



کتاب کار مقابله با اضطراب و افسردگی برای نوجوانان

.....
مهارت‌های شناختی - رفتاری ساده برای کمک به شما
در مقابله با اضطراب، نگرانی و غم و اندوه
.....

فهرست مطالب

.....	سخن مترجم	۷
.....	یادداشتی برای متخصصان	۱۳
.....	مقدمه	۱۵
.....	۱ درباره اضطراب و افسردگی بیشتر بدانید	۱۷
.....	۲ برای تغییر آماده شوید	۲۲
.....	۳ ABC های اضطراب و افسردگی را بشناسید	۲۶
.....	۴ تله‌های فکری خود را شناسایی کنید	۳۰
.....	۵ روی یک صندلی دیگر بنشینید	۳۵
.....	۶ از جام خوش‌بینی بنوشید	۳۹
.....	۷ لحظات سخت زندگی را مدیریت کنید	۴۳
.....	۸ پیش‌بینی‌های خود را بازآفرینی کنید	۴۶
.....	۹ بازگشت از یأس و ناامیدی	۵۱
.....	۱۰ حکومت ظالمانه باید را سرنگون کنید	۵۶
.....	۱۱ کامل نبودن را برای تغییر کردن تجربه کنید	۶۰
.....	۱۲ رنگ خاکستری را ببینید تا احساس بهتری داشته باشید	۶۶
.....	۱۳ شدت بزرگنمایی را کم کنید تا استرس شما کاهش یابد	۷۰
.....	۱۴ کیک مسئولیت را برش دهید	۷۴
.....	۱۵ آهسته و عمیق نفس بکشید	۷۹
.....	۱۶ به لحظه حال وارد شوید	۸۴
.....	۱۷ سرعت چرخ‌وفلک ذهن را کاهش دهید	۸۸
.....	۱۸ مکانی آرام و مثبت را تجسم کنید	۹۲
.....	۱۹ بدن خود را آرام کنید	۹۵
.....	۲۰ تخلیه فوری استرس را امتحان کنید	۹۹
.....	۲۱ مراقبه شکرگزاری انجام دهید	۱۰۲
.....	۲۲ از یک لحظه دلپذیر نهایت لذت را ببرید	۱۰۶
.....	۲۳ اشتباهات خود را جبران کنید	۱۱۰
.....	۲۴ نکات مثبت و منفی را بررسی کنید	۱۱۴
.....	۲۵ مشکلات را حل کنید	۱۱۸
.....	۲۶ کارهایتان را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید	۱۲۶
.....	۲۷ زمان را مدیریت کنید	۱۳۰
.....	۲۸ ارتباط شفاف برقرار کنید	۱۳۴

- ۱۳۸ از حق خودت دفاع کن
- ۱۴۳ تعارض‌ها و اختلاف‌نظرها را مدیریت کنید
- ۱۴۸ امید را جایگزین ناامیدی کنید
- ۱۵۲ دوباره شروع کنید
- ۱۵۷ با احساسات ناخوشایند روبه‌رو شوید
- ۱۶۲ برای مدیریت پانیک، شناور شوید
- ۱۶۷ یک برنامه منظم آرام‌سازی ایجاد کنید
- ۱۷۱ ورزش کنید تا احساس بهتری داشته باشید
- ۱۷۶ سالم غذا بخورید تا احساس بهتری داشته باشید
- ۱۸۰ نتیجه‌گیری
- ۱۸۲ واژنامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

اگر این کتاب کار را خریده‌اید یا شخصی آن را به شما داده است، به احتمال زیاد احساس اضطراب، افسردگی یا هر دو را می‌کنید. در حال حاضر، هر کسی یک مورد گذرا از «احساس ناراحتی» را دارد. به‌عنوان مثال هر فردی ممکن است زمانی که یک رابطهٔ دوستی به مشکل برخورد می‌کند، یا هنگام مواجهه با امتحانات یا پذیرش گرفتن از کالج احساس اضطراب کند؛ اما شاید شما این احساسات را به شکلی شدید داشته‌اید، احساس غمگینی یا ناامیدی که زندگی را سخت می‌کند و نمی‌گذرد، یا تجربه‌هایی از اضطراب که شدید هستند و تمرکز یا انجام کاری را برای شما دشوار می‌کنند. شاید هم افسردگی و اضطراب را هم‌زمان تجربه کرده باشید. این غیرعادی نیست. در واقع، افرادی که حملات افسردگی را تجربه می‌کنند، به احتمال زیاد احساس اضطراب شدیدی را نیز تجربه می‌کنند. خواه این احساسات خفیف یا شدید باشند یا واکنشی موقت به اتفاقی در زندگی شما باشند یا سال‌ها ادامه داشته باشند، فعالیت‌های این کتاب کار می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در این کتاب کار، فعالیت‌هایی را خواهید یافت که به شما در درک نحوهٔ عملکرد اضطراب و افسردگی کمک می‌کنند. به‌عنوان مثال، یاد خواهید گرفت که تله‌های فکری که ممکن است در آنها گرفتار شوید؛ یعنی روش‌های مغرضانه‌ای که با آنها در مورد موقعیت‌ها و رویدادها فکر می‌کنید و ممکن است باعث افسردگی و اضطراب شما شود را شناسایی کنید و مهارت‌هایی برای مقاومت در برابر افتادن در آن تله‌های فکری در آینده یاد بگیرید؛ بنابراین اضطراب و افسردگی کمتر بر زندگی شما تأثیر می‌گذارند. همچنین می‌توانید مهارت‌هایی برای حل مشکلات، تفکیک وظایف برای انجام برنامه‌ها، برقراری ارتباطی شفاف و دور از ابهام و ایستادن روی پای خودتان را یاد بگیرید. متوجه خواهید شد که فعالیت‌ها و مهارت‌های زیادی در این کتاب کار وجود دارد که می‌توانید آنها را برای مدیریت اضطراب و افسردگی خود به کار بگیرید. برخی از مهارت‌ها برای شما عالی عمل می‌کنند و مهارت‌های دیگر کارایی چندانی برایتان ندارند. اشکالی ندارد هیچ‌دونفری مثل هم نیستند؛ بنابراین هیچ‌دونفری به یک شکل و به دلایل مشابه مضطرب یا افسرده نیستند. به همین دلیل است که شما باید تمام فعالیت‌های این کتاب را امتحان کنید تا یاد بگیرید کدام مهارت‌ها برای شما بهتر عمل می‌کنند.

اگرچه این فعالیت‌ها می‌توانند به کاهش اضطراب و افسردگی شما کمک کنند، اما تنها در صورتی به شما کمک خواهند کرد که آنها را تمرین کنید. بدون شک این درس را بارها آموخته‌اید، چه در حال تمرین پرتاب آزاد خود باشید، چه در حال تمرین فلوت یا تمرین محاسبات جبر: تمرین منظم

دگرگونی ایجاد می‌کند. این امر به‌ویژه در مورد مهارت‌های مدیریت اضطراب و افسردگی صادق است. البته، شما می‌دانید که تمرین یک مهارت، زمانی که احساس اضطراب و افسردگی می‌کنید، همیشه دشوارتر است. به عنوان مثال، پرتاب توپ از روی خط پرتاب آزاد یا نواختن فلوت زمانی که آرامش، اعتمادبه‌نفس و احساس خوبی نسبت به خود دارید، همیشه راحت‌تر از زمانی است که احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنید؛ بنابراین، مهم است که فعالیت‌ها را به اندازه کافی تمرین کنید تا بتوانید به‌طور مؤثر و خودکار از آنها استفاده کنید، مهم نیست چقدر مضطرب یا کم‌حوصله هستید.

این کتاب کار جایگزین انواع دیگر کمک‌ها، مانند مشاوره یا داروها نیست، بلکه افزون بر انواع کمک‌هایی است که دریافت می‌کنید. بسیاری از مشاوران برای کمک به افراد مضطرب یا افسرده از کتاب‌های کاری مانند این کتاب استفاده می‌کنند. اگر احساس اضطراب یا افسردگی شما پس از تمرین مهارت‌های کتاب کار برای چند هفته یا چند ماه همچنان ادامه داشت، ممکن است بخواهید از مشاوره کمک بگیرید که می‌تواند به تنظیم فعالیت‌ها متناسب با شما و شرایط خاص شما کمک کند. به‌ویژه، اگر اضطراب یا افسردگی شما با گذشت زمان بدتر می‌شود و اگر فکر آسیب رساندن به خود را دارید، به یک بزرگسال دلسوز بگویید که از شما مراقبت کند تا زمانی که مشاوره پیدا کنید که بتواند به شما کمک کند. با گذشت زمان، همان‌طور که فعالیت‌های این کتاب کار را یاد می‌گیرید و تمرین می‌کنید، کم‌کم احساس اضطراب و بی‌حوصلگی کمتری خواهید کرد و نسبت به آینده و خودتان راحت‌تر و خوش‌بین‌تر خواهید بود. با گذشت زمان، این مهارت‌ها به ماهیت دوم شما تبدیل خواهند شد و این زمانی است که تغییر واقعی اتفاق می‌افتد. زندگی شما رشد خواهد کرد و رو به تجربه‌ها گشوده خواهد شد؛ زیرا آینده شما پر از امید و چیزهای خوبی است که شایسته آن هستید. فقط صبر، تمرین و کمی زمان نیاز دارد.

توجه: کاربرگ‌های مختلف و سایر مطالب، از جمله مراقبه، برای دانلود در وب‌سایت این کتاب موجود است: <http://www.newharbinger.com/49197>

درباره اضطراب و افسردگی بیشتر بدانید

آنچه لازم است بدانید

اضطراب و غم و اندوه از تجربه‌های طبیعی انسان است. این احساسات نشان می‌دهد که یک مشکل فعلی یا مشکلی در آینده وجود دارد که ممکن است بخواهید آن را حل کنید. یادگیری اینکه اضطراب و افسردگی چیست و چه چیزی نیست، اولین گام به‌سوی یادگیری مدیریت این تجربه‌ها است.

هر از گاهی، اشخاص بیشتر از حد معمول احساس اضطراب یا غمگینی می‌کنند. این احساسات زمانی که می‌آیند و می‌روند مفید هستند؛ اما زمانی که در طول ماه‌ها و سال‌ها تداوم می‌یابند و تشدید می‌شوند مفید نیستند. به عنوان مثال، افسردگی زمانی است که غمگینی عادی ادامه داشته و تشدید می‌شود. یک اختلال اضطرابی زمانی به وجود می‌آید که اضطراب عادی تداوم پیدا کرده و تشدید می‌شود. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، این احساسات مفید، مشکلات بلندمدتی برای شما ایجاد می‌کنند. ممکن است دوستان خود را از دست بدهید؛ تنها به این دلیل که برای رفتن به مهمانی با آنها خیلی مضطرب هستید یا فکر می‌کنید چون از طغیان خشم و نگرش بد و ناامیدی شما خسته شده‌اند، شما را ترک می‌کنند. ممکن است مدرسه را به دلیل اینکه هنگام حضور در آنجا بیش از حد مضطرب و افسرده می‌شوید، رها کنید.

شما به احتمال زیاد به چند دلیل احساس عمیق و پایدار اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنید:

- **طبیعت:** ممکن است یک خویشاوند زیستی را بشناسید که با اضطراب و افسردگی مفرط دست و پنجه نرم می‌کند. شما تمایل به داشتن احساسات عمیق و پایدار اضطراب و افسردگی را از خویشاوند زیستی خود به ارث برده‌اید. این بخش ژنتیکی اضطراب و افسردگی مفرط است. در واقع آنچه به ارث برده‌اید، واکنش‌پذیری هیجانی بالا نامیده می‌شود. واکنش‌پذیری هیجانی تمایل به داشتن واکنش‌های هیجانی شدید و مداوم نسبت به رویدادهای زندگی است؛ به عبارت دیگر، اگر واکنش‌پذیری هیجانی بالایی دارید، حتی رویدادهای استرس‌زای کوچک زندگی هم می‌تواند باعث شود که به شدت احساس اضطراب یا افسردگی کنید و بازگشت سیستم هیجانی شما به حالت طبیعی نسبت به افرادی که سطح معمول‌تری از واکنش‌پذیری هیجانی را دارند، بیشتر طول می‌کشد.

- **تربیت:** مردم از رویدادهای زندگی و از افراد دیگر می‌آموزند. بیشتر چیزهایی که یاد می‌گیریم مفید هستند، اما وقتی با اضطراب و افسردگی مفرط دست‌وپنجه نرم می‌کنید، به احتمال زیاد راه‌های ناکارآمدی برای فکر کردن در مورد خود و رویدادهای زندگی یاد گرفته‌اید که احساس اضطراب و افسردگی شما را تشدید و حفظ می‌کند. شاید شما این طرز تفکر را از افراد مهم زندگی خود یا از مشکلاتی که تجربه کرده‌اید آموخته‌اید.
- **تعامل:** اگرچه طبیعت و تربیت در احساس‌های اضطراب و افسردگی شما نقش دارند؛ اما تعامل بین این دو چیز است که بر نحوه واکنش شما به رویدادهای زندگی تأثیر می‌گذارد. واکنش همه مردم به یک رویداد زندگی یکسان نیست. علت این است که افراد مختلف ژنتیک متفاوتی دارند و به نحوی متفاوت درباره رویدادها فکر می‌کنند.

اگرچه نمی‌توانید زیست‌شناسی خود را تغییر دهید؛ اما می‌توانید طرز تفکر و عمل خود را در مواقعی که احساس اضطراب یا افسردگی می‌کنید تغییر دهید. یادگیری تغییر طرز تفکر و تغییر در واکنش، می‌تواند بین اینکه برای چند ساعت یا برای چند روز، چند هفته یا چند ماه احساس اضطراب یا افسردگی کنید، تفاوت ایجاد کند. اینجا است که این کتاب کار وارد عمل می‌شود. با این کتاب کار، می‌توانید تغییر دادن در نحوه تفکر و واکنش به رویدادهای زندگی را یاد بگیرید. با تغییر این موارد، اکنون و در آینده احساس اضطراب و افسردگی کمتری خواهید کرد.

آنچه لازم است انجام دهید

همان‌طور که شنیده‌اید، «سیب خیلی دور از درخت نمی‌افتد». روی شجره‌نامه زیر، نام اعضای خانواده زیستی یا عزیزان خود (پدربزرگ و مادربزرگ، والدین، خاله‌ها، عموها، خواهران و برادران) که مضطرب، افسرده یا هر دوی آن هستند را بنویسید. شما آزاد هستید هر شاخه‌ای که ممکن است در نمودار وجود نداشته باشد را به آن اضافه کنید. در کنار هر اسم ^۱A را برای داشتن اضطراب، ^۲D را برای داشتن افسردگی و ^۳AD را برای داشتن اضطراب و افسردگی بنویسید.

1. Anxiety
2. Depression
3. Anxiety & Depression