

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب کار کنترل اضطراب برای نوجوانان و جوانان

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : لیسا شاب
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی



کتاب کار کنترل اضطراب برای نوجوانان و جوانان

نویسنده : لیسا شاب
ترجمه : محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا : حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : ۲۱۲ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ : نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۳۰-۲
ISBN : 978-600-9914-30-2

نشانی ناشر : تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱
تلفن و دورنگار : ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه :	اسکاب، لیزا ام.
Schab, Lisa M.	
عنوان و نام پدیدآور:	کتاب کار کنترل اضطراب برای نوجوانان و جوانان/نویسنده لیسا شاب؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی، علی آقاجانی؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر :	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	۲۱۲ ص.: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی).
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۳۰-۲
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت :	عنوان اصلی: The anxiety workbook for teens : activities to help you deal with
۲۰۰۸, anxiety & worry	
یادداشت :	کتاب حاضر قیلا با عنوان « کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند تا با ... » با ترجمه قاسم شمس و حمیرا پروریان توسط نشر روان در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر :	کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند تا با ...
موضوع :	اضطراب در نوجوانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع :	Anxiety in adolescence -- Problems, exercises, etc
شناسه افزوده :	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده :	آقاجانی، علی، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده :	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار
رده بندی کنگره :	۳/۱۵۵/۵۱۲۴۶BFv۲۴ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی :	۱۵۵/۵۱۲۴۶
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۴۶۲۲۲

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 فعالیت ۱: درباره اضطراب
۱۵	 فعالیت ۲: شیمی اضطراب
۲۱	 فعالیت ۳: آرامش هم اکنون در شما وجود دارد
۲۵	 فعالیت ۴: پیش‌گیری و مداخله
۲۹	 فعالیت ۵: چگونه اضطراب را تجربه می‌کنید
۳۳	 فعالیت ۶: الگوی اضطراب شما
۳۷	 فعالیت ۷: داشتن یک نگرش فوق‌العاده
۴۱	 فعالیت ۸: نگرانی بی‌ارزش است
۴۵	 فعالیت ۹: فکر کردن به همه چیز یا هیچ چیز
۴۹	 فعالیت ۱۰: تعمیم دادن
۵۳	 فعالیت ۱۱: عبارات تاکیدی «باید»
۵۷	 فعالیت ۱۲: توقف تفکر
۶۵	 فعالیت ۱۳: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد
۶۹	 فعالیت ۱۴: تجزیه و تحلیل سود و هزینه
۷۵	 فعالیت ۱۵: کمال‌گرایی
۷۹	 فعالیت ۱۶: از کنترل خارج شدن
۸۵	 فعالیت ۱۷: تایید مثبت
۹۱	 فعالیت ۱۸: آرامش، شجاعت و حکمت
۹۵	 فعالیت ۱۹: دیدن تصویر بزرگتر
۱۰۱	 فعالیت ۲۰: صحبت کردن
۱۰۷	 فعالیت ۲۱: نوشتن درباره آن
۱۱۱	 فعالیت ۲۲: تغذیه و اضطراب
۱۱۷	 فعالیت ۲۳: ورزش بیشتر، اضطراب کمتر
۱۲۱	 فعالیت ۲۴: حرکات آرامش بخش
۱۲۷	 فعالیت ۲۵: آرامش پیشرو



۱۳۱	 فعالیت ۲۶: خود محوری
۱۳۵	 فعالیت ۲۷: ذهن آگاهی
۱۳۹	 فعالیت ۲۸: دنبال کردن نفس
۱۴۳	 فعالیت ۲۹: نفس عمیق
۱۴۷	 فعالیت ۳۰: تصویرسازی
۱۵۱	 فعالیت ۳۱: مراقبه (مدیتیشن)
۱۵۷	 فعالیت ۳۲: قدرت ماورایی
۱۶۱	 فعالیت ۳۳: خرد کردن کار بزرگ
۱۶۵	 فعالیت ۳۴: حل مسئله
۱۷۱	 فعالیت ۳۵: متعادل نگه داشتن زندگی
۱۷۵	 فعالیت ۳۶: منظم بودن
۱۸۱	 فعالیت ۳۷: مدیریت زمان
۱۸۷	 فعالیت ۳۸: خشم غیر منطقی
۱۹۱	 فعالیت ۳۹: مدیریت ترس ها
۱۹۷	 فعالیت ۴۰: مدیریت حمله های عصبی
۲۰۳	 فعالیت ۴۱: جدا کردن خود از مشکلات دیگران
۲۰۹	 فعالیت ۴۲: چالش های آینده



مقدمه

خواننده‌ی عزیز

به کتاب مبارزه با اضطراب سری ۱۴ خوش آمدید. احتمالا این کتاب به این دلیل به شما داده شده که در بخشی از زندگیتان دچار اضطراب هستید و امید آن می‌رود با مطالعه‌ی این کتاب بتوانید از شر آن خلاص شوید یا با آن کنار بیایید.

اگر شما اضطراب دارید، قطعاً انسان نرمالی هستید. هیچ کسی در دنیا نیست که در مقطعی از زندگی‌اش اضطراب را تجربه نکرده باشد.

اگر شما این احساس را در بزرگسالی دارید، هیچ مشکلی نیست این اضطراب معمولاً به دلیل تغییراتی است که در افکار و احساسات انسان رخ می‌دهد.

اضطراب یک احساس قابل پیش‌گیری است شما با کار کردن در فعالیت‌های این کتاب خواهید آموخت چگونه از آن خلاص شوید یا با آن کنار بیایید.

برخی از فعالیت‌ها در ابتدا عجیب به نظر می‌رسند ممکن است از شما کارهایی خواسته

شود که کاملاً برایتان جدید باشد.

ولی حتی اگر انجام دادنشان برایتان عجیب و سخت است، توصیه می‌کنیم آن را امتحان کنید.

چون دقیقاً همان ایده‌ای که عجیب به نظر می‌رسد، ممکن است بتواند بیشترین کمک را به شما بکند.

شما همچنین به این نتیجه می‌رسید با اینکه برخی از فعالیت‌ها بیشترین کمک را به شما می‌کنند ولی برخی اصلاً هیچ کمکی به شما نخواهند کرد. این هم عادی ست. شما انسان خاصی هستید و باید تمرینی را پیدا کنید که بیشترین کمک را به شما می‌کند. اگر متودی پیدا کردید که از متودهای این کتاب بهتر بود لطفاً با مشاور صحبت کنید. خلاق باشید و به راحتی آنچه شما را ناراحت می‌کند را به زبان بیاورید.

ادر برخی تمرین‌ها از شما خواسته می‌شود چیزی بکشید. بیشتر مردم وقتی با چنین درخواستی روبرو می‌شوند، دچار اضطرابی می‌شوند. آن‌ها تصور می‌کنند ممکن است نتوانند نقاشی خوبی بکشند و شرم‌منده شوند.

به این نکته توجه کنید که تنها دلیلی که از شما خواسته می‌شود چیزی بکشید این است که با اضطراب خود بیشتر آشنا شوید.

یک نکته‌ی مشترک در باره‌ی تمام فعالیت‌های این کتاب وجود دارد اگر آن‌ها را یک بار انجام دهید هیچ کمکی نخواهند کرد.

اینها ابزاری هستند که شما باید آن‌ها را هر جایی با خود ببرید و از آن‌ها استفاده کنید. هرچه شما بهتر و بیشتر از این تمرین‌ها استفاده کنید، توانایی شما در مدیریت

اضطرابتان بیشتر می‌شود.

سعی کنید در این راهی که پیش گرفته‌اید محکم باشید. ممکن است تا رسیدن به جوابهایتان راه زیادی باشد ولی نگران نباشید تا زمانی که در مسیر هستید قطعاً آن‌ها را خواهید یافت.

لیسا شاپ



فعالیت ۱:

درباره اضطراب

باید بدانید...

اضطراب احساس معمولی است که معمولاً به عنوان عدم راحتی از آن یاد می‌شود. هر کسی در مراحل زندگی‌اش این احساس را تجربه می‌کند.

احساس اضطراب با کلمات بسیار مختلفی توصیف شده است.

در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم

تحریک‌پذیری	مضطرب بودن	دلهره	استرس
لرزیدن	عصبی بودن	سرگیجه	نگرانی
فریاد زدن	نامیدی	احساس پروانه‌ای	ترس
عصبانیت	پیشانی	بیقراری	وحشت

با اینکه همه‌ی ما این احساس را تجربه می‌کنیم، اما عمق، شدت، زمان و میزان آن در

هر کسی متفاوت است.

این احساس به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله



۱. ژنتیک

اینکه پدر، مادر و پدربزرگ و مادربزرگهایتان چطور آن را تجربه کرده‌اند.

۲. ساختار شیمیایی مغز یعنی میزان و نحوه‌ی حرکت هورمونهای شیمیایی در مغز شما.

۳. اتفاقات زندگی یعنی چیزهایی که در زندگی با آن روبرو هستید.

۴. شخصیت یعنی اینکه شما با اتفاقاتی که برایتان رخ می‌دهد چگونه برخورد می‌کنید. از میان این عوامل، ژنتیک، ساختار شیمیایی مغز و اتفاقات زندگی را نمی‌توان کنترل کرد. ولی شخصیت چیزی است که شما بیش از آنچه تصور کنید، می‌توانید کنترلش کنید. بنابراین بیشتر تمرین‌های این کتاب به چگونگی کار کردن روی شخصیت شما اختصاص یافته است.

این امر به شما کمک می‌کند میزان اضطرابتان را کاهش دهید.

نسل شما، پدربزرگ و مادربزرگ‌های شما هستند از هر طرفی یعنی هم پدری هم مادری. با هر تعداد از آن‌ها که می‌توانید، مصاحبه کنید به صورت حضوری یا تلفنی. این سوال‌ها را از آن‌ها بپرسید و جواب‌ها را روی کاغذی جدا بنویسید.

۱. شما برای توصیف اضطراب از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟

۲. آیا شما زیاد، نرمال یا کم مضطرب می‌شوید؟

چرا؟

۳. توضیح دهید چگونه اضطراب را در ذهن، بدن و احساسات تجربه می‌کنید.

۴. وقتی مضطرب می‌شوید برای از بین بردن آن چه می‌کنید؟



۵. توضیح دهید کدامیک از پاسخ‌های شما به اضطراب در طول زندگی تغییر کرده است؟

بعد این سوال‌ها را از خودتان هم بپرسید. و پاسخ‌ها را بنویسید.

۱ - _____

۲ - _____

۳ - _____

۴ - _____

۵ - _____

به پاسخ‌های نزدیکانتان به این سوال‌ها برگردید و آن‌ها را بررسی کنید. هر الگویی که در پاسخ‌ها می‌بینید را توضیح دهید.
