

به نام خدا

۱۲۹۳۹۹

۵/۲/۵۵

کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان

فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با
اضطراب و نگرانی‌تان کنار بیایید

تألیف: لیسایم، اسحب

ترجمه: قاسم شمس - حمیرا پروریان



Schab, Lisa M.

سرشناسه: اسکب، لیزا ام.

عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با ... / تألیف لیزا ام. اسکب؛ ترجمه: قاسم شمس، حمیرا پروریان.

مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: 978-964-8345-92-6

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The Anxiety Workbook for Teens. Activities to help you deal with anxiety & Worry. c, 2008.

موضوع: اضطراب در نوجوانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ الف ۵ / الف ۶ / ۳ / BF ۷۲۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۲۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۴۳۵۳

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن می‌باشد. تکثیر آن به هر شکل و یزانی بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیش از این عنوان اصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب شده و می‌تواند زمینه‌ساز محیط‌سازی جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود. نهایتاً به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com



کتاب تمرین مهار اضطراب برای نوجوانان

تألیف: لیزا ام. اسکب

ترجمه: قاسم شمس، حمیرا پروریان

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تعداد صفحات: ۲۲۴ صفحه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

ISBN: ISBN: 978-964-8345-92-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۴۵-۹۲-۶

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

مقدمه	۵
۱ درباره اضطراب	۷
۲ تغییرات شیمیایی بدن به هنگام اضطراب	۱۱
۳ هم اکنون آرامش در درون شماست	۱۶
۴ پیشگیری و مداخله	۱۹
۵ چگونه اضطراب را تجربه می کنید	۲۴
۶ الگوهای اضطرابی شما	۲۸
۷ داشتن نگرانی عالی	۳۴
۸ نگرانی فایده ندارد	۳۸
۹ تفکر همه - یا - هیچ	۴۲
۱۰ تعمیم افراطی	۴۶
۱۱ گویه های «باید»ی	۵۱
۱۲ متوقف کردن فکر	۵۶
۱۳ بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد، چیست	۶۳
۱۴ تجزیه و تحلیل هزینه - سود	۶۹
۱۵ کمال گرایی	۷۴
۱۶ مهار را رها کردن	۷۸
۱۷ تأییدات مثبت	۸۲
۱۸ آرامش، شهامت، و خردمندی	۸۷
۱۹ با چشم اندازی وسیع تر به مسایل نگاه کردن	۹۲
۲۰ مشکل خود را با کسی در میان بگذارید	۹۶

مشکل خود را بنویسید.....	۲۱
خوردن و اضطراب.....	۲۲
ورزش بیشتر، اضطراب کمتر.....	۲۳
حرکت آرام.....	۲۴
آرمیدگی تدریجی.....	۲۵
مرکز ثقل تان.....	۲۶
ذن آاهی.....	۲۷
دبالت کردن، تنفس تان.....	۲۸
نفس عمیق کشیدن.....	۲۹
تصویرسازی.....	۳۰
مراقبه.....	۳۱
قدرت بالاتر.....	۳۲
با قدم به قدم پیش رفتن، همه چیز آسان می شود.....	۳۳
مهارت های حل مسئله.....	۳۴
زندگی تان را در حالت تعادل نگهدارید.....	۳۵
منظم ماندن.....	۳۶
وقت تان را مدیریت کنید.....	۳۷
خشم ابراز نشده.....	۳۸
مهار کردن ترس ها و هراس ها.....	۳۹
مهار وحشتزدگی.....	۴۰
خودتان را از مشکلات دیگران جدا کنید.....	۴۱
چالش های آینده.....	۴۲

مقدمه

خوانند گرامی

به دو ماهی که این کتاب مهار اضطراب برای نوجوانان خوش آمدید. اگر این کتاب در اختیار شما قرار گرفته، این آیه دلیل بوده است که شما اضطراب را به شکل های مختلف در زندگی تان تجربه می کنید و امیدوارید بتوانید از آن رهایی یافته و یاد بگیرید چگونه با آن برخورد کنید.

تجربه اضطراب، امری کاملاً طبیعی است، کسی نیست که به نوعی اضطراب را تجربه نکرده باشد. از آنجا که در دوره نوجوانی هیجانات، فکری، ذهنی و هیجانی بسیار زیادی اتفاق می افتد، احساس اضطراب در نوجوانان به شایع است، اضطراب هم بسیار شایع و هم قابل درمان است. با انجام فعالیت ها و تمرین هایی که در این کتاب توصیه شده، شما روش های متنوعی را جهت پیشگیری و مهار اضطراب را خواهید گرفت. در ابتدا، شاید برخی از این فعالیت ها به نظر تان عجیب یا غیرعادی باشند، اما به مرور زمان شما خواسته شود کاری را انجام دهید که برای تان کاملاً تازگی داشته باشد. حتی چنانچه این پیشنهادها کاملاً مغایر با عادت های شماست، توصیه می کنیم که حتماً آنها را تجربه کنید. شاید ایده هایی که به نظر تان عجیب تر از بقیه است، بتواند حتی بیشتر از دیگر فعالیت ها به شما کمک کنند.

مورد دیگری که شما در طول استفاده از این کتاب تجربه خواهید کرد، این است که ممکن

است بعضی از این فعالیت‌ها بسیار مؤثر و کارآمد باشد و بعضی، هیچ تأثیری در شما نداشته باشد. باید بدانید که شما منحصر به فرد هستید و به همین دلیل، باید سعی کنید از بین این فعالیت‌ها، آنهایی را که برایتان مؤثرتر هستند، پیدا کنید. چنانچه روش‌هایی را یافتید که از آنچه ما در این کتاب به شما توصیه کرده‌ایم، برای تان کارآمدتر است، لطفاً بدون تردید آن را با مشاور خود در میان بگذارید. خلاقیت داشته باشید و به احساس درونی خودتان در خصوص این که، چه چیزی خوب است یا نه، اعتماد کنید.

در حین انجام تمرین‌های این کتاب، ما در بخش‌هایی از آن، از شما خواسته‌ایم که نقاشی کنید. نیل، از ادراکاتی کلمه «نقاشی» را می‌خوانند، ممکن است وحشت کنند. این افراد امکان دارند فکر کنند که اصلاً استعداد نقاشی ندارند و نتیجه کار باعث شرمندگی و خجالت آنها می‌شود. اگر شما برای نقاشی کردن پاسخ‌های تان، هیچ روش درست یا غلطی وجود ندارد. هدف ما از طرح این تمرین‌ها، این بوده است که با نقاشی کردن، شما را به سمت درک بهتری از خود و اضطراب تان هدایت کنیم.

تنها یک وجه مشترک در همه این فعالیت‌ها وجود دارد: چنانچه این تمرین‌ها را فقط یک بار انجام دهید، هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. این تمرین‌ها ابزارهایی هستند که ما آنها را در اختیار شما قرار دادیم تا آنها را در همه جا و در روز زندگی تان همراه داشته باشید و بارها و بارها آنها را به کار ببندید. هرچقدر که از این ابزارها (تمرین‌ها) بیشتر استفاده کنید، بهتر قادر خواهید بود اضطراب تان را مهار کنید.

سعی کنید همان طور که در مسیر رسیدن به آرامش قدم برمی دارید، نسبت به خودتان صبور باشید. گاه رسیدن به نتیجه بسیار زمان‌بر است، اما به شما اطمینان می‌دهیم که نتیجه خواهید گرفت. تا زمانی که در این مسیر قدم برمی دارید، به آن خواهید رسید.