



دانشگاه پیام نور

کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر

اقدامات درمان شناختی - رفتاری (CBT) در مدیریت
اضطراب، مقابله با ابهام و غلبه بر استرس

مؤلف

دکتر لارنس ای. شاپیرو

مترجمان

دکتر مهدیه رحمانیان دکتر مژگان آگاه‌هریس

حبيب اله شريفى دکتر عزت‌اله کردمیرزانی‌کوزاده

آزاده نجفی

امروز کتابخوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.^۱

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتابخوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه مطالعه هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین سوره‌ای که بر آن فرستاده عظیم‌الشأن خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد

1. <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=2696>

شده است: «إِقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره جغرافیایی ایران شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

در باره نویسنده هفت

مقدمه نه

فصل اول. چرا نگرانید و چگونه نگرانی‌ها روی شما تأثیر می‌گذارد ۱

آیا بیش از حد نگران هستید؟ ۲

نگرانی شما واقع‌بینانه است؟ ۴

آیا نگرانی‌ها به شما آسیب می‌زنند؟ ۷

چگونه نگرانی‌هایتان با زندگی شما تداخل پیدا می‌کند؟ ۱۰

ثبت موارد «چه می‌شود اگر.....» ۱۲

درک اینکه چگونه محرک‌های مختلف بر اضطراب شما تأثیر می‌گذارند ۱۴

محرک‌های اضطراب من ۱۵

چگونه نگرانی‌های شما بر روی دیگران تأثیر می‌گذارد؟ ۱۷

ثبت یک گزارش نگرانی ۲۰

گزارش روزانه در مورد نگرانی ۲۱

فصل دوم. پذیرش به‌جای مبارزه با نگرانی‌ها ۲۳

مشاهده و پذیرش نگرانی‌ها ۲۴

نگرانی‌های شما فقط افکار تان هستند ۲۶

استقبال از ذهن آگاهی در زندگی ۲۸

آرامش بدن با آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی ۳۱

استفاده از استعاره‌های بصری برای پذیرش افکار ناراحت‌کننده ۳۷

توجه آگاهی به دنیای خود به‌جای افکار نگران‌کننده ۴۱

۴۵	 پیاده‌روی آگاهانه
۴۸	 تاب‌آوری و غلبه بر ناراحتی جسمی ناشی از اضطراب
۵۱	 چیزهایی که می‌توانید در زندگی کنترل کنید
۵۵	 مدیریت تفکر فاجعه‌آمیز
۵۸	 تحمل ابهام
۶۱	 پاسخ دادن به احساسات نه واکنش به آن‌ها
۶۶	 پنج گام جهت مقابله با افکار مزاحم

فصل سوم. شکستن عاداتی که شما را مضطرب می‌کند..... ۶۹

۷۰	 استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای در موقعیت‌هایی که شما را مضطرب می‌کند
۷۶	 کنترل اضطراب با نوشتن افکار نگران‌کننده
۷۸	 متن افکار نگران‌کننده من
۷۹	 حذف رفتارهای ایمنی‌بخش
۸۴	 دست کشیدن از اطمینان یابی
۸۷	 کاهش اضطراب با استفاده از روش مواجهه تصویری
۹۱	 کاربرد پاسخ تصویری
۹۲	 مجبور نیستید که بی‌عیب و نقص باشید

فصل چهارم. ایجاد عادات مثبت جدید..... ۹۷

۹۸	 توسعه شفقت به خود
۱۰۲	 تکنیک‌های زمینه‌سازی
۱۰۴	 ثبت پیشرفت خود
۱۰۵	 کاهش اضطراب با تنفس
۱۰۸	 استقبال از نگرانی‌ها با شوخ‌طبعی
۱۱۱	 تمرین خود مراقبتی و خود آرام‌سازی
۱۱۴	 پر کردن ذهن با افکار مثبت
۱۱۶	 فعالیت‌های مثبت اندیشی
۱۱۸	 غلبه بر اضطراب به کمک ورزش
۱۲۰	 چگونه رژیم غذایی بر اضطراب‌تان تأثیر می‌گذارد
۱۲۳	 گزارش رژیم غذایی و اضطراب
۱۲۴	 کاهش اضطراب با خواب کافی
۱۲۶	 نمودار پیگیری خواب
۱۲۷	 پیگیری و مدیریت لغزش در غلبه بر اضطراب
۱۲۹	 پیگیری تأثیر داروها
۱۳۰	 نمودار پیگیری دارو و مکمل

درباره نویسنده



دکتر لارنس ای. شاپیرو، یک نویسنده پرکار در زمینه کتاب‌های خودیاری و نیز مبدع بیش از یک‌صد بازی‌درمانی است. دکتر شاپیرو با رویکرد عملی خود برای کمک به دیگران شناخته شده است. وی کتاب‌های کار، کتاب داستان، بازی‌های کاردتی، بازی‌های تخته‌ای و اپلیکیشن‌های گوشی‌های هوشمند را نوشته است. آثار او به ۲۷ زبان ترجمه شده است.

مقدمه

آیا نگرانی‌های دائم، کنترل زندگی‌تان را به دست گرفته است؟ آیا در طول روز در مورد پول، سلامتی، خانواده، کار یا موارد دیگر نگران هستید؟ آیا با اینکه می‌دانید نگرانی به شما کمکی نمی‌کند کنترل آن برایتان دشوار است؟ آیا تقریباً در هر موقعیتی انتظار بدترین حالت را دارید حتی زمانی که می‌دانید هیچ دلیل واقعی برای نگرانی وجود ندارد؟ اگر شما به بیشتر این پرسش‌ها پاسخ بلی دادید، شما احتمالاً مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD)^۱ هستید. این اختلال بیش از ۳ درصد جمعیت ایالات متحده آمریکا را تحت تأثیر قرار داده است. تشخیص اختلال اضطراب فراگیر زمانی است که، کنترل نگرانی‌ها در اکثر روزها حداقل به مدت ۶ ماه دشوار می‌شود و سه یا بیشتر از علائم زیر را دارد:

- عصبانیت، تحریک‌پذیری یا بی‌قراری.
- احساس خطر قریب‌الوقوع، وحشت یا عذاب.
- افزایش ضربان قلب.
- تنگی نفس، تنفس سریع، تعریق و/یا لرزش.
- ضعف یا خستگی.
- اشکال در تمرکز
- اشکال در خواب
- مشکلات دستگاه گوارش.

1. Generalized Anxiety Disorder

اما اجازه ندهید نگرانی زندگی تان را خراب کند! می توانید در لحظه زندگی کنید. می توانید کارهایتان را انجام دهید و هر زمان که بخواهید به هر کجا بروید. می توانید تنها در چند ماه یک زندگی رضایت بخش و شادتر داشته باشید. این کتاب به شما کمک می کند. چهار بخش اصلی، کاربرگ هایی را برای کمک به شما جهت غلبه بر GAD ارائه می دهند اگرچه خودتان می توانید به تنهایی، تمرینات را انجام دهید اما اکیداً توصیه می کنیم از این کتاب به همراه یک روان درمانگر ماهر استفاده نمایید که می تواند شما را راهنمایی کند.

تکالیف را می توان به عنوان تکالیف درمانی در نظر گرفت. درمانگر توضیح می دهد که چرا هر تمرین مهم است و شما را در یادگیری مهارت های احساسی، شناختی و رفتاری جدید راهنمایی می کند که نگرانی بیش از حد متوقف شود.

تناقض نگرانی

اگر مانند اکثر افراد مبتلا به GAD هستید، احتمالاً ساعات بی شماری را صرف یافتن راه هایی برای توقف نگرانی کرده اید. ممکن است سعی کنید با تکرار جملاتی مانند «نگرانی به من کمکی نمی کند» نگرانی را از خود دور کنید. ممکن است با تماشای افراطی تلویزیون یا انجام فعالیت های سالم تر مانند ورزش، حواستان را از نگرانی دور کنید.

اما این تلاش ها برای متوقف کردن نگرانی کمکی به شما می کند؟ اگر این تلاش ها نتیجه بخش بود احتمالاً این کتاب را نمی خواندید. در واقع مطالعات نشان داده اند که هرچه بیشتر سعی کنید نگرانی خود را متوقف کنید، بیشتر نگران می شوید! این همان چیزی است که روانشناسان آن را «تناقض نگرانی» می نامند. شما فکر می کنید که تلاش برای متوقف کردن نگرانی کمک کننده است اما در واقع، نگرانی شما را بدتر می کند. این تناقض، اغلب با یک آزمایش ساده نشان داده می شود که ممکن است بخواهید همین حالا آن را امتحان کنید.

برای یک دقیقه به یک فیل صورتی غول پیکر در اتاق خود فکر نکنید. اگر شما هم مثل اکثر مردم باشید به محض اینکه سعی کنید به یک فیل صورتی فکر نکنید در ذهن شما ظاهر می شود، و هرچه بیشتر سعی کنید به آن فکر نکنید احتمال حضور آن فیل بیشتر خواهد بود.

نگرانی‌ها هم به همین صورت عمل می‌کنند. هرچه بیشتر سعی کنید حواستان را از نگرانی‌ها پرت کنید، متوجه می‌شوید که بی‌فایده است. هرچه بیشتر سعی کنید آن‌ها را با افکار دیگر جایگزین، یا با آن‌ها مبارزه کنید، نگرانی‌های شما بیشتر خواهند شد. این کتاب کار به شما کمک می‌کند تا به جای تلاش برای رهایی از نگرانی‌ها، آن‌ها را درک کنید و بپذیرید؛ و زمانی که یاد گرفتید آن‌ها را بپذیرید قدرت را از نگرانی‌ها می‌گیرید و به تسلط نگرانی در زندگی خود خاتمه می‌دهید.

آیا هنوز هم گاهی اوقات نگران می‌شوید؟ البته. هر کسی نگران می‌شود. این کتاب کار به شما کمک می‌کند تا نگرانی‌های خود را تا حد قابل‌کنترل، کاهش دهید و مهارت‌هایی که برای داشتن یک زندگی شاد و رضایت‌بخش نیاز دارید، بدون اینکه اضطراب دائم، شما را عذاب دهد، ارائه می‌دهد.

آنچه در این کتاب کار، می‌خوانید

این کتاب کار، شما را از چهار مرحله اصلی برای غلبه بر نگرانی‌ها عبور می‌دهد. در هر مرحله، مهارت‌های خاصی در سفر خود برای غلبه بر اختلال اضطراب یاد می‌گیرید.

فصل ۱: درک اینکه چرا نگرانید و چگونه این نگرانی‌ها روی شما تأثیر می‌گذارد.

فعالیت‌های این فصل به شما کمک می‌کند تا دیدگاهی متفاوت در مورد نگرانی‌ها و چگونگی تأثیر آن‌ها بر زندگی، از جمله افراد مهم زندگی‌تان به دست آورید.

فصل ۲: پذیرش به جای مبارزه با نگرانی‌ها

تکنیک‌های این فصل به شما کمک می‌کند تا افکار نگران‌کننده را تحمل کنید و متوجه شوید که افکار فقط افکار هستند و تسلط خاصی بر شما ندارند.

فصل ۳: شکستن عاداتی که شما را مضطرب می‌کند.

به احتمال زیاد عادت‌هایی دارید که باعث تداوم اضطراب می‌شوند. تکنیک‌های این فصل به شما کمک می‌کند تا این عادت‌ها را بشناسید و تغییر دهید.

فصل ۴: ایجاد عادات مثبت جدید

این فصل به شما کمک می‌کند تا عادات جایگزینی را بیاموزید که زندگی‌تان را از نگرانی داشته باشید.

ایجاد یک تغییر دائمی

هیچ نقطه شروع درست یا غلطی در این کتاب کار وجود ندارد. تمام تکنیک‌های موجود در آن، مفید هستند. اگر به دنبال درمان اضطراب هستید باید با درمانگر یا مشاور خود صحبت کنید. درمانگر به شما می‌گوید که از کجا شروع کنید و تکنیک‌های خاصی پیشنهاد می‌دهد که تأثیر فوری داشته باشد.

یادگیری مهارت‌های جدید مستلزم تمرین است. مهم‌تر از همه موارد گفته شده، صبور بودن، و مداومت تمرین این تکنیک‌ها است. حتی اگر گاهی اوقات، دشوار به نظر برسند. درمان اضطراب یا هر مشکل مربوط به سلامت روانی به معنای واقعی کلمه می‌تواند، نحوه عملکرد مغز را تغییر دهد، اما نیازمند زمانی طولانی خواهد بود.

برای غلبه بر اضطراب‌تان، بهترین‌ها را برایتان آرزو می‌کنم و اگر به دنبال منابع اضافی هستید توصیه می‌کنم از وب‌سایت انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا استفاده نمایید که می‌توانید آن را در آدرس <http://www.adaa.org/> بیابید.

فصل اول

چرا نگرانید و چگونه نگرانی‌ها روی شما
تأثیر می‌گذارد

کاربرگ

آیا بیش از حد نگران هستید؟

هدف: چگونه نگرانی دائمی بر زندگی تان تأثیر می گذارد.

لازم است بدانید

همه افراد، گاهی نگران می شوند. نگرانی ناشی از فکر کردن در مورد آینده یک پاسخ بیولوژیک طبیعی به یک تهدید ادراک شده و نیز هشدار است که باید در مورد آن کاری انجام دهید. با این وجود، ممکن است همیشه نگران باشید، به طوری که نگرانی بیش از حد، فعالیت های عادی روزانه را مختل کند و شما را از تجربه یک زندگی شاد محروم نماید.

نگرانی بیش از حد اغلب با افسردگی و سایر مشکلات عاطفی همراه است، استرس قابل توجهی در زندگی ایجاد می کند و می تواند مشکلات جسمی به همراه داشته باشد. نگرانی بیش از حد در بعضی افراد، روابط آن ها را در خانه، مدرسه و حتی در محل کار مختل می کند. اگر دائماً از مردم می شنوید که: «چرا این قدر نگران هستید؟» یعنی نگرانی شما به یک مشکل تبدیل شده است.

چه باید کرد؟

برای عباراتی که در مورد شما صحیح است حداقل یک مثال بنویسید.

..... من دائماً در مورد چیزی، بارها و بارها نگران می شوم.

.....

..... من متوجه شدم که درد عضلاتم ناشی از استرس زیاد است.

.....

..... نگرانی باعث بی قراری یا تندخویی من می شود.

.....

..... نگرانی بر روابط و فعالیت‌های اجتماعی من تأثیر می‌گذارد.

..... نگرانی بر کار یا فعالیت مدرسه تأثیر می‌گذارد.

..... خانواده و دوستانم از نگرانی من خسته شده‌اند.

..... مردم می‌گویند که من بیش از حد نگرانم.

..... نگرانی باعث بی‌خوابی من می‌شود.

..... به خاطر نگرانی زیاد، به‌سختی روی کاری متمرکز می‌شوم.

..... نگرانی باعث تحریک‌پذیری من می‌شود و این نگرانی را به دیگران منتقل می‌کنم.

..... من عاداتی دارم که چندان منطقی نیستند، اما نگرانی من را کاهش می‌دهند.

..... یکی از جنبه‌های نگرانی شما که در زندگی‌تان اختلال ایجاد می‌کند چیست؟

..... اگر این‌قدر نگران نباشید چه چیزی در زندگی شما متفاوت خواهد بود؟

..... از این تمرین چه آموختید؟

..... برای پیشرفت در این زمینه چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید؟

کاربرگ

نگرانی شما واقع‌بینانه است؟

هدف: درک و پذیرش اینکه رویدادها بیشتر تحت تأثیر احتمالات قرار می‌گیرند تا نگرانی‌ها.

باید بدانید

ممکن بودن انجام کار به معنای محتمل بودن آن نخواهد بود. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی معتقدند، اگر به روشی خاص عمل نکنند اتفاق وحشتناکی رخ خواهد داد. آن‌ها چنان غرق اضطراب می‌شوند که، برای بررسی واقع‌بینانه یا محتمل بودن ترس خود وقت نمی‌گذارند. به عنوان مثال، ممکن است صاعقه‌ای به شما برخورد کند، اما احتمال آن از نظر آماری وجود ندارد. همچنین ممکن است شما در یک بخت‌آزمایی برنده شوید اما احتمال آن از لحاظ آماری وجود ندارد. اختلالات اضطرابی تمایز بین آنچه ممکن و آنچه محتمل است را دشوار می‌نماید.

اگر تئوری احتمالات را برای اضطراب خود به کار بگیرید چه اتفاقی می‌افتد؟ احتمال اینکه یک رویداد به وقوع به پیوندد زیاد است. البته همیشه این امکان وجود دارد که ترس‌های شما تضمین شده باشد، اما آیا این احتمال وجود دارد؟ اکثر افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی بدترین نتیجه را متصور می‌شوند و برای ممانعت از وقوع آن، کاری می‌کنند؛ اما به این فکر کنید: اگر ممکن است بدترین نتیجه رخ دهد، به همان اندازه ممکن است بهترین نتیجه اتفاق بیفتد.

موقعیت مارسیا را در نظر بگیرید: مارسیا مطمئن بود که در محل کار خود، سخنرانی بسیار بدی ارائه داده بود و از این بابت احساس شرم می‌کرد. او سخنرانی خود را در مقابل یکی از دوستانش و نیز در مقابل آینه تمرین کرد و حتی از خودش فیلم گرفت و بارها و بارها آن را تماشا نمود. هر بار که او تمرین می‌کرد احتمال ارائه یک سخنرانی خوب را افزایش می‌داد.

چه باید کرد

این تمرین به ذهن منطقی شما کمک خواهد کرد تا مفهوم احتمال را بهتر درک

نمایید. فکرکردن به نتایج وحشتناک یک موضوع راه‌انداز تولید افکار نگران‌کننده در شما می‌شود. سپس به ۹ نتیجه احتمالی دیگر توجه خواهید نمود. با هر نتیجه، احتمال رخ دادن پیامد و چرایی آن را در نظر خواهید گرفت.

با نوشتن بدترین نتیجه‌ای که می‌توانید تصور کنید شروع نمایید. سپس سایر نتایج احتمالی را یادداشت کنید. سعی کنید به ۹ نتیجه ممکن دیگر رسیده و مطمئن شوید که حداقل سه نتیجه مثبت باشد.

اکنون به عقب بازگردید و احتمال رخ دادن هر یک از نتایج را با میزان - کم، متوسط یا زیاد - بنویسید، سپس احتمالات شما تخمین زده می‌شود.

در اینجا چند نمونه از کاربرد مارسیا آورده شده است. (ابتدا در جدول نگرانی آورده شود بعد احتمال و دلیل)

نگرانی	احتمال	دلیل
من سخنرانی خوبی ارائه نخواهم داد و اخراج خواهم شد.	پایین	احتمال این مورد کم است زیرا من بیش از ۱۰ ساعت روی سخنرانی خود تمرین نموده‌ام. علاوه بر آن، از کار من واقعاً قدردانی می‌شود پس چرا باید به خاطر عدم ارائه خوب اخراج شوم؟
من یک لیوان آب روی متن سخنرانی خود می‌ریزم.	پایین	من قبل از ارائه سخنرانی، یک جرعه آب می‌نوشم و لیوان آب را نزدیک جایی که صحبت می‌کنم نخواهم گذاشت.
من مورد تشویق قرار خواهم گرفت.	پایین	حتی اگر ارائه عالی داشته باشم، موضوع آن‌قدرها هم هیجان‌انگیز نخواهد بود.
حضور به موضوع ارائه من علاقه‌مند خواهند بود و از من تعریف می‌کنند.	بالا	این مورد آخرین باری که ارائه دادم اتفاق افتاد.
من باید در وسط ارائه سخنرانی خود به دستشویی بروم.	پایین	من قبل از شروع سخنرانی از دستشویی استفاده می‌کنم پس این هرگز اتفاق نمی‌افتد.
من به آرامی صحبت خواهم کرد و یک نفر از من خواهش می‌کند که بلندتر صحبت کنم.	متوسط	این موضوع قبلاً اتفاق افتاده است، اما خیلی بد نبود و می‌دانم که باید کمی بلندتر صحبت کنم.

حالا در مورد خودتان بنویسید.

نگرانی	احتمال	دلیل

آیا در حین انجام این تمرین، مضطرب شدید؟ هنگامی که این تمرین را انجام می دادید، چه افکاری به ذهن شما خطور کرد؟ به طور دقیق بیان کنید.

.....

کاربرگ

آیا نگرانی‌ها به شما آسیب می‌زند؟

هدف: شناسایی علائم جسمی ناشی از نگرانی

باید بدانید

نگرانی بیش‌ازحد مانند GAD می‌تواند مانند هر استرس دیگری باعث ایجاد مشکلات جسمی در شما شود. این علائم جسمی با نگرانی بیش‌ازحد همراه است:

- بی‌قراری یا احساس سرگیجه یا هیجان‌زدگی
- به‌راحتی خسته شدن
- تنش عضلانی
- سرگیجه
- سردرد
- دل‌درد
- تنگی نفس
- خشکی دهان

نگرانی بیش‌ازحد توسط بدن شما تحت عنوان استرس، تجربه می‌شود بنابراین، بدن شما با ترشح هورمون‌های استرس از جمله کورتیزول، آدرنالین، نوراپی نفرین و غیره واکنش نشان می‌دهد. ترشح بیش‌ازحد این هورمون‌ها با فشار خون بالا، بیماری قلبی، ضعف سیستم ایمنی و انواع بیماری‌های جدی دیگر مرتبط است. علاوه بر مشکلات جسمی مستقیمی که نگرانی بیش‌ازحد می‌تواند ایجاد نماید، می‌تواند منجر به عاداتی شود که باعث تضعیف سلامت از جمله پرخوری یا سایر مشکلات رژیم غذایی، اختلالات خواب و مصرف بیش‌ازحد الکل یا مواد مخدر می‌شوند.

توجه: در صورت وجود علائم جسمی مداوم، ابتدا به پزشک مراجعه کرده تا اطمینان یابید که آیا این مشکلات دلیل پزشکی و نیاز به درمان دارد یا خیر.

چه باید کرد

با نوشتن مشکلات جسمی که فکر می‌کنید به دلیل نگرانی و اضطراب شما باشد شروع کنید. توجه داشته باشید که چند بار رخ می‌دهند: روزانه، هفتگی یا ماهیانه. در مرحله بعد با استفاده از مقیاسی از ۰ تا ۱۰، میزان تأثیر نگرانی خود بر علائم جسمی را درجه‌بندی کنید که در آن ۰ (اصلاً تحت تأثیر نگرانی من نیست) و ۱۰ (همیشه وقتی نگران می‌شوم بدتر می‌شود) می‌باشد. در پایان هرگونه نظری در مورد چگونگی تأثیر نگرانی بر این مشکل جسمی را بنویسید.

علائم	فراوانی	درجه‌بندی	نظرات

رسیدگی به مشکلات جسمی مرتبط با نگرانی، مستلزم تعهد کلی شما به عادات بهداشتی بهتر است. درک این نکته حائز اهمیت است که همیشه ذهن _ بدن و مشکلات سلامت روان با هم ارتباط دارند و کار کردن بر روی سلامت عاطفی و جسمی منجر به بهبود سلامتی خواهد شد.

چهار حیطه که ممکن است علائم جسمی ناشی از نگرانی را در آن‌ها تجربه کنید آورده شده است.

برای هر کدام روش‌هایی بنویسید که مشکلات سلامت جسمانی خود را افزایش می‌دهید.

اگر برای پیشرفت در این حیطه‌ها مشکل دارید، می‌توانید با یک متخصص سلامت مشورت نمایید.

خواب

.....

چرا نگرانید و چگونه نگرانی‌ها روی شما تأثیر می‌گذارد ۹

ورزش

.....

تغذیه

.....

آرامش

.....