

۱۵۱۷
رهایی از بندهای

نگرانی

در هشت هفته

نویسنده

دکتر رابرت لیهی

مترجمان

ایدا شیرین اصل

کارشناس ادبیات مشوره شغلی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

سامان نونهال

دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت

دانشگاه خوارزمی تهران



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

- سرشناسه : لیهی، رابرت ال. (Leahy, Robert L.)
 عنوان و نام پدیدآور : رهایی از بندهای نگرانی در ۸ هفته / نویسنده رابرت لیهی؛ مترجمان لیلا شورین اصل، سامان نونهال.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۸۸ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۷۵۰۰۰ ریا۷-98-600-978
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتاب حاضر ترجمه مقاله‌ای تحت عنوان "Anxiety" از سایت "www.psychology to day.com" است.
 موضوع : نگرانی - پیشگیری (Worry - Prevention)
 موضوع : اضطراب - پیشگیری (Anxiety - Prevention)
 شناسه افزوده : شورین اصل، لیلا. ۱۳۶۱ - مترجم؛ نونهال، سامان، ۱۳۶۴ - مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ل۹ ن / ۵۷۵ BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۹۰۰۸۲۴



نام کتاب:	رهایی از بندهای نگرانی در هشت هفته
تألیف:	رابرت لیهی
مترجمان:	لیلا شورین اصل، سامان نونهال
ناشر:	انتشارات ابن سینا
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، شهریور ۱۳۹۶
شابک:	۹۸-۷-۷۹۳۹-۶-۹۸
بها:	۷۵۰۰ تومان



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیر - وید (ردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵ تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹، فکس: ۶۶۴۱۸۳۲۰
 Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.ebnesinapress.com
 فروشگاه شماره ۲: اهواز: بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، کتابفروشی دانشگاه، انتشارات ابن سینا
 تلفن: ۰۶۱۳۳۷۳۸۲۶۷

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
شاهرو: کتابسرای معین	تلفن: ۰۲۳-۳۲۲۲۱۴۱۰	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
یاسوج: خانه کتاب	تلفن: ۰۷۴-۳۳۲۳۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن: ۰۹۱۰۹۵۸۲۶۶۱
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	شیراز: کتابفروشی جمالی	تلفن: ۰۷۱-۳۳۳۱۸۳۸۸
شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	تلفن: ۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸		

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازپرسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جود و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

فهرست مطالب

یادداشتی از مترجمان	۵
مقدمه	۷
هفته اول: به نگرانی‌های خود پایان دهید	۱۹
هفته دوم: هفته اول را بررسی کنید	۲۷
هفته سوم: برای پایان دادن به نگرانی‌های خود بلا تکلیفی را بپذیرید	۳۳
هفته چهارم: تفکّر نگران را بر خود را به چالش بکشانید	۴۱
هفته پنجم: عمق اضطراب را ببینید	۴۵
هفته ششم: با غلبه بر ترس از شکست، خود را از چنگال نگرانی برهانید	۴۹
هفته هفتم: به جای نگرانی دربارهٔ هیجانات خود، از آنها استفاده کنید	۵۵
هفته هشتم: جله نکنید (به کجا چنین شتابی؟)	۸۱

بسیار خب افرادِ نگران. این بخش، مقدمه‌ای است برای ورود به برنامه‌ای هشت هفته‌ای. هدف این برنامه آن است که ابزارهایی را در اختیارتان قرار دهد تا بتوانید نگرانی‌های خود را اداره کنید. البته برای آنکه به این هدف برسید، لازم است کمی فعالیت و تلاش بکنید. آیا تمایل دارید که واقعاً فعالیت‌هایی انجام دهید تا به نگرانی‌های خود رسیدگی کنید؟

همهٔ انسان‌ها هرازگاهی نگران می‌شوند- اما برخی، تقریباً هر روز خدا نگران‌اند. در واقع، ۳۸ درصد افراد می‌گویند که هر روز نگران‌اند و مبتلایان به نگرانی مزمن، اغلب می‌گویند: «در کل زندگی‌ام، آدم نگرانی بوده‌ام». نگرانی سرانجام به افسردگی می‌انجامد و زندگی را به کامتان تلخ می‌کند. پس بیایید کاری بکنیم تا این سرانجام شوم به سرانجام نیوندد.

نگرانی چیست؟

منظورم از «نگرانی» چیست؟ بیایید نگرانی را افکار تکرارشونده‌ای دربارهٔ آینده تعریف کنیم که بدبینانه‌اند. نگرانی‌های معمول در قالب سؤالات «اگر ... چی؟» ظاهر می‌شوند. ببینید که آیا سؤالات زیر به نظرتان آشنا می‌آید؟

- اگر معشوقی را که در رؤیاهایم ساختم هرگز پیدا نکنم، چی؟

- اگر سرانجام تنها و بی کس شوم، چی؟
 - اگر بیماری بدی (لاعلاجی / سختی) داشته باشم، چی؟
 - اگر پولم تمام شود، چی؟
 - اگر ... مرا ول کند، چی؟
 - آد برای دخترم / پسر / همسرم / ... اتفاق بدی بیفتد، چی؟
 - اگر مرتکب اشتباه شوم، چی؟
 - اگر طرد شوم، چی؟
 - اگر پاک آبرویم را ببرم، چی؟
 - اگر اصلاً خوابم نبرد، چی؟
- به گمانم دستگیرتان شد و مظهرم چیست.

نگرانی‌های شما پیش‌بینی‌هایی نیستند که فقط بارها و بارها در ذهنتان تکرار می‌شوند. این گونه نیست که یک دقیقه، یک فکر (برای مثال، «اگر بیماری بدی / سختی داشته باشم، چی؟») به ذهن شما خطور کند و سپس سراغ کارهای معمول خود بروید. من آن را نگرانی به حساب نخواهم آورد. آن فقط یک فکر آزاردهنده است. نگرانی این گونه است که فکر مذکور به دفعات تکرار می‌شود، در دماش می‌افتیم، و این به‌طور پیاپی می‌کنیم که باید به آن پاسخ دهیم. افزون بر اینها، افکار نگران‌ساز افکاری هستند که برای ما مهم‌اند. شما غرق در این افکار می‌شوید اما هرگز چیزی عایدتان نمی‌شود.

نگرانی‌ها احساسات‌تان نیستند. برای مثال، گفتن «احساس اضطراب

می‌کنم / مضطرب‌ام»، گزارشی دربارهٔ هیجانات‌تان است، نه پیش‌بینی. پیش‌بینی جمله‌ای است که می‌توانیم به طور بالقوه بررسی کنیم و ببینیم که آیا درست است یا غلط؛ برای مثال، «در امتحان ... نمرهٔ قبولی نخواهم گرفت». این جمله‌ای است که می‌توانیم بررسی کنیم.

آیا به‌جای اختلال اضطراب فراگیر (GAD) هستید؟

فهرست زیر را نگاه کنید و ببینید که علایم اختلال اضطراب فراگیر را دارید یا خیر.

- نگرانی مفرط، در اغلب روزها و به مدت ۶ ماه
- مشکل در کنترل نگرانی
- خلل ایجاد کردن نگرانی در زندگی روزمره
- وجود سه علامت زیر در اغلب روزها:

✓ بی‌قراری یا احساس برانگیختگی یا اضطراب

✓ به راحتی خسته شدن

✓ تندخویی

✓ تنش عضلانی

✓ مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن چندین باره در نیمه‌های شب،

یا خواب نامطلوب آشفته

✓ مشکل در تمرکز، یا خالی شدن ذهن

حدود ۷ درصد افراد، به این اختلال مبتلا هستند. احتمال ابتلای زنان،

دو برابر مردان است. (در واقع، در یک پژوهش که در آن، تعریف اختلال اضطراب فراگیر با تسامح به کار گرفته شد، ۲۴ درصد افراد، در زمانی، بسیاری از علایمش را داشتند). اگر مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستید، پس درباره چند موضوع، نگران‌اید. برای مثال، مادری نگران دخترش، کارش، و به خواب رفتن بود. همچنین، از این بابت که خیلی نگران رد، نگران بود. مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر، تنش عضلانی دارند، در هنگام غذا مشکل دارند، درد دارند، و احساس خستگی می‌کنند. همچنین، در تمرکز مشکل دارند.

در واقع، ۹۳ درصد مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر، مسأله روان‌پزشکی دیگری نیز دارند. آن مسائل، معمولاً افسردگی یا اختلال اضطرابی دیگری است. مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر، در مقایسه با دیگران، احتمال بیشتری دارد که نزد متخصص گوارش و قلب بروند. ۲۵ درصد افرادی که به دلیل مسائل روانی، به پزشک مراجعه می‌کنند، مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستند.

اختلال اضطراب فراگیر مزمن است. ۸۵ درصد مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر که یک سال از زمان تشخیص اختلالشان گذشته است اما درمانی دریافت نکرده‌اند، همچنان مسائل عمده‌ای دارند. نگرانی تقریباً سه‌چهارم این افراد، مقدم بر افسردگی‌شان است. افسردگی آنان اغلب مزمن و خفیف است و مشخصه‌اش این است که بدبین‌اند، اعتماد به نفس ندارند، و از فعالیت‌ها و رویدادهای مختلف، لذت چندانی نمی‌برند.

نگرانی مزمن - یعنی، نوعی نگرانی که ماه‌ها طول می‌کشد - ویژگی محوری اختلال اضطراب فراگیر است. نگرانی مزمن شما ممکن است به تهوع، نشانگان روده‌ی تحریک‌پذیر، خستگی، درد، مشکل در تمرکز، بی‌تصمیمی، و احساس ناامیدی منجر شود. اضطراب و نگرانی شما ممکن است سبب شود که سیگار بکشید یا اگر می‌کشید بیشتر بکشید. یا ممکن است سبب شود دست به سوء مصرف مشروبات الکلی و مواد بزنید، تا خرد خرد غذا بخورید یا بی‌خوابی به سراغتان آید.

نگرانی چه اثری در شما می‌گذارد

آیا نگرانی‌های شما بر زندگی‌تان اثر می‌گذارد؟ برای مثال، آیا هیچ‌یک از موارد زیر، برای شما آشناست؟

- به قدری نگران‌ام که نمی‌توانم آرام بگیرم.
- نگرانی‌هایم نمی‌گذارد که از چیزهای مختلف لذت ببرم.
- کارهایی هست که از انجام دادنشان وحشت دارم. چون مرا نگران می‌کنند.
- نمی‌توانم نگرانی‌هایم را از ذهنم خارج کنم.
- به هر دری می‌زنم تا جلوی نگرانی‌هایم را بگیرم اما موفق نمی‌شوم (نمی‌توانم).
- اغلب از افکارم و اینکه چه قدر ناراحتم می‌کند، آگاه‌ام.

- اغلب از دیگران می‌خواهم که خاطرم را جمع کنند.
- فکر می‌کنم نگرانی‌ام از کنترل خارج شده است.
- با این نگرانی‌هایی که دارم، خودم را دیوانه (یا مریض) می‌کنم.
- با این نگرانی‌ها خودم را از پا درمی‌آورم.

اگر موارد فوق برای شما آشناست، پس با نگرانی خود مسأله دارید. اگر این‌ها مال می‌دهید افرادی که می‌شناسید، به این موارد، پاسخ بده می‌دهند، بخش مقایسه را به آنان نیز بدهید تا بخوانند. خبر خوب این است که برای مقابله با نگرانی، روش‌های وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. افراد با استفاده از آشکال جدید درمان شناختی- رفتاری، می‌توانند خود را از چنگال نگرانی رها کنند.

با این نگرانی‌ها چه باید کرد؟

- بیاید با بدترین توصیه شروع کنیم- یعنی، نفعی در توصیه که مؤثر واقع نمی‌شود، اما دیگران دائماً در گوشتان می‌خوانند و آن را اجرا کنید. آیا دیگران جملات زیر را به شما می‌گویند؟
- سعی کن مثبت فکر کنی.
 - چرا با نگرانی‌هایت خودت را اذیت می‌کنی؟

۱. درمان شناختی- رفتاری یکی از رویکردهای روان‌درمانی است که نقش طرز فکر را در بروز و تداوم مسائل و اختلال‌های روانی، بسیار تعیین‌کننده می‌داند. به همین دلیل، از تکنیک‌های رفتاری، شناختی، و حتی هیجانی استفاده می‌کند تا آن را اصلاح کند یا تغییر دهد.

- باید به خودت باور داشته باشی.
- فقط به خودت بگو که «نگرانی» ایست».

می‌توانیم همین‌طور توصیه‌های خیرخواهانه‌تر اما نامؤثر بکنیم؛ ولی هیچ‌کدام از آنها کمکی نمی‌کند. برای اینکه از نگرانی خود سردرآورید، نیاز دارید که آن را هرروز بررسی کنید. نیازی نیست که زمان زیادی را صرف آن کنید، بلکه باید منظم باشید. نگرانی شما به طور کامل ناپدید نخواهد شد. همچنین، گلوله معجزه‌آسایی وجود ندارد تا آن را قلع و قمع کند. اما تکنیک‌های خوبی برای بسیاری در درمان شناختی- رفتاری وجود دارد که می‌تواند براتان مفید واقع شوند. البته، شبیه باشگاه سلامتی‌ست- می‌توانید در آن ثبت نام کنید (عضو شوید)، اما باید از ابزارهایش استفاده نمایید.

برای اینکه از نگرانی‌های خود سه‌درآورید، در ادامه، پیشنهادهایی ذکر شده است تا این هفته، با آنها شروع کنید. همه به دفترچه‌ای را همراه خود داشته باشید تا بتوانید ببینید که دارید چه کار می‌کنید. همچنین، بتوانید پیشرفت خود را بررسی کنید.

از نگرانی‌های مختص به خود، فهرستی تهیه کنید.

نخستین کاری که باید انجام دهید این است که نگرانی‌هایتان را ثبت کنید. از این رو، دفترچه خود را باز کنید و از رایج‌ترین افکار منفی‌ای که درباره

آینده دارید و عذابتان می‌دهد، فهرستی تهیه نمایید. محدودیت خاصی در این زمینه وجود ندارد. اگر می‌خواهید اقدامی درباره این نگرانی‌ها بکنید، باید از آنها آگاه باشید. به مثال زیر توجه کنید.

نگرانی‌های مختص به من:

✓ هرگز نمی‌توانم کارم را انجام دهم.

✓ بیستم عصبانی خواهد شد.

✓ اگر چنین بگم، دیگران پیش خودشان می‌گویند، عجب آدم

احمق هست!

✓ پولم ته خواهد کشید.

✓ امکان ندارد خوابم ببرد.

راه‌اندازهای نگرانی شما چیست؟

نگرانی ما را گاه موقعیت‌های خاصی راه‌اندازی می‌کنند. برای مثال، هنگامی که بیشتر از آنچه می‌خواهید، پول خرج می‌کنید یا قبض‌های خود را پرداخت می‌نمایید، ممکن است نگران پول شوید. ممکن است قبل از رفتن به مهمانی، درباره ظاهر خود بیشتر نگران شوید. به مثال زیر توجه کنید.

راه‌انداز نگرانی من

✓ در رختخواب بودن در شب: امکان ندارد خوابم ببرد. فردا نمی‌توانم بر

کارم تمرکز کنم. خسته به نظر خواهم رسید.

- ✓ نگاه کردن به قبوض: پولم تمام می‌شود. ورشکست خواهم شد. خانه‌ام را مصادره خواهند کرد. اگر کارم را از دست بدهم، چی؟
- ✓ برنامه‌ریزی برای رفتن به مهمانی: مضحک به نظر می‌رسد. آن‌جا چه بگویم؟ خسته‌کننده به نظر خواهم رسید. هیچ‌کس از من خوشش نخواهد آمد.

نگرانی چه ارتباطی با احساسات‌تان دارد؟

همین‌طور که رابطه به نگرانی خود و راه‌اندازهای آن توجه می‌کنید، باید به احساسی که هنگام نگرانی دارید نیز توجه کنید. آیا مضطرب، تندخو، غمگین، عصبانی، درمانده، یا نرسیده هستید؟ آیا متوجه هیچ‌گونه تغییری در تنفس خود می‌شوید - سطحی‌تر، نندتر یا سخت‌تر می‌شود؟ آیا در بدنتان احساس تنش بیشتری می‌کنید؟ آیا عملیات شما منقبض می‌شود؟ آیا سخت است که خود را آرام کنید؟ ببینید که نگرانی را کجای بدنتان «احساس می‌کنید». به مثال زیر توجه کنید.

احساسات و حس‌های بدنی مرتبط با نگرانی‌های من

- ✓ امکان ندارد خوابم ببرد: بدنم منقبض و تنفسم تندتر شده است (حس‌های بدنی). مضطرب و عصبانی هستم (احساسات).
- ✓ پولم تمام می‌شود: فک‌هایم را بر هم می‌فشارم (حس‌های بدنی).