

لیزا اسکاب

مدیریت اضطراب در نوجوانان

یلدا طبیبی



انتشارات خجسته

۱۳۹۸

سرشناسه : اسکاب، لیزا ام. Schab, Losa M
 عنوان و نام پدیدآور : مدیریت اضطراب در نوجوانان / لیزا اسکاب؛ یلدا طبسی.
 مشخصات نشر : تهران: خجسته، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۴ ص.: مصور، جدول.
 فروست : روانشناسی؛ ۱۴.
 شابک : 978-964-2975-49-5
 وضعیت فهرست نویسی : قیفا
 یادداشت : The anxiety workbook for teens: activities to help you
 deal with anxiety & worry, 2008
 عنوان اصلی :

موضوع : اضطراب در نوجوانی - مسائل، تمرین ها و غیره
 موضوع : Anxiety in adolescence - Problems, exercises, etc
 شماره افزوده : طبسی، یلدا، ۱۳۹۴ - مترجم
 ردیفی کتابخانه : BF ۷۲۴/۳
 ردیف بلند نویسی : ۱۵۵/۵۱۲۴۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۰۲۴۹۱



لیزا اسکاب

مدیریت اضطراب در نوجوانان

مترجم: یلدا طبسی
 ویراستار: مریم ایزدی
 حروف چینی: شبستری
 چاپ و صحافی: قشقای
 شمارگان: ۱۵۰ نسخه
 چاپ اول: ۱۳۹۸

Email: khojasteh_press@yahoo.com

Telegram: [T.me/khojastehpub](https://t.me/khojastehpub)

Instagram: [khojasteh_pub](https://www.instagram.com/khojasteh_pub)

فروش الکترونیکی

Persianbook.net

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، بین خیابان وحید نظری و خیابان روانمهر، بن بست نوحید،
 شماره ۴، واحد ۴، کد پستی: ۱۳۱۴۶۱۵۱۴۷، تلفن: ۶۶۴۶۰۲۸۳، فاکس: ۶۶۹۵۹۹۲۳

فهرست

۷	مقدمه
۹	۱. اضطراب چیست
۱۳	۲. واکنش‌های شیمیایی اضطراب
۱۸	۳. آرامش‌هاکتون، دن شماس
۲۱	۴. پیشگیری و درمان
۲۵	۵. چگونه اضطراب را احساس می‌کنید
۲۹	۶. الگوی اضطراب
۳۳	۷. خارق‌العاده بیندیشید
۳۸	۸. نگرانی سودی ندارد
۴۱	۹. تفکر همه یا هیچ
۴۵	۱۰. تعمیم افراطی
۴۹	۱۱. «بایدها»
۵۳	۱۲. توقف فکر
۶۰	۱۳. بدترین اتفاق ممکن
۶۵	۱۴. آنالیز سود و زیان
۷۰	۱۵. کمال‌گرایی
۷۵	۱۶. بگذارید از کنترل خارج شود
۷۹	۱۷. واگویی‌های مثبت

۱۸. پذیرش، جسارت و بصیرت ۸۳
۱۹. از بالا نگاه کنید ۸۸
۲۰. درباره‌اش صحبت کنید ۹۲
۲۱. آن را بنویسید ۹۷
۲۲. اضطراب و تغذیه ۱۰۲
۲۳. ورزش بیشتر، اضطراب کمتر ۱۰۸
۲۴. حرکات آرامش بخش ۱۱۳
۲۵. حرکات آرامش بخش پیش رونده ۱۲۰
۲۶. مرکز ثقل ۱۲۵
۲۷. ذهن آگاهی ۱۲۹
۲۸. تنفس تان را دنبال کنید ۱۳۴
۲۹. تنفس عمیق ۱۳۸
۳۰. تجسم کردن ۱۴۱
۳۱. مراقبه ۱۴۶
۳۲. نیروی برتر ۱۵۱
۳۳. سنگ بزرگ علامت نزدن است ۱۵۵
۳۴. حل مسئله ۱۶۰
۳۵. تعادل زندگی تان را حفظ کنید ۱۶۵
۳۶. منظم باشید ۱۶۹
۳۷. مدیریت زمان ۱۷۴
۳۸. خشم خفته ۱۷۹
۳۹. مدیریت ترس ها و هراس ها ۱۸۳
۴۰. مدیریت وحشت ۱۹۰
۴۱. خود را از مشکلات دیگران جدا کنید ۱۹۶
۴۲. چالش های پیش رو ۲۰۱

مقدمه

کتاب کار مدیریت اضطراب در نوجوانان

خوانندگان عزیز

کتاب کار مدیریت اضطراب در نوجوانان با آغوش باز پذیرای شماست. حدس می‌زنیم، این کتاب را انتخاب کرده‌اید چون در زندگی با شکلی از اضطراب درگیر هستید و امیدوارید از آن رهایی یابید یا آن را تحت کنترل خود درآورید.

اضطراب تجربه‌ای کاملاً طبیعی است. همه ما گاه‌گاه اضطراب را تجربه می‌کنیم. به دلیل تغییرات شگرف جسمی، ذهنی و عاطفی که در دوران نوجوانی رخ می‌دهد، اضطراب در این دوران حتی از این هم طبیعی‌تر است.

اضطراب تجربه‌ای متداول و قابل درمان است. در دوران انجام فعالیت‌های مندرج در این کتاب می‌آموزید چگونه از بروز اضطراب جلوگیری یا آن را کنترل کنید. ممکن است بعضی فعالیت‌ها در ابتدا غیرعادی به نظر برسند. ممکن است از شما خواسته شود کارهایی را انجام دهید که برای‌تان جدید است. ممکن است بعضی پیشنهادها واقعاً با کاری که قبلاً می‌کردید متفاوت به نظر برسند، با این حال پیشنهاد می‌کنم آنها را امتحان کنید. گاه عجیب‌ترین پیشنهاد می‌تواند بیشترین کارایی را برای شما داشته باشد.

در جریان مطالعه کتاب درخواست کنید یافت که برخی فعالیت‌ها کارایی بالایی برای شما دارند، حال آنکه برخی اصلاً مفید نیستند. این امر طبیعی است. شما فردی منحصر به فرد هستید و موظفید فعالیت کارآمد خود را پیدا کنید. شما می‌توانید با یک روان‌شناس و یا بزرگ‌تر مشورت کنید و راه‌حل‌هایی برای اصلاح روش انجام فعالیت‌ها پیدا کنید. خلاق باشید و اگر احساس خوب یا بدی در شما ایجاد شد، به قلب خود اعتماد کنید.

بعد از انجام تمرین‌ها، زمان نقاشی است. بیشتر مردم از کلمه نقاشی می‌ترسند. آنها فکر می‌کنند در این هنر مهارت ندارند و ممکن است تلاش آنها نتیجه‌ای جز ترس و فکری نداشته باشد. یادتان باشد هیچ روش صحیح یا غلطی برای جواب‌هایی که قرار است ترسیم کنید، وجود ندارد. هدف از نقاشی در این کتاب شناخت بهتر شما از خود و اضطرابتان است.

نکته مشترک همه این فعالیت‌ها این است که هیچ‌کدام از آنها با یک‌بار انجام دادن کمکی به شما نمی‌کنند. آنها ابزار است. هدف این است که آنها را با خود همه‌جا همراه داشته باشید و بارها و بارها در زندگی به‌کار بندید. هرچه بیشتر آنها را به‌کار ببرید و تمرین کنید، در مدیریت اضطراب خردم‌تر خواهید بود.

در مسیر گام برداشتن و رسیدن به آرامش، صبور باشید. دستیابی به پاسخ مطلوب می‌تواند زمان‌بر باشد، با این حال اطمینان داشته باشید که این راه دست نخواهد آورد! مادامی که در مسیر حرکت کنید، پاسخ‌ها را خواهید یافت.

ایران شاپ

مددکار اجتماعی