

رهایی از اضطراب اجتماعی در نوجوانان

براساس درمان شناختی_رفتاری

تالیف:

دکتر بریجت فلاین والکر

با پیشگفتاری از:

دکتر مایکل ا. تامکینز

ترجمه:

فاطمه قاسمی نیائی

دکترای مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

الهام اسدپور

ایمان نوریان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

سرشناسه	: واگر، بریجت فلین Walker, Bridget Flynn
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی از اضطراب اجتماعی در نوجوانان براساس درمان شناختی-رفتاری/تالیف بریجت فلین والکر؛ با پیشگفتاری از مایکل.ا. تامپکینز؛ ترجمه فاطمه قاسمی-نیائی، الهام اسدیپور، ایمان نوریان.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۹۷۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Social anxiety relief for teens: a step-by-step CBT guide to feel confident and comfortable in any situation, [۲۰۲۱].
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: جمع‌هراسی در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان Social phobia in adolescence -- Juvenile literature جمع‌هراسی در نوجوانان -- درمان -- ادبیات کودکان و نوجوانان Social phobia in adolescence -- Treatment -- Juvenile literature اضطراب در نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان Anxiety in adolescence -- Juvenile literature شناخت‌درمانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان Cognitive therapy -- Juvenile literature
شناسه افزوده	: تامپکینز، مایکل ا.، مقدمه‌نویس Tompkins, Michael A.
شناسه افزوده	: قاسمی نیائی، فاطمه، ۱۳۷۲-، مترجم
شناسه افزوده	: اسدیپور، الهام، ۲۰/۰۵/۱۳۷۳
شناسه افزوده	: نوریان، ایمان، ۰۱/۰۱/۱۳۶۷
۸۰۰، ۹۱۱، ۹۴۰، ۸۴۰	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهایی از اضطراب اجتماعی در نوجوانان

براساس درمان شناختی-رفتاری

تالیف: دکتر بریجت فلاین والکر

با پیشگفتاری از: دکتر مایکل ا. تامکینز

ترجمه: فاطمه قاسمی نیائی - الهام اسدپور - ایمان نوریان

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۲-۲-۹۷۳۵۵-۶۰۰-۶۶۴۸۰۸۸۲



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۱۸۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

"در رهایی از اضطراب اجتماعی در نوجوانان، بریجت فلاین والکر تمام ابزارهایی که کودکان برای شناسایی، ایجاد چالش و غلبه بر اضطراب اجتماعی‌شان نیاز دارند فراهم کرده است. اگر در زندگی‌تان به دلیل اضطراب اجتماعی احساس محدودیت یا درماندگی می‌کنید، این کتاب را امتحان کنید. اگر شما افراد جوانی را می‌شناسید که با اضطراب اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند، آن‌ها را تشویق کنید تا گام‌های روشن، ساده و قابل درک در این کتاب عالی را دنبال کنند".

-**دکترالی آر. لیبویتز؛** مدیر مرکز مطالعات کودک یال، برنامه اختلال اضطراب و نویسنده رهایی از اضطراب کودک و وسواس فکری و عملی

"اضطراب اجتماعی بسیار رایج است و واقعاً می‌تواند شما را عقب نگه دارد. این می‌تواند یک مشکل واقعاً بزرگ در دوران نوجوانی شما باشد. خوشبختانه، مهارت‌های بسیار مؤثری برای مقابله با این مشکل وجود دارد. این کتاب یک راهنمای گام به گام برای مدیریت و غلبه بر این مشکل است. در سکوت عذاب نکشید. راهی برای خروج وجود دارد. این کتاب به شما کمک خواهد کرد".

-**دکتر استفان جی. هافمن.** پروفیسور دانشگاه بوستن و نویسنده کتاب کار مهارت‌های اضطرابی

"این کتاب کار، یک ابزار عالی برای نوجوانانی است که با اضطراب اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند. بریجت فلاین والکر یک طرح گام به گام و ساختار یافته ارائه می‌دهد که ریشه در شواهد علمی دارد و به نوجوانان کمک می‌کند تا خود را در فرآیند درک ماهیت اضطراب اجتماعی‌شان راهنمایی کنند. تصاویر و سؤالات متداول، به طور واقعی محتوای کتاب را زنده می‌کنند. محتوای مواجهه‌ها که قلب کتاب هستند، به خوبی توضیح داده شده و درک آن‌ها آسان است. من به طور قطع از این کتاب برای بیماران استفاده خواهم کرد".

-**راشل بوزمن، روان‌پزشکی، ABPP،** روانشناس بالینی، مدیر ارشد مرکز اضطراب کودک و نوجوان و همچنین مرکز اختلالات مرتبط در مشاوران شناختی و رفتاری

"بريچت فلاين والكر، به زبان واضح، مستقيم و مرتبط، كتاب معروف خود را براي والدين بچه‌هاي مضطرب همراه با راهنمايي ضروري براي نوجوانان با اضطراب اجتماعي ارايه مي‌دهد. رويكرد عملي مرحله به مرحله مبتني بر تحقيقاتي است كه در حال حاضر انجام مي‌شود و خواندن آن مانند آن است كه داناترين خويشاوند شما، شما را در ادامه يك مسير تشويق كند. اميدوارم همكاران متخصص اطفال من نسخه‌هايي از آن را در اتاق انتظار خود قرار دهند!"

-**ديويد بكر، پزشك قانوني، LMFT**، استاد باليني بخش كودكان دانشگاه كاليفرنيا، سان فرانسيسكو

"به زبان روشن و نوجوان پسند، كتاب *رهائي از اضطراب اجتماعي نوجوانان* بريچت فلاين والكر، گام به گام اضطراب اجتماعي نوجوانان را با درمان شناختي و رفتاري به سمت مشاركت اجتماعي موفق‌تر هدايت مي‌كند. به محض اينكه آن را خواندم به چندين بچه فكر كردم كه بايد به خاطر آنها اين كتاب را بردارم!"

-**دكتور مارگو تيانمن**، استاد باليني روان‌پزشكي در دانشگاه استنفورد و يكي از بنيانگذاران و روان‌پزشكان برجسته در كلينيك بهداشت رفتاري آميون در بهداشت كودكان استنفورد

"اكنون بيش از هر زمان ديگري، اين راهنماي قابل دسترس و عملي، براي هر نوجواني كه از اضطراب اجتماعي رنج مي‌برد و همچنين هر فرد بالغی در زندگي، يك نياز است. اين روش به طور همزمان به تمام افراد و تجربه آن‌ها احترام مي‌گذارد و در عين حال گام‌هاي محكم و دست‌يافتني به سمت درمان برمي‌دارد. بريچت فلاين والكر در رسيدن به نوجوانان در جايي كه قرار دارند استعداد دارد و اين متن نشانه‌اي از استعداد او است."

-**كتي بلسينگ**، مشاور و مدير آموزش ضد تعصب در مدرسه هملين

"بريچت فلاين والكر، به طور مفيد و كامل و به دقت توضيح مي‌دهد كه اضطراب اجتماعي چيست، چگونه رفتارهاي اجتنابي و ايمني، اضطراب اجتماعي را حفظ مي‌كنند

و چگونه نوجوانان می‌توانند با اضطراب اجتماعی سازگار شوند و بر آن غلبه کنند. والکر در حالی که جنبه‌های معمول و تابوی اضطراب اجتماعی را پوشش می‌دهد، هرگز نوجوانان را به خاطر مضطرب بودن سرزنش یا خجالت‌زده نمی‌کند. این کتاب شگفت‌انگیز مستقیماً با نوجوانان دارای اضطراب اجتماعی، به روشی شفاف، مستقیم و مرتبط صحبت می‌کند."

-**دکتر دنیل اوون**، معاون مدیر مرکز منطقه خلیج سانفرانسیسکو با درمان شناختی و نویسنده کتاب *همین الان، حال من خوب است*

"درست به موقع، در دنیایی که لبریز از نگرانی‌ها است، راهنمای روشن و مستقیمی در مورد چگونگی تسلط بر ترس‌های اجتماعی به وجود آمده است. دستورالعمل‌های تجویزی بریجت فلاین والکر، گام به گام، ابزارهایی را برای هدایت موفق موقعیت‌های اجتماعی پراسترس فراهم می‌کند. اگر شما یا نوجوان‌تان با اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنید و آماده‌اید که بر روی آن کار کنید، این کتاب برای شماست."

-**لورل شولتز**، پزشک عمومی، متخصص اطفال در کلینیک اطفال گلدن گیت در سان‌فرانسیسکو، سی‌ای مجموعه راه‌حل‌های کمک‌کننده فوری

جوانان امروزه بیشتر از هر زمان دیگری به منابع سلامت روانی نیازمندند. این دلیل است که انتشارات نیوهاربینگر مجموعه راه‌حل‌های کمک‌کننده فوری را به طور خاص برای نوجوانان ایجاد کرده است. این کتاب‌ها توسط روانشناسان، روانپزشکان و متخصصانی نوشته شده‌اند که در این کتاب‌های خود مراقبتی و مبتنی بر شواهد؛ تمرینات و راه‌حلهایی در راستای حل طیف متنوعی از مسائل سلامت روانی و چالش‌های زندگی که نوجوانان با آنها روبه‌رواند پیشنهاد می‌دهند، از جمله افسردگی، اضطراب، قلدری، اختلالات خوردن، بحران‌ها و مسائل عزت نفس.

مطالعات نشان می‌دهند که جوانانی که مهارت‌های سازگاری سلامت را زودتر فرا می‌گیرند، بهتر می‌توانند با مشکلات پیش‌آمده در زندگی بزرگسالی کنار بیایند. مشارکت و استفاده آسان از این کتاب‌ها، ابزارهایی را برای نوجوانان فراهم کرده است که برای کامیابی چه در خانه، مدرسه یا در بزرگسالی، به آن نیازمندند.

این مجموعه بخشی از کتاب‌های کمک‌کننده فوری نیوهاربینگر است، که توسط روانشناس مشهور کودک، لورنس شاپیرو تأسیس شده است، برای دیدن لیست کامل این کتاب‌ها در این مجموعه، از سایت newharbinger.com دیدن کنید.

فهرست مطالب

دیباچه	۱۱
فصل ۱: جنبه‌های بسیار اضطراب اجتماعی	۱۳
فصل ۲: دانش، قدرت است	۲۷
فصل ۳: جعبه ابزار CBT شما	۴۱
فصل ۴: ایجاد یک فهرست از موقعیت‌های محرک	۵۱
فصل ۵: شناسایی رفتارهای اجتنابی و ایمنی	۶۷
فصل ۶: ساخت یک نردبان مواجهه	۸۳
فصل ۷: کاهش ترس خود	۱۰۳
فصل ۸: برنامه ریزی برای آزمایش یک مواجهه	۱۱۷
فصل ۹: اجرای یک آزمایش مواجهه	۱۳۳
فصل ۱۰: کسب حداکثری از مواجهه خود	۱۴۵
فصل ۱۱: چگونه کار می‌کنید؟	۱۶۳
منابع	۱۷۱
ارجاعات	۱۷۱

در عجب بودم که چه تعداد از مردم دنیا رنج می‌برند و به رنج کشیدن ادامه می‌دهند، زیرا نمی‌توانند از دام کمرویی و خودداری خود بیرون آیند و در کوری و حماقت خود، دیوار بزرگ و تحریف‌شده‌ای را در برابر خودشان ایجاد کرده‌اند که حقیقت را پنهان می‌کند. این کاری بود که انجام دادم. تصاویر غلطی در ذهنم ساختم و در مقابل آن‌ها نشستم. هرگز شهامت این را نداشتم که حقیقت را بخواهم. اگر من می‌توانستم یک قدم از خجالت خودم بگذرم...

-دفن دیو ماریر. ربکا

دیباچه

وقتی دور و بر مردم هستید احساس نگرانی می‌کنید؟ شما نگران این هستید که مردم از شما خوششان نیاید؟ شما متقاعد شده‌اید که مردم بر این باور هستند که شما عجیب و غریب هستید؟ آیا وقتی از شما خواسته می‌شود در مقابل کلاس گزارشی بدهید یا وقتی ورزش می‌کنید عرق می‌کنید، می‌لرزید و یا احساس تهوع دارید؟ شما هر کاری می‌کنید تا از حرف زدن با کسانی که خوب نمی‌شناسید دوری کنید؟ آیا از رفتن به مهمانی و یا قرار ملاقات خودداری می‌کنید؟ آیا حتی از نگاه کردن به چشم افراد یا سلام کردن به افرادی که می‌شناسید خودداری می‌کنید؟ اگر هر یک از این موارد برای شما صدق می‌کند، باید برنامه‌ای که در این کتاب توضیح داده شده است را امتحان کنید.

دکتر بریجت فلاین والکر یک روانشناس بالینی است که سال‌ها با نوجوانان مبتلا به انواع مختلف اضطراب کار کرده است. من از اینکه او در حال حاضر روش‌هایی که با موفقیت در دفترش به کار برده را در این کتاب قرار داده، روش‌هایی که به طور خاص با اضطراب اجتماعی سر و کار دارند، بسیار هیجان‌زده هستم. شما می‌توانید با این کتاب به تنهایی کار کنید، یا می‌توانید از آن با همکاری مشاور یا درمانگر خود استفاده کنید. در این کتاب، دکتر والکر شما را از طریق برنامه درمان شناختی - رفتاری (cbt) راهنمایی می‌کند که او برای نوجوانان طراحی کرده است. او این مسئله را قدم به قدم مطرح می‌کند و به بسیاری از پرسش‌هایی که ممکن است در مورد اضطراب اجتماعی و این برنامه داشته باشید، پاسخ می‌دهد.

شاید شما از انجام هر کاری در مورد اضطراب اجتماعی خود اجتناب کرده‌اید، چون فکر نمی‌کردید هیچ چیزی وجود داشته باشد که بتواند به شما کمک کند. شاید شما بیش از آن خجالت‌زده هستید که به دنبال کمک گرفتن باشید. یا شاید شما در گذشته به دنبال حمایت بودید، اما کمک کننده نبوده است. متوجه هستم که درخواست کمک یا حتی اجازه دادن به دیگران برای اینکه بدانند چقدر رنج می‌برید، می‌تواند سخت باشد. در واقع، عبور از این مانع اولیه می‌تواند سخت‌ترین بخش باشد. اما اگر این کتاب را مطالعه

کرده باشید، شما احتمالاً تمایل، عزم و انگیزه برای غلبه بر اضطراب اجتماعی‌تان را به دست می‌آورید. من به شدت شما را تشویق می‌کنم که آن را امتحان کنید! صادقانه بگوییم، من فکر می‌کنم عادلانه است که بگوییم شما چیزی ندارید که از دست بدهید.

-دکتر مایکل، ای تاکینز ABPP

نویسنده ذهن مضطرب من: راهنمای نوجوانان برای مدیریت اضطراب و ترس