

به نام خدا

کمک به نوجوانان و جوانان مبتلا به اضطراب (یک برنامه ده جلسه ای)

نویسندگان :

الیزابت هریک - باربارا ردمن وایت - هلن هادسون

مترجم :

سمیه مهدوی کیا

روانشناس بالینی

زیر نظر:

دکتر حسن گلکانی

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و نوجوانان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: هرېك، اليزابت Herrick, Elizabeth

عنوان و نام پديدآور: كمك به نوجوانان و جوانان مبتلا به اضطراب (يك برنامه ده جلسه‌اي) / نويسندگان اليزابت هرېك، باربارا ردمن وايت، هلن هادسون؛ مترجم سميه مهدوي كيا؛ زيرنظر حسن گلمكناني.

مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهري: ۱۰۹ص: مصور، جدول.

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۲۸-۱

وضعيت فهرست نويسي: فييا

يادداشت: عنوان اصلي: Helping teens and young adults with anxiety: a ten session programme, 2023.

Youth -- Psychology

Anxiety in adolescence -- Treatment

Anxiety in youth -- Treatment

Anxiety -- Alternative treatment

Students -- Psychology

Redman-White, Barbara : شناسه افزوده

Hudson, Helen : شناسه افزوده

شناسه افزوده: گلمكناني، حسن، ۱۳۵۱ -، مترجم

موضوع: نوجوانان و جوانان -- روان شناسي

اضطراب در نوجواني -- درمان

اضطراب در جوانان -- درمان

اضطراب -- درمان جايگزين

شاگردان -- روان شناسي

شناسه افزوده: ردمن-وايت، باربارا

شناسه افزوده: هادسن، هلن

شناسه افزوده: مهدوي كيا، سميه، ۱۳۶۴ -، مترجم

رده بندي كنگره: BF۷۲۴

رده بندي ديويي: ۱۵۵/۵

شماره كتابشناسي ملي: ۹۵۰۷۵۴۴

اطلاعات ركورد كتابشناسي: فييا

نام كتاب: كمك به نوجوانان و جوانان مبتلا به اضطراب (يك برنامه ده جلسه‌اي)

نويسندگان: اليزابت هرېك - باربارا ردمن وايت - هلن هادسون

مترجم: دكتر سميه مهدوي كيا

زير نظر: دكتر حسن گلمكناني

ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ايران)

صفحه آرايي، تنظيم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تيراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قيمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الكترونيكي - كتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابك: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۲۸-۱

تلفن مركز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو
Chaponashr.ir

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	نحوه استفاده از این کتاب
۱۳.....	جلسه ۱ درک اضطراب
۱۳.....	یادداشت های مجری.....
۱۴.....	مستندات
۲۰.....	۱.۱ مدل تعاملی
۲۰.....	۱.۲ قوانین گروه
۲۱.....	۱.۳ اهداف شخصی
۲۱.....	۱.۴ خاطرات مثبت
۲۳.....	جلسه ۲: راهبردهای مقابله مفید/بی فایده
۲۳.....	یادداشت های مجری.....
۲۴.....	مستندات
۲۹.....	۲.۱ سطل استرس
۲۹.....	۲.۲ فکر کردن به استراتژی های شخصی خودم.....
۳۰.....	۲.۳ تفکر در مورد استراتژی های جدید
۳۱.....	جلسه ۳ اضطراب چه احساسی در بدن ما ایجاد می کند
۳۱.....	یادداشت های مجری.....
۳۲.....	مستندات
۳۶.....	۳.۱ واکنش های فیزیکی رایج به استرس
۳۷.....	۳.۲ قالب بدنه
۳۸.....	۳.۳ ثبت واکنش های فیزیکی

جلسه ۴: درک و مدیریت عواطف خوشتن	۳۹
یادداشت های مجری	۳۹
مستندات	۴۰
۴.۱ جدول واژگان احساسی	۴۵
۴.۲ کارت های احساسات برای بازی	۴۵
جلسه ۵ تغییر افکار ما	۴۷
یادداشت های مجری	۴۷
مستندات	۴۸
۵.۱ توضیحات جایگزین	۵۲
۵.۲ تمرین صندلی داغ	۵۲
۵.۳ تمرین زندگی واقعی	۵۳
جلسه ۶: ذهن آگاهی	۵۵
یادداشت های مجری	۵۵
مستندات	۵۶
۶.۱ پرسشنامه ذهن آگاهی	۶۱
۶.۲ تمرین ذهن آگاهی	۶۲
جلسه ۷: مواجه شدن با ترس هایمان	۶۳
یادداشت های مجری	۶۳
مستندات	۶۴
۷.۱ رفتارهای غیرمفید	۶۹
۷.۲ چرخه اجتناب	۷۱
۷.۳ گام های کوچک برای رسیدن به هدف	۷۲
۷.۴ تجسم هدایت شده	۷۳
جلسه ۸: سبک زندگی	۷۵
یادداشت های مجری	۷۵

۷۶ مستندات
۸۰ ۸.۱ سبک زندگی سالم چیست؟
۸۲ ۸.۲ چرخ زندگی
۸۲ ۸.۳ یادداشت های مربیگری سبک زندگی
۸۵ جلسه ۹: شناسایی نقاط قوت ما
۸۵ یادداشت های مجری
۸۶ مستندات
۹۴ ۹.۱ کارت های نقاط قوت
۹۵ ۹.۲ یادداشت کمکی برای بازتاب خود
۹۹ جلسه ۱۰: بررسی دوره و جشن
۹۹ یادداشت های مجری
۱۰۰ مستندات
۱۰۵ ۱۰.۱ برنامه اقدام
۱۰۶ ۱۰.۲ ارزیابی
۱۰۸ ۱۰.۳ گواهی برای نوجوانان/جوانان

مقدمه

این کتاب کار از پاسخ بسیار مثبت به انتشار اولیه ما برای حمایت از کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب (۲۰۱۹) الهام گرفته شده است. این نسخه منتشر شده راهنمای عملی مفصلی برای درک و مدیریت اضطراب ارائه می دهد. گنجاندن یک مداخله عملی ده جلسه ای برای حمایت از گروه های کوچکی از کودکان در مدیریت اضطراب آنها به خوبی مورد استقبال قرار گرفته و به طور گسترده در مدارس مورد استفاده قرار گرفته است. این مداخله در محیط چندین مدرسه مختلف، با حمایت دانشگاه ساوتهمپتون مورد استفاده و مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته ها بسیار مثبت بوده اند (هادوین، هریک، ردمن-وایت، حمایت از کودکان و جوانان مبتلا به اضطراب: یک مطالعه آزمایشی، ارائه شده در کنفرانس سالانه بخش روان شناسان کودک و روان شناسان تربیتی انجمن روان شناسی بریتانیا، ژانویه ۲۰۲۰).

کار عملی بیشتر و همچنین پیشرفت در درک روانشناختی اضطراب، نویمستندتگان را به توسعه بیشتر محتوای مداخله سوق داد. بازخورد تمرین کنندگان نشان می دهد که یک کتاب کار عملی، که به ویژه برای کار با نوجوانان بزرگ تر و جوانان طراحی شده باشد، افزوده ای قابل قبول به انتشار اصلی خواهد بود.

تحولات اخیر از جمله همه گیری ویروس کرونا، آشفتگی های اقتصادی، نبرد مسلحانه در اروپا و تغییرات آب و هوایی، اضطراب جوانانی را که مجبورند فشار تصمیم گیری را برای بهترین مسیر آینده برای آموزش و توسعه مهارت های خود مدیریت کنند، افزایش داده است. تغییرات اجتماعی کنونی منجر به افزایش عدم اطمینان، ترس و ناامنی در مورد آینده شده است.

با این حال، ما به عنوان روانشناس می دانیم که راه های موثری برای بهبود بهزیستی جوانان وجود دارد، مشروط بر اینکه منابع برای ارائه آنها وجود داشته باشد. محیط های آموزشی نقش کلیدی در کمک به ارتقای شادی و رفاه جوانان در این زمان های ناآرام ایفا خواهند کرد. ما امیدواریم که مدارس، کالج ها و دانشگاه ها این برنامه را برای استفاده آسان ببینند، زیرا این برنامه نیمه نگارشی است و همه منابع آن آماده چاپ یا فتوکپی است. به همین ترتیب، روانشناسان، مددکاران اجتماعی، مشاوران و افراد دیگری که معمولاً از سلامت عاطفی و روانی نوجوانان و جوانان حمایت می کنند، باید از رویکردهای ساختاریافته و گسترده برای حمایت از جوانان مبتلا به اضطراب بهره مند شوند.

نحوه استفاده از این کتاب

مقدمه

تمام منابع این کتاب را می توان به راحتی فتوکپی کرد و به عنوان منابع الکترونیکی موجود است. برنامه ارائه شده در این کتاب کار شامل رویکردهای هدایت شده، با موضوعات خاص در هر جلسه است. هر یک از ده جلسه به جنبه متفاوتی از مدیریت اضطراب می پردازد. در تجربه ما، دانش آموزان ترجیحات قوی اما متنوعی برای انواع رویکردهایی دارند که برای آنها جذاب است. در این برنامه، آنها تشویق می شوند تا طیف وسیعی از روش ها را امتحان کنند و سپس روش هایی را که برای آنها مؤثر است، در سبک زندگی خود بکار گیرند. هدف هر جلسه آموزش یک مهارت به روش های مختلف است: از طریق توضیح مستقیم، بحث، تمرین، کلیپ های ویدیویی و تمرین های بین جلسات. برای هر جلسه یادداشت های مجری، یک طرح نیمه نگارش شده و جزواتی وجود دارد. هدف ما این است که این یک راهنمای آسان برای استفاده توسط افراد حرفه ای باشد تا بتوانند آن را از قفسه برداشته و با طیف وسیعی از دانش آموزان استفاده کنند. در برنامه های جلسه بعدی، مستندات پیشنهادی به صورت مورب است.

استاندارد طلایی برای اجرای این دوره این است که تمام جوانب هر جلسه در حدود ۴۵ دقیقه به صورت هفتگی اجرا شود و همه دانش آموزان وظایف خود را در این بین انجام دهند. زمان بین جلسات برای تشویق تثبیت یادگیری و تمرین مهارت های جدید مهم است. با این حال، ما به عنوان متخصص، از بسیاری از مسائل تدارکاتی تنظیم یک برنامه، به ویژه در یک محیط آموزشی آگاه هستیم. اگر تطبیق این ترتیبات امکان پذیر نباشد، دانش آموزان همچنان از تکمیل بخش هایی از دوره بهره مند خواهند شد.

نویسندگان دریافته اند که گروه ها «شخصیت» خود را توسعه می دهند و به برخی از روش های آموزشی بهتر از دیگران پاسخ می دهند. اخیراً یک گروه پس از قرنطینه به صراحت اعلام کرده اند که به اندازه کافی از صفحه نمایش استفاده کرده اند، و فعالیت ها و بحث ها را ترجیح می دهند، بنابراین ما برای آنها از کلیپ های ویدیویی کمتر استفاده کردیم. از آنجایی که ایده ها به روش های مختلفی ارائه می شوند، تسهیل گر ممکن است تصمیم بگیرد که بر فعالیت های ترجیح داده شده توسط هر گروه تأکید کند و زمان بیشتری را صرف آن کند. به همین ترتیب، اگر یک کلیپ

ویدیویی در دسترس نباشد یا برای یک گروه خاص مناسب نباشد، مجری می‌تواند جایگزینی را با همان نکات یادگیری در نظر بگیرد یا به طور کلی برای آن جلسه از ویدیو صرف نظر کند. آموزشگاه‌ها ممکن است متوجه شوند که اجرای برنامه در اوایل سال تحصیلی مفید است، زیرا که امکان برگزاری جلسات تثبیت و پیگیری بیشتر در بقیه سال را فراهم می‌کند، اگرچه که ضروری نیست. رویکرد گروهی به جوانان این امکان را می‌دهد که از یکدیگر بیاموزند و تشخیص دهند که آنها تنها کسانی نیستند که چنین احساسی دارند.

راه اندازی گروه

نویسندگان اندازه گروهی حدود شش نفر را توصیه می‌کنند، اگرچه این برنامه با گروه‌های بزرگتر و کوچکتر اجرا شده است. مشاوران، مددکاران اجتماعی و روانشناسان ممکن است مجموعه مشخصی از ارباب رجوع مناسب برای چنین کارهای گروهی داشته باشند و انتخاب کنند که آنها را گرد هم بیاورند.

در یک محیط آموزشی راه‌های مختلفی برای انتخاب جوانان مناسب وجود دارد. آنها ممکن است توسط کارکنانی که آنها را به خوبی می‌شناسند برای حمایت ارجاع داده شوند، ممکن است خودشان مراجعه کنند، والدین ممکن است ابراز نگرانی کرده باشند، یا ممکن است غربالگری عمومی تری برای گروه‌های خاص در هر سال انجام شود. غربالگری می‌تواند دانش‌آموزان مضطربی را که در غیر این صورت ممکن است در محیط کلاس «پنهان» شده باشند و نگرانی‌های آنها ممکن است برای دیگران روشن نباشد، آشکار کند. غربالگرهای رایگان زیادی به صورت آنلاین در دسترس هستند، به عنوان مثال، نقاط قوت و مشکلات (گودمن و همکاران، ۲۰۰۳)، (Core 10، GAD 7 سنین ۱۱-۱۷ و سنین ۱۸+)، (RCADS به منابع زیر مراجعه کنید). اگر جوانان تحت حمایت سایر آژانس‌های سلامت روان باشند، به تسهیل‌گران توصیه می‌شود که با آن ارائه‌دهنده ارتباط برقرار کنند تا از بار اضافی برای فرد و/یا سردرگمی ناشی از تفاوت‌ها در رویکردهای به کار گرفته شده جلوگیری شود.

برنامه ریزی اولیه

پس از شناسایی شرکت‌کنندگان، گرفتن رضایت آگاهانه از سوی آنها و ترجیحاً، اگر کمتر از ۱۸ سال سن دارند، از والدینشان مهم است. برخی از مدارس بر این عقیده هستند که اگر دوره در زمان مدرسه برگزار شود، رضایت خاص والدین لازم نیست. اگر چنین است، بهتر است اطمینان حاصل شود که والدین کاملاً مطلع هستند. اگر قرار است این دوره خارج از جدول زمانی معمول دانش آموز برگزار شود، ممکن است نیاز به تمهیدات حمل و نقل باشد، زیرا که دانش آموزان کم سن تر ممکن است به کمک والدین نیاز داشته باشند.

جوانان بسته به انگیزه آنها برای تکمیل مداخله و تمایل آنها برای کار در یک گروه باید احساس کنند که می توانند در گروه شرکت کنند یا از آن خارج شوند. از هیچ جوانی نباید انتظار داشت که برنامه را کامل کند، اگر این کار راحت نباشد. توصیه می کنیم هنگام انتخاب اعضای گروه، روابط اجتماعی در نظر گرفته شود. برخی از تسهیلگران پیشنهاد کرده‌اند که اگر هر یک از افراد گروه حداقل یک فرد دیگر را بشناسند، کمک می کند، اگرچه جوانانی که پیوند دوستی بسیار نزدیکی دارند یا خواهر و برادر هستند ممکن است پاسخ گویی بطور مستقل را دشوار بدانند.

یک مکان مناسب نسبتاً خصوصی و ساکت خواهد بود و در طول جلسه مزاحمتی ایجاد نخواهد شد. در صورت امکان، ماندن در یک مکان برای هر جلسه مفید است. دسترسی به منابع مناسب از جمله دسترسی به اینترنت، فلیپچارت/صفحه نمایش، جداول، خودکار، مداد، و آب مهم خواهد بود. بسته به زمان روز و آنچه دانش آموزان قبلاً انجام داده اند، در دسترس بودن نوشیدنی ها و تنقلات ممکن است به توجه دانش آموزان کمک کند و فضای آرام تری ایجاد کند.

این گروه می تواند توسط یک مجری اداره شود، هرچند وجود دو نفر مزایایی دارد. حضور دو مجری سطح ایمنی و امنیت بالاتری را هم برای خود و هم برای شرکت کنندگان فراهم می کند. این شرایط امکان بحث بین جلسات را برای اطمینان از وجود استراتژی‌های مؤثر فراهم می کند. همچنین می تواند یک فرصت آموزشی برای یک کارمند کمتر آشنا با این نوع کار باشد تا به یک مجری با تجربه کمک کند. با این حال، نویسندگان آگاه هستند که متخصصان اغلب تحت محدودیت منابع کار می کنند. در صورت عدم وجود کمک‌رسان، کمک‌کننده خواهد بود که تسهیل‌گر در این مرحله یک سیستم حمایتی برای خود شناسایی کند تا بتوان در هر جلسه بحث کرد و هر گونه تغییر در رویکرد را مطابق با نیازهای فردی اعضا گروه مورد توافق قرار داد.

ممکن است برگزاری یک جلسه برنامه ریزی اولیه قبل از شروع مداخله برای توضیح فرآیند به دانش آموزان، کارکنان و والدین در صورت لزوم مفید باشد. این همچنین زمان مناسبی برای ایجاد تمهیدات حمل و نقل برای دانش آموزانی است که نیاز به کمک دارند.

محرمانه بودن

هنگام کار با افراد، ضروری است که در ابتدا در مورد رازداری شفاف باشید. تسهیل‌گران نباید یا را فراتر از محدوده‌ای که می‌توانند محرمانگی را رعایت کنند بگذارند. یک رهنمود خوب این است که به جوانان توضیح دهید که مشارکت شخصی آنها در جلسات محرمانه باقی می‌ماند مگر اینکه:

"فرد اجازه می‌دهد تا اطلاعات به اشتراک گذاشته شود و/یا فرد چیزی را فاش می‌کند که می‌تواند خود یا دیگران را به خطر بیندازد."

هریک و ردمن وایت، ۲۰۱۹

در جلسه اول، قوانین پایه برای گروه به طور مشترک تنظیم می‌شود، که ممکن است شامل حفظ محرمانگی آنچه در جلسات اتفاق می‌افتد برای یکدیگر باشد. با این حال، رعایت دستورالعمل‌های رازداری برای جوانان همیشه آسان یا عملی نیست، بنابراین تأکید بر این مهم است که هر شرکت‌کننده مسئول میزان و چیزهایی است که در گروه به اشتراک می‌گذارد.

ارزیابی

برای اینکه جوانان به این فکر کنند که دوست دارند با حضور در گروه به چه چیزی برسند، مفید است که از هر دانش آموز بخواهیم اهداف شخصی خود را تعیین کند. جزوه ای برای این موضوع در جلسه ۱ ارائه شده است. از دانش آموزان خواسته می‌شود که آن را نگه دارند تا دوباره در جلسه ۱۰ به آن مراجعه کنند. از آنجایی که همه دانش آموزان به خوبی سازماندهی نشده‌اند، ممکن است مجری بخواهد کپی‌هایی از اهداف شخصی تکمیل شده تمام دانش آموزان را برای هر موردی که دانش آموزی بدون جزوه خود به جلسه ۱۰ می‌رسد، نگه دارد. این یک ارزیابی شخصی برای هر دانش آموز فراهم می‌کند. همچنین از دانش آموزان خواسته می‌شود که ارزیابی

خود را از دوره برای مجری ارائه کنند. یک پروفورم برای این منظور به صورت جزوه برای جلسه ۱۰ ارائه شده است.

هنگام تصمیم گیری در مورد روش های ارزیابی، لزوماً تعادلی بین سطح جزئیات ارائه شده و سهولت اجرا وجود خواهد داشت. اگر یک ارزیابی رسمی و استاندارد مورد نیاز باشد، ابزار غربالگری مانند پرسشنامه نقاط قوت و مشکلات می تواند به عنوان ارزیابی پایه دو برابر شود و در پایان مداخله ده جلسه ای برای پیگیری پیشرفت تکرار شود. این، کار کاغذی و تحلیل را به حداقل می رساند. با این حال، ممکن است نسبت به سایر ابزارهای ارزیابی، به عنوان مثال، YP-CORE: معیارهای نتیجه اصلی، نسبت به تغییرات فردی کوچک خیلی مناسب نباشد.

نتیجه گیری

ما دریافته ایم که این مداخله حمایتی از جوانان است، برای تسهیل گران قابل پیگیری است و برای خود جوانان مفید است. جزئیات بیشتر در مورد این مسائل در حمایت از جوانان مبتلا به اضطراب ارائه شده است: راهنمای عملی (هریک و ردمن وایت، ۲۰۱۹).

ما مطمئن هستیم که این کتاب کار را به عنوان مکمل مفیدی برای بانک منابع خود خواهید یافت. ما از هر بازخوردی که می توانید ارائه دهید تا اطمینان پیدا کنیم که کار ما در حال رشد و بهبود است استقبال می کنیم. لطفاً پاسخ دهید:

liz@lizherrick.co.uk
barbarahrw@gmail.com

از شما برای توجه به این منبع سپاسگزاریم. ما امیدواریم که شما آن را به همان اندازه که ما موفق می دانیم، موفق بدانید.

جلسه ۱ درک اضطراب یادداشت های مجری

اهداف جلسه

در جلسه اول، هدف ما استقبال از دانش آموزان در گروه و کمک به آنها در جهت احساس راحتی و درک بیشتر در رابطه با دوره است. ما در رابطه با چگونگی کار گروه و نوع فعالیت هایی که آنها در آن شرکت خواهند کرد توضیحاتی ارائه خواهیم داد. یک بازی یخ شکن ارائه شده است تا به دانش آموزان کمک کند احساس راحتی کنند و شروع به شناختن یکدیگر کنند. هدف ما این است که دانش آموزان را قادر به درک این موضوع کنیم که نحوه واکنش ما در هر موقعیتی شامل چهار بخش است: فیزیولوژی، افکار، احساسات و رفتار. به این موضوع در طول دوره بیشتر پرداخته خواهد شد. ما نگرستین به آنچه که در حالت اضطراب برای ما اتفاق می افتد را آغاز خواهیم کرد و درک می کنیم که اضطراب یک واکنش طبیعی است. مدل مبارزه/جنگ/انجماد برای کمک به درک اضطراب مورد بحث قرار خواهد گرفت. دانش آموزان تشویق خواهند شد تا در مورد اهداف شخصی خود برای دوره فکر کنند.

نظریه

مدل مورد استفاده بر اساس تعامل چهار طرفه بین افکار، احساسات، رفتارها و فیزیولوژی است (هریک و ردمن وایت، ۲۰۱۹). این شامل مدل رفتار شناختی (CBT) می شود و یافته های اخیر از کار مبتنی بر تروما توسط Bessel van der Kolk و همکاران تحت عنوان «بدن امتیاز را حفظ می کند» در سال ۲۰۱۴ را در مورد اهمیت خاطرات ذخیره شده در بدن افزایش می دهد. در این مدل یک نظریه تکاملی در مورد هدف اضطراب و چگونگی تأثیر آن بر بدن اتخاذ شده است.

نکات یادگیری

پاسخ های ما شامل تعامل بین اعمال، افکار، عواطف و احساسات بدنی است. همه آنها به هم مرتبط هستند و تغییر در یکی روی دیگر عوامل تأثیر می گذارد. ما با احساسات تکامل یافته ایم تا ما را ایمن نگه دارد. اضطراب یک احساس قدرتمند مرتبط با ترس است که ما را از آسیب محافظت می کند.

پاسخ جنگ/مبارزه/انجماد زمانی فعال می شود که ما احساس اضطراب می کنیم و در نتیجه تغییراتی ایجاد می شود که فرآیند تفکر منطقی ما را مختل می کند. برای روشن فکر کردن، باید با ایجاد تغییراتی در وضعیت بدنی، اثر فیزیکی واکنش ترس را کاهش دهیم.

بسیاری از ما از گذشته تا به امروز کارهایی را برای کمک به خود انجام می داده ایم و مفید است که با شناخت قدم هایی که قبلاً برداشته ایم شروع کنیم. به اشتراک گذاشتن استراتژی های خودمان نیز ممکن است برای دیگران در گروه مفید باشد.
یادداشت نویسندگان

سازمان دهی جلسه اول کمی پیچیده تر از جلسات بعدی است، زیرا قوانین گروه باید توافق شود، اهداف شخصی تعیین شود و یک مرور کلی از برنامه ارائه شود. لطفاً ما را تحمل کنید؛ سازماندهی جلسات بعدی آسان تر خواهد بود.

منابع

Herrick, E., and Redman-White, B. (2019). Supporting Children and Young People With Anxiety, Chapter 1. Routledge. van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score. Penguin.

مستندات

منابع

ویدیو در یوتیوب به آدرس زیر وجود دارد:

<https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTWrp4&t=7s>

“Anxiety Explained for Teens”

نکات اصلی یادگیری ویدیو:

- اضطراب یک پاسخ طبیعی به یک تهدید است.
 - پاسخ مبارزه/جنگ/انجماد یک مکانیسم بقای تکاملی است.
 - بخش های مختلفی از مغز در بقا نقش دارند.
 - حل مسئله.
- نشانه ها یا علامت های رنگی: به عنوان مثال، شمارنده، کارت، و غیره.