

خجالت و اضطراب اجتماعی

(کتاب تمرین نوجوانان)

مهارت‌های درمان شناختی- رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به شما کمک می‌کنند

اعتماد به نفس اجتماعی خود را بازسازی کنید

❖ نگرانی‌های خود را درباره اینکه دیگران در موردتان چه فکری می‌کنند، متوقف کنید

❖ اجازه ندهید شرمگینی که شما را تحت تأثیر قرار دهد

❖ روابطتان را بهبود کنید

❖ با اعتماد به نفس صحبت کنید

الف جنیفر شنون

با تصویرگری داک شنون

و مقدمه‌ای از کریستین. ای. پدسکی

مترجم: فیروزه ضرغامی

(دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد)

با مقدمه‌ای از دکتر جواد محمودی قرایی

(فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)



سرشناسه	شانون، جنیفر ، Shannon, Jennifer
عنوان و نام پدیدآور	خجالت و اضطراب اجتماعی (کتاب تمرین نوجوانان) : مهارت‌های درمان شناختی ... اعتماد به نفس اجتماعی خود را بازسازی کنید/مولف جیفر شتون : با تصویرگری داگ شتون و مقدمه‌ای از کریستین. ای پدسکی : مترجم فیروزه ضرغامی : با مقدمه‌ای از جواد محمدی قزایی.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۳۲ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸۶۰۰۸۸۷۴۱۶۴ ریا ل ۱۲۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: social anxiety workbook for teens : CBT and ACT skills to help you build & The shyness & social confidence.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین و ناشران متفاوت منتشر شده است.
موضوع	خجالت -- ادبیات کودکان و نوجوانان, Bashfulness -- Juvenile literature
موضوع	جمع هراسی -- ادبیات کودکان و نوجوانان, Social phobia -- Juvenile literature
موضوع	شناخت‌درمانی نوجوانان -- مسائل, تمرین‌ها و غیره, Cognitive therapy for teenagers -- Problems, exercises, etc.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد, Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	شانون، دوگ، تصویرگر, Shannon, Doug
شناسه افزوده	پدسکی، کریستین A., مقدمه‌نویس, Padesky, Christine A.
شناسه افزوده	ضرغامی، فیروزه, ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	محمدی قزایی، جواد, ۱۳۵۱ - مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره	۳۹۶ س ۳۳۰ ج ۱۲۵ B
رده بندی دیویی	۶۱۸/۵۱۸ ۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۹۰۱۱۱

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

نام کتاب:	خجالت و اضطراب اجتماعی (کتاب تمرین نوجوانان)
مؤلف	جیفر شتون - با تصویرگری داگ شتون - مقدمه‌ای از کریستین. ای پدسکی
مترجم:	فیروزه ضرغامی
مقدمه نویس:	جواد محمدی قزایی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - آبان ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۱۶-۴



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



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدظری، پلاک ۱۵۰، واحد ۵
تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۲۷۳۸۲۶۷-۶۱

نمایندگی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش

اصفهان: کتابفروشی کیا

کرمانشاه: جهان کتاب

قزوین: کتابفروشی ابن سینا

تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی

تهران: کتابفروشی بابک

ارومیه: شهر کتاب

شیراز: بازار کتاب شیراز

شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم

۰۴۱-۳۳۳۴۶۱۰

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳

۰۳۴-۳۲۲۵۲۸۷۹

۰۷۱-۳۲۳۳۳۴۶۶

۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸

مقدمه‌ای بر ترجمه

اضطراب بیش از حد، یکی از مشکلات شایع بین کودکان و نوجوانان است. در این بین، اضطراب اجتماعی به دلیل تأثیری که بر رشد اجتماعی دارد از اهمیت زیادی برخوردار است. کودکان و نوجوانان ممکن است سرشتی اضطرابی داشته باشند و خجالتی باشند به این معنی که بطورکلی در ارتباط با غریبه ها بسیار محتاطانه رفتار می‌کنند. سرشت‌های شدیداً اضطرابی می‌توانند روند تکامل رشد اجتماعی را مختل کنند و زه ساز شکل‌گیری اختلالات اضطرابی از جمله اختلال اضطراب اجتماعی در نوجوانی هستند. بسیاری از نوجوانان از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند و به واسطه آن نمی‌توانند تعامل اجتماعی مؤثری داشته باشند. این موضوع می‌تواند فرصت‌های پیشرفت اجتماعی را از آنها بگیرد لذا ضروری است متخصصین حوزه سلامت روان، با خلاقیتی را برای کاهش این مشکل در نظر بگیرند.

کتاب «خجالت و اضطراب اجتماعی» نوشته «جنیفر شنون» راهکارهایی عملی را به نوجوانان پیشنهاد کرده است که می‌توانند بسیار مفید در کمک کننده باشند. این کتاب توسط سرکار خانم فیروزه ضرغامی از روانشناسان پرتلاش و برخورداری از دانش و تجربه بالا در حوزه روانشناسی کودک و نوجوان، بخصوص اختلالات اضطرابی این گروه سنی، بحوث و با نثری روان ترجمه شده است. لذا مطالعه این کتاب را به متخصصین، والدین و نوجوانان توصیه می‌نماید و امیدوارم این تلاش ارزشمند باعث کاهش مشکلات این دسته از نوجوانان عزیز و ارتقای سلامت روان نسل آینده کشورمان شود.

دکتر جواد محمود قرایی

فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران- بیمارستان روزبه

مطالبی که در این کتاب می خوانید

- ۱- آیا اضطراب اجتماعی، شما را از میدان به در برده است؟ ۱۱
بین کمی خجالتی بودن و ابتلا به اضطراب اجتماعی چه تفاوتی وجود دارد؟ سوال اصلی این است که آیا با اجتناب از موقعیت هایی که شما را مضطرب می کنند، بعضی از فرصت های خود را از دست داده اید؟ اگر مبتلا به اضطراب اجتماعی هستید، خیلی مهم است که بدانید تنها نیستید.
- ۲- چرا من؟ ریشه های اضطراب اجتماعی ۱۵
خجالتی بودن، نصیر شما نیست. اضطراب اجتماعی سه دلیل مهم دارد: عوامل ژنتیک، چگونگی سیر رشدتان، و رویدادهای ناراحت کننده ای که ممکن است راه انداز اضطراب شما باشند. مشکل شما ممکن است ریشه در یک یا چند مورد از این عوامل داشته باشد.
- ۳- زنجیره فکرها، احساس ها و رفتار ۱۹
این کتاب، بر اساس اصول درمان شناختی رفتاری، به در فهم ارتباط بین فکرها، احساس ها و رفتارها به ما کمک می کند، نوشته شده است. رفتار اجتنابی - همه کاری که نوجوانان خجالتی انجام می دهند - پیامد احساس اضطرابی است که توسط فکرهای خودآیند و اغلب، ناگهانه برانگیخته می شود.
- ۴- تحریف های ویرانگر، ذهن شما را از واقعیت منحرف می کنند ۳۱
فکرهای خودآیندی که منجر به رفتارهای اجتنابی می شوند، اغلب نادرست ردیف شده هستند. این فصل، شش مورد از رایج ترین تحریف های فکری افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را توضیح می دهد. وقتی دریابید که فکرهای شما تحریف شده هستند، می توانید آنها را زیر سوال ببرید.
- ۵- قطب نمای ارزش ها، شما را از حرکت در مسیر انحرافی کمال طلبی باز می دارد ۴۵
آیا چیزی که واقعاً برای تان مهم است، اشتباه نکردن است؟ این فصل توضیح می دهد که تلاش برای کمال طلبی اجتماعی تا چه اندازه غیرواقع بینانه است. همچنین به شما کمک می کند ارزش های خود را که مانند قطب نما، شما را در مسیر زندگی تان هدایت می کنند، شناسایی کنید.

۶- به چه چیزی فکری می‌کردم؟ واقعیت آزمایی و عیارسنجی ارزش‌ها ۵۳

برای ارزیابی افکارتان دو راه وجود دارد: اول، بررسی کنید که آنها چقدر صحت دارند و دوم، ببینید آیا شیوه تفکرتان، شما را به سوی اجتناب سوق می‌دهد یا در جهت ارزش‌های‌تان هدایت می‌کند.

۷- با حاضر جوابی کردن در مقابل فکرهای خود، مغزتان را تمرین می‌دهید که چالش کند و سازگار شود. ۶۱

وقتی که فکرهای تحریف‌شده خود را شناختید، آماده هستید که یاد بگیرید چگونه روش‌های فکری جایگزینی را پیدا کنید، که اضطراب شما را کاهش دهند و به شما کمک کنند با موقعیت‌هایی که برای‌تان وحشتناک هستند، مواجه شوید.

۸- نردبان مواجهه: راجتنا به عمل ۶۵

برای غلبه بر اضطراب اجتماعی، باید با ترس‌های‌تان مواجه شوید، زیرا راه بهتری برای چالش با افکارتان و زندگی کردن به گونه‌ای که می‌خواهید وجود ندارد. اما نگران نباشید؛ شما مجبور نیستید با ترسناک‌ترین موقعیت شروع کنید. این فصل به شما نشان می‌دهد که چگونه موقعیت‌هایی را که از آنها اجتناب می‌کنید به موقعیت‌هایی تبدیل کنید، که بتوانید با آنها راجه شوید.

۹- دو دستی به نردبان مواجهه خود بچسبید و از آن بالا بروید ۷۵

در این فصل یاد می‌گیرید، راهبردهای سازگاری جدیدی را که خود را با آنها می‌توانید موفق شدن در تمرینات مواجهه، اهداف واقع‌بینانه‌ای تعیین کنید.

۱۰- نردبان مواجهه‌ی سارا ۸۵

در این فصل می‌بیند و یاد می‌گیرید که سارا (یکی از نوجوان مبتلا به اضطراب اجتماعی)، چگونه گام‌به‌گام با ترس خود از سرخ شدن صورتش مواجه می‌شود.

۱۱- وقتی گیر می‌افتید چگونه باید مشکل را حل کنید ۱۰۱

وقتی به قدری مضطرب می‌شوید که احساس می‌کنید، نمی‌توانید، تمرین مواجهه را انجام دهید، کاری باید بکنید؟ اگر رویدادی که می‌ترسید رخ دهد، واقعاً اتفاق بیفتد چه می‌شود؟ اینها چالش‌های رایج

نوجوانان خجالتی و مضطرب هستند و این فصل، راهبردهایی را برای سازگاری با آنها به شما آموزش خواهد داد.

۱۲- مشکلات چگونه می‌توانند شما را فراتر از انتظارتان، قوی و توانمند کنند ۱۱۱

روبرو شدن با ترس‌ها به شما کمک می‌کند واقعاً بر اضطراب اجتماعی خود تسلط پیدا کنید. شما متوجه خواهید شد که می‌توانید خیلی بهتر از آنچه که فکر می‌کنید، سازگار شوید. فهمیدن این موضوع، به شما کمک می‌کند که زندگی را در آغوش بگیرید و بر طبق قوانین خودتان زندگی کنید.

نتیجه‌گیری ۱۱۷

پیوست‌ها ۱۱۹

پیوست الف: اطلاعاتی درباره درمان و دارو برای نوجوانان، والدین و مراقبان شان ۱۲۰

پیوست ب: منابع کمک‌کننده ۱۲۴

پیوست پ: ترس از ادرارکردن در مکان‌های عمومی ۱۲۵

پیوست ت: سایر اختلالات اضطرابی شایع ۱۲۷