

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## آموزش خودمراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- **تعریف اضطراب (۵ دقیقه)**

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

# تعریف اضطراب

همه ما هر از چند گاهی اضطراب را تجربه کرده‌ایم. اضطراب واکنشی معمول به موقعیت‌هایی است که ما را به هراس می‌اندازد. برای مثال، زمانی که مجبوریم برای عمل جراحی به بیمارستان برویم یا امتحان رانندگی و یا آزمون دیگری داریم، احساس اضطراب کاملاً طبیعی است. البته در برخی شرایط اضطراب تا حدی می‌تواند مفید باشد، خصوصاً زمانی که لازم است عملکرد خوبی داشته باشیم یا اقدامی فوری در زمان اضطراری انجام بدهیم.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- **تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)**

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

## تعریف اختلال اضطراب فراگیر

اضطراب فراگیر به نوعی احساس مبهم و گسترده ی اضطراب اطلاق می شود که در آغاز ممکن است به اشیا، رویدادها و موقعیتهای خاصی مربوط نباشد. به گفته ی بک، افراد مبتلا به اضطراب های مزمن، باورها و مفروضاتی دارند که بر اساس آنها، گستره ی وسیعی از موقعیتهای تهدیدآور تفسیر می کنند. مضمون های متداول عبارتند از: عدم شایستگی؛ عدم مقبولیت؛ فقدان ارزش نفس و عدم کنترل.



## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

ملاک ها و علایم تشخیصی اضطراب چیست؟

آیا با این علایم و ملاک ها آشنایی دارید؟

## ملاک های تشخیصی

الف- اضطراب و نگرانی بیش از حد، که در بیشتر روزها حداقل به مدت ۶ ماه در مورد چند واقعه یا فعالیت روی می دهد(مانند عملکرد شغلی یا تحصیلی).

ب- فرد کنترل کردن این نگرانی را دشوار می داند.

ج- اضطراب و نگرانی با سه(یا تعداد بیشتری) از علائم زیر ارتباط دارند( به طوری که حداقل برخی نشانه ها در بیشتر روزها طی ۶ ماه گذشته وجود دارند).

۱. بیقراری یا احساس عصبی بودن

۲. به راحتی خسته شدن

۳. مشکل تمرکز کردن یا تهی بودن ذهن

۴. تحریک پذیری

۵. تنش عضلانی

۶. اختلال خواب

د- اضطراب و نگرانی یا نشانه های جسمانی، ناراحتی قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی یا زمینه های مهم دیگر عملکرد ایجاد می کنند.

ذ- این اختلال ناشی از تاثیرات فیزیولوژیکی مواد یا بیماری جسمانی دیگر (مثل پرکاری تیروئید) نیست.

ر- این اختلال با اختلال روانی دیگر بهتر توجیه نمی شود (مثل ارزیابی منفی در اختلال اضطراب اجتماعی، آلودگی یا وسواس های دیگر در اختلال وسواس فکری عملی و ...).

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

شیوع اضطراب چقدر می باشد؟

سیر پیشرفت این اختلال چقدر است؟

آیا تفاوتی بین زنان و مردان راجع به این اختلال وجود دارد؟

# شیوع و سیر

شیوع ۱۲ ماهه اختلال اضطراب فراگیر در ایالات متحده ۹/۰ درصد و ۹/۲ درصد در بزرگسالان است. زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا شوند. شیوع این تشخیص در میانسالی به اوج می رسد و در سال های آخر عمر کاهش می یابد.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)



علل اضطراب چیست؟

این علل و عوامل به

چند دسته تقسیم می شوند؟

## عوامل خطر

**خلق و خو:** بازداری رفتاری، روان رنجورخویی و اجتناب از صدمه از عوامل مهم در ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر می باشند.

**محیطی:** ناملایمات دوران کودکی و محافظت بیش از حد والدین با اختلال اضطراب فراگیر ارتباط دارند اما هیچ عوامل محیطی مشخص نشده اند که خاص اختلال اضطراب فراگیر باشند یا برای دادن تشخیص ضروری و کافی باشند.

**ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** یک سوم موارد خطر مبتلا شدن به اختلال اضطراب فراگیر ژنتیکی است.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

**۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)**

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

راه های کنترل اضطراب چیست؟

درمان های متداول اختلال اضطراب چیست؟

آیا شما با افراد مضطرب برخورد داشته اید؟

راه حل های پیشنهادی شما به این افراد چه بوده است؟

# ۱- نکات عمومی

امروزه زندگی پر از اضطراب است و هر فرد روزانه به آسانی تحت فشار قرار می‌گیرد. پس همیشه نمی‌توانیم استرسی را که از بیرون وارد می‌شود، کنترل کنیم ولی می‌توانیم راهی بیابیم تا فشاری که بر خود وارد می‌کنیم را کاهش دهیم.

- سعی کنید موقعیت‌هایی را که برایتان استرس آوراست شناسایی کنید.
- با شناسایی آنچه که این موقعیت‌ها را برایتان پر استرس می‌کند، قدمی برای مقابله با آن بردارید.
- مطمئن شوید برای چیزهایی که از آن لذت می‌برید، وقت کافی می‌گذارید.
- اگر در هنگام کار استرس دارید، با مدیر و مسئول خود صحبت کنید.
- سر گرمی‌های با آرامش انتخاب کنید.
- به اندازه کافی بخوابید.
- رژیم غذایی با تعادل مناسب داشته باشید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- یاد بگیرید که با اجرای تمرین‌های تمدد اعصاب خود را آرام کنید.

## ۲- تکنیک هایی جهت کاهش علائم فیزیکی

- آرامش عمیق عضلانی

- کنترل تنفس منظم

- تنفس آگاهانه

- پرت کردن حواس

## ۳- تغییر افکار مربوط به اضطراب

افکار در تداوم دور معیوب اضطراب نقش بسزایی دارد. در بعضی موارد تصویرهایی نیز در ذهنتان وجود دارد. برای مثال، تصور کنید روزی برای رسیدن به اتوبوس می‌دوید. ناگهان درد شدیدی در قفسه سینه‌تان احساس کرده و به طور جدی نفس کم می‌آوردید. این افکار از ذهنتان می‌گذرد، "دارم سخته قلبی می‌کنم". این فکر واقعا ترسناک است و باعث می‌شود قلب شما تندتر بزند و موجب آن می‌شود که شما فکر کنید "قلبم حتما مشکلی داره". شاید به طور واضح تصویر آمبولانسی را ببینید و تصویری از خودتان در برانکارد که دراز کشیده‌اید.

## مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)

۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)

۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)

۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)



## درمان دارویی:

پژوهش هایی که تاکنون انجام شده از اثربخشی داروها در بهبود علائم اختلال اضطراب فراگیر حمایت می کند. بنزودیازپین ها و برخی داروهای ضدافسردگی برای اختلال اضطراب فراگیر می توانند مفید باشند. یادتان باشد ، هرگز خوددرمانی نکنید

## درمان شناختی رفتاری:

درمان های شناختی - رفتاری در درمان اختلال اضطراب فراگیر مفید هستند. هم طی جلسات درمان و هم به عنوان قسمتی از تکلیف خودیاری تعدادی تکنیک برای کاهش اضطراب آموزش داده می شود.

## مداخلات ممکن برای نگرانی

۱- بدن و ذهنتان را آرام کنید. آرمیدگی عضلانی و تنفس هشیارانه را تمرین کنید. یاد بگیرید چطور در لحظه حاضر بمانید و اجازه دهید افکار و تنش‌تان بیرون بروند.

۲- مزایای رهاکردن نگرانی را بررسی کنید. با خودتان درباره انگیزه‌های متناقض درباره نگرانی صادق باشید. قسمتی از شما می‌خواهد نگرانی کاهش یابد؛ و بخش دیگر احساس نیاز برای نگرانی دارد تا آماده باشد. مهم اینست که بدانید نگرانی شما منجر به عملی سازنده می‌شود که اگر نشود بی‌فایده و بی‌نتیجه است.

۳- بخاطر بسپارید که فکر فقط یک فکر است و واقعیت ندارد. افکارتان را در ذهن نگه دارید و تشخیص دهید که واقعیت چیزها لزوماً مشابه افکارتان نیست. همان‌طور که شما مشاهده‌گر تنفس هشیارانه می‌شوید، می‌توانید مشاهده افکارتان را تمرین کنید. شما می‌توانید عقب بایستید و بگویید، "این صرفاً فکر دیگری است" و سپس می‌توانید گفتن این جمله را تمرین کنید، "اجازه بده برود".

۴- از خود بپرسید که آیا نگرانی واقعاً منطقی است؟ تکنیک‌های درمان شناختی که یاد گرفتید را تمرین کنید. شواهد موافق و مخالف آن را بررسی کنید؛ از خودتان بپرسید در وضعیت مشابه، چه پیشنهادی به دوست خود می‌دهید؛ زمان‌هایی که در گذشته اشتباه بوده است را مرور نمایید؛ و .....

۵- "زمان نگرانی" را مشخص کنید، پیش‌بینی‌هایتان را یادداشت کنید، و یک دفتر گزارش داشته باشید تا آنچه واقعاً رخ می‌دهد بیازمایید. شما در می‌یابید که نگرانی‌هایتان تقریباً همیشه پیش‌بینی‌های غلط هستند، و شما می‌توانید آن‌ها را برای زمان نگرانی کنار بگذارید که امیدواریم در نهایت شما را خسته کند.

۶- تأیید کردن هیجان‌اتان: یک دفتر روزانه از هیجان‌اتان، هم مثبت و هم منفی داشته باشید. مشخص کنید چرا هیجان‌ات اهمیت دارند، چرا خطرناک هستند، و چرا سایر مردم احساسات مشابهی دارند. خودتان را اثبات نمایید.

۷- عدم قطعیت را بپذیرید و محدودیت‌هایتان را بپذیرید. شما نمی‌توانید کنترل کنید یا همه چیز را بشناسید. آنچه را که نمی‌توانید انجام دهید بپذیرید.

۸- تشخیص دهید که نگرانی ضروری نیست. شما نیاز ندارید حالا واقعیت را بدانید. چیزی رخ نمی‌دهد اگر شما ندانید. اما شما می‌توانید بر لذت لحظه حاضر متمرکز شوید و بهترین لحظه را برای خود ایجاد کنید.

۹- از دست دادن کنترل را تمرین کنید. به جای تلاش برای متوقف کردن یا کنترل نگرانی‌تان، خوتان را در آن فرو برید. تسلیم نگرانی شوید، نگرانی را تکرار کنید و خودتان را با تکرار مداوم فکر نگران‌کننده مشابه خسته کنید.

۱۰- به‌طور مشابهی، سعی کنید دیوانه شوید. شما نمی‌توانید از نگرانی‌تان دیوانه شوید. اما می‌توانید یاد بگیرید که رهاکردن کنترل، در غلبه بر ترس از دست دادن کنترل کمک می‌کند.

۱۱- بدترین ترس‌های خود را تمرین کنید. بدترین پیامد را تصور کنید، و تصور کردن آن را تکرار نمایید. شما در خواهید یافت که زمان، افکار و تصوراتتان خسته‌کننده می‌شود.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)
- ۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)
- ۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)

# سناریو

علی در حال حاضر ۳۴ سال دارد و خود را به عنوان فردی نگران توصیف می کند که از سال های اولیه زندگی این مشکل را تجربه می کرده و همیشه نسبت به آینده و همینطور اتفاقات مختلف نگرانی های زیادی داشته است. نگرانی های وی در مورد آینده شغلی و رابطه اش با همسر و همینطور سلامتی اعضای خانواده و ابتلا به بیماری خاص بود. به نظر وی این نگرانی ها او را از خطرات احتمالی حفاظت می کند، پس به او کمک می کند. اولین بار در دوران دبیرستان به دلیل تحریک پذیری و اختلال خواب به روانشناس مدرسه مراجعه کرده اما برنامه درمانی را بعد از دو جلسه ادامه نداده بود. با این حال، از دو سال پیش این نگرانی ها وی را بشدت آزار می داده و از این رو به روانپزشک مراجعه می کند و در کنار درمان دارویی او را به همکار روانشناس ارجاع می دهد و تاکنون ۱۰ جلسه درمان شناختی رفتاری را پشت سر گذاشته و از میزان اضطراب ها و نگرانی های وی کاسته شده است و خود از نتایج درمان رضایت دارد.

# نکات مهم

علائم و نشانه هایی که علی تجربه می کرد عبارتند از:

۱- نگرانی بیش از حد بیش از ۶ ماه

۲- اختلال خواب

۳- تحریک پذیری

او با درمان دارویی و روان درمانی که متخصصان برای او در نظر گرفته اند، از اضطراب خود کاسته است.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال اضطراب فراگیر کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اضطراب (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال اضطراب فراگیر (۵ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۵ دقیقه)
- ۸- کنترل اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۹- درمان های متداول (۱۰ دقیقه)
- ۱۰- سناریو (۱۰ دقیقه)
- ۱۱- نمایش فیلم (۱۰ دقیقه)





VANCOUVER  
FILM SCHOOL  
presents

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم