

به نام خدا

**غلبه بر اضطراب کودکان :
راهکارهای نوین و کاربردی
(مبتنی بر جدیدترین پژوهش های بالینی)**

مولفان :

فروزان بهرامی

مرضیه السادات طباطبایی

پیمان چائچی سیاهکل

گیتا فروردین

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

Chaponashr.ir

سرشناسه: بهرامی، فروزان، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر اضطراب کودکان: راهکارهای نوین و کاربردی (مبتنی بر جدیدترین پژوهش‌های بالینی) / مولفان: فروزان بهرامی، مرضیه السادات طباطبایی، پیمان چائچی سیاهکل، گیتا فروردین
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۶۶-۳
شناسه افزوده: طباطبایی، مرضیه السادات، ۱۳۶۸
شناسه افزوده: چائچی سیاهکل، پیمان، ۱۳۷۰
شناسه افزوده: فروردین، گیتا، ۱۳۷۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: اضطراب کودکان - راهکارهای نوین - پژوهش‌های بالینی
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: غلبه بر اضطراب کودکان: راهکارهای نوین و کاربردی (مبتنی بر جدیدترین پژوهش‌های بالینی)
مولفان: فروزان بهرامی - مرضیه السادات طباطبایی - پیمان چائچی سیاهکل - گیتا فروردین
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۷۶۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۶۶-۳
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: مفاهیم پایه‌ای اضطراب و استرس.....	۱۰
اضطراب.....	۱۱
اختلالات اضطرابی در دوران کودکی و نوجوانی.....	۱۳
اختلال فوبیای خاص (Specific phobia).....	۱۴
اختلال اضطراب اجتماعی (Social anxiety disorder).....	۱۵
اختلال اضطراب جدایی (Separation anxiety disorder).....	۱۷
اختلال اضطراب منتشر (Generalized anxiety disorder).....	۱۸
اختلال لالی انتخابی (Selective mutism).....	۱۹
تعریف استرس.....	۱۹
انواع استرس.....	۲۰
علائم استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان.....	۲۲
علل استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان.....	۲۴
عوامل کاهشدهنده استرس.....	۲۶
عوامل استرس‌زا در کلاس درس.....	۲۷
چگونگی مدیریت استرس.....	۲۸
دیدگاه‌های مختلف درباره اضطراب.....	۲۸
فصل دوم: درمان‌های شناختی رفتاری.....	۳۴
رویکرد رفتاری.....	۳۵
تاریخ کوتاه.....	۳۶
فنون سنتی رفتاردرمانی.....	۳۹

٤١	تکنیک‌های رفتاردرمانی.....
٤١	حساسیت‌زدایی منظم.....
٤٣	آموزش تن آدामी.....
٥٠	مواجهه درمانی.....
٥٢	تمرین رفتاری.....
٥٤	جرأت‌آموزی.....
٥٥	کنترل وابستگی.....
٥٧	بیزاری‌درمانی.....
٦١	مدیریت والدین در رفتاردرمانی.....
٧٤	فصل سوم: درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
٧٥	تعریف ذهن‌آگاهی.....
٧٦	الفبای ذهن‌آگاهی.....
٧٦	فواید ذهن‌آگاهی.....
٧٧	چگونگی ذهن‌آگاهی.....
٧٨	فایده ذهن‌آگاهی چیست؟.....
٨٦	تغییرات ایجادکننده ذهن‌آگاهی.....
٩٢	عناصر اساسی ذهن‌آگاهی.....
٩٨	هفت عنصر کلیدی ذهن‌آگاهی.....
١٠٠	تمرین‌های ذهن‌آگاهی.....
١٠٥	اجزای سازنده ذهن‌آگاهی.....
١٠٦	خاستگاه ذهن‌آگاهی.....
١٠٧	ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک آموزش پیشرفته.....

۱۰۹	درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
۱۱۱	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
۱۱۷	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی.....
۱۱۹	رفتاردرمانی دیالکتیکی.....
۱۲۰	پذیرش و تعهد درمانی.....
۱۲۴	فصل چهارم: بازی درمانی در کودکان.....
۱۲۵	بازی درمانی چیست؟.....
۱۲۵	ارزش درمانی بازی.....
۱۲۶	بازی درمانی و کاهش استرس و اضطراب در کودکان.....
۱۲۸	بازی درمانی از نقطه نظر روش شناختی موضوع.....
۱۳۰	عوامل مؤثر در بازی.....
۱۳۳	بازی و اهمیت آن.....
۱۳۳	ارزش‌های بازی.....
۱۳۵	انواع بازی از دیدگاه پیازه.....
۱۴۳	نظریه‌های مربوط به بازی.....
۱۵۶	بازی‌ها از نظر اجرا.....
۱۵۷	اسباب بازی و ویژگی آن.....
۱۵۹	انواع اسباب بازی.....
۱۶۵	نمونه جلسات بازی درمانی برای اضطراب کودک.....
۱۶۷	تمرین‌هایی برای والدین در خانه.....
۱۶۹	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

اضطراب، اگرچه بخشی طبیعی از تجربه رشد و تکامل کودکان است، اما وقتی از حد طبیعی فراتر رود، می‌تواند تأثیرات عمیق و مخربی بر کیفیت زندگی کودک بگذارد. دنیای امروز، با همه پیچیدگی‌ها، فشارها و انتظارات، شرایطی را فراهم کرده که بروز استرس و اضطراب در کودکان بیش از هر زمان دیگری قابل مشاهده است. کودکی که اضطراب مزمن را تجربه می‌کند، ممکن است در یادگیری، روابط اجتماعی و حتی سلامت جسمانی خود دچار مشکل شود. همین امر، ضرورت پرداختن علمی، تخصصی و در عین حال کاربردی به موضوع اضطراب در کودکان را دوچندان می‌کند.

کتاب «غلبه بر اضطراب کودکان: راهکارهای نوین و کاربردی (مبتنی بر جدیدترین پژوهش‌های بالینی)» با هدف پاسخ به این نیاز مهم نگاشته شده است. این کتاب حاصل سال‌ها پژوهش، بررسی منابع علمی و تجربیات عملی در حوزه روان‌شناسی کودک و درمان‌های نوین اضطراب است. ما بر آن بودیم تا با زبانی ساده اما دقیق، مطالبی علمی را در قالبی کاربردی در اختیار والدین، مربیان، روان‌شناسان و تمامی علاقه‌مندان به حوزه سلامت روان کودک قرار دهیم.

کتاب پیش رو در چهار فصل طراحی شده است. در فصل نخست، مفاهیم پایه‌ای اضطراب و استرس بررسی می‌شود؛ اینکه اضطراب چیست، چگونه در کودکان بروز می‌کند، چه تفاوت‌هایی با استرس دارد و چه نشانه‌هایی می‌توانند زنگ خطری برای والدین باشند. این فصل، زمینه‌ای تئوریک فراهم می‌کند تا مخاطب درک بهتری از ریشه‌ها و سازوکار

اضطراب در ذهن کودک به دست آورد. شناخت صحیح، نخستین گام در مسیر درمان است.

در فصل دوم، تمرکز بر درمان‌های رفتاری قرار دارد. درمان شناختی-رفتاری (CBT) که در سال‌های اخیر به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های درمان اضطراب شناخته شده، به تفصیل بررسی شده است. در این فصل، تکنیک‌هایی نظیر مواجهه تدریجی، بازسازی شناختی، تقویت مثبت، آموزش حل مسئله و تنظیم هیجان ارائه می‌شود؛ روش‌هایی که هم در محیط درمان و هم در خانه قابل استفاده هستند. در کنار آن، نقش مهم والدین در حمایت از درمان کودک نیز مورد توجه قرار گرفته است.

فصل سوم به درمان ذهن‌آگاهی یا مایندفولنس اختصاص دارد، روشی که در سال‌های اخیر مورد توجه گسترده قرار گرفته و نتایج بسیار مثبتی در کاهش اضطراب کودکان نشان داده است. تمرینات ساده‌ای چون تنفس آگاهانه، اسکن بدن، مراقبه تصویری و تمرکز بر حواس، به زبان کودکان آموزش داده شده‌اند تا حتی در سنین پایین نیز قابل اجرا باشند. این فصل نشان می‌دهد که چگونه می‌توان به کودکان آموخت تا بدون قضاوت، احساسات خود را ببینند و با آن‌ها مهربانانه مواجه شوند.

در نهایت، فصل چهارم به بازی‌درمانی می‌پردازد؛ رویکردی خلاقانه و کودک‌محور که از دل دنیای کودک برمی‌خیزد و یکی از کارآمدترین روش‌ها برای کمک به بیان احساسات، کاهش تنش و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای در کودکان محسوب می‌شود. از بازی‌های آزاد تا بازی‌های ساختاریافته و تکنیک‌های خاص مانند نقش‌آفرینی، نقاشی و داستان‌پردازی، همه در خدمت کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری کودک هستند.

امید ما این است که این کتاب بتواند به عنوان یک راهنمای کاربردی، پلی باشد میان علم و زندگی روزمره، میان روان‌شناسی و تجربه والدگری. خوانندگان این اثر، چه والدین باشند و چه متخصصین، می‌توانند با بهره‌گیری از مطالب آن، در مسیر ساختن دنیایی آرام‌تر، امن‌تر و شادتر برای کودکان گام بردارند. کودکانی که درک می‌شوند، شنیده می‌شوند و به آن‌ها ابزارهایی داده می‌شود تا با اضطراب خود مواجه شوند، در آینده شهروندانی آگاه‌تر، سالم‌تر و توانمندتر خواهند بود.

فروزان بهرامی

سرپرست نویسندگان

فصل اول: مفاهیم پایه‌ای اضطراب و

استرس

اضطراب

اگرچه حالت اضطراب (Anxiety) نوعی حالت هیجان طبیعی است که همه انسان‌ها آن را در زندگی روزمره خود تجربه می‌نمایند اما زمانی که شدت حالت اضطراب زیاد می‌گردد سبب ایجاد حالت‌های ناراحت‌کننده می‌گردد و این موضوع در کارکردهای مختلف زندگی انسان دخالت می‌نماید. پس می‌توان گفت زمانی که شدت حالت اضطراب زیاد است و در اثر شدت این حالت کارکردهای مختلف زندگی شخص از جمله کارکردهای ارتباطی، شغلی و اجتماعی کاهش قابل توجهی یافته است احتمال ابتلا به نوعی از انواع اختلالات اضطرابی مطرح است. اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین انواع اختلالات روان‌شناختی هستند که در دوران کودکی و نوجوانی مشاهده می‌گردند و میزان شیوع انواع مختلف این دسته از اختلالات روان‌شناختی در میان کودکان و نوجوانان بین ۱۰ الی ۳۲ درصد گزارش شده است. ابتلا به اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان با عوارض فراوانی همراه است از جمله این عوارض می‌توان به روبرو شدن کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی با شکست‌های تحصیلی و کاهش قابل توجه کارکردهای ارتباطی و اجتماعی اشاره نمود. از سوی دیگر در صورت عدم درمان اختلالات اضطرابی در دوران کودکی و نوجوانی احتمال تداوم این اختلالات در دوران بزرگسالی نیز وجود دارد. (گنجی، ۱۳۹۷).

رشد هیجانی برای همه انسان‌ها نوعی چالش است. کودکان طی دوره‌های کمتر از یک دهه، از درک هیجانی محدود، به افرادی دارای شبکه هیجانی پیچیده تبدیل می‌شوند. با بالا رفتن سن، تعداد و پیچیدگی تجارب هیجانی و نیز مطالبات برای نحوه ابراز هیجان افزایش می‌یابد. تعجب‌آور نیست که برخی کودکان در مواجهه با این چالش‌ها در هم

می‌شکنند و دچار اختلالات هیجانی می‌شوند. اختلالات هیجانی سیری مزمن دارد و می‌تواند به شدت مزاحم روند عادی زندگی در دوران بزرگسالی شود (کلر و همکاران، ۱۹۹۲؛ راجمن، ۱۹۹۸؛ به نقل از کندال؛ نجاریان و داوودی، ۱۳۹۴).

فرض بر این است که هر موقعیتی که بهزیستی جاندار را به خطر می‌اندازد حالت اضطراب به وجود می‌آورد، تعارض‌ها و گونه‌های دیگر ناکامی یکی از خاستگاه‌های اضطراب‌اند. همچنین خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت‌نفس و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندی‌های کودک، در وی اضطراب ایجاد می‌کند. منظور از اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند "نگرانی"، "دل‌شوره"، "وحشت" و "ترس" بیان می‌شود و همه انسان‌ها در جاتی از آن را گاه‌گاه تجربه می‌کنند (اتکینسون، ۱۳۹۸).

اضطراب جز جدایی‌ناپذیر زندگی طبیعی دوران کودکی بوده و به روشنی نشانگر روند رشد طبیعی کودک است. در واقع اضطراب‌ها ممکن است اثر سودمندی نیز روی رشد کودکان داشته باشند زیرا فرصت‌های مناسبی را برای رشد سازوکارهای مقابله‌ای جهت مواجهه با عوامل فشارزا و اضطراب‌آور آتی مهیا می‌سازند (هیوز؛ نجاریان و همکاران، ۱۳۹۵). اضطراب در شکل تطابقی خود، به کودکان در سازگاری با دنیای دیگران کمک می‌کند. میزان متوسط اضطراب دارای عملکرد تنظیمی است و کودکان را برای سازگار کردن رفتارشان با انتظارات اجتماعی، تحصیلی و فرهنگ یاری می‌دهد. از طرف دیگر اضطراب بسیار کم و بسیار زیاد می‌تواند عامل ناسازگاری باشد. کسانی که اغلب عملکردهای ضداجتماعی و مرتبط با سلوک نشان می‌دهند به احتمال بیشتری، از برانگیختگی اضطراب محروم هستند. اضطراب دائم و بیش از حد نیز باعث ناسازگاری

فصل اول: مفاهیم پایه‌ای اضطراب و استرس ۱۳

است و منجر به پریشانی شده و در تکامل کودک مداخله می‌کند (گراهام؛ محمدی، هاشمی کهن زاد، ۱۳۸۱). این نوع اضطراب ناسازگارانه را می‌توان با توجه به سه ملاک زیر توصیف کرد:

- بیش از حد شدید.
- نسبتاً مزمن باشد.
- مشکلاتی در زندگی والدین و کودک ایجاد کند.

اگرچه سه ملاک فوق به طور عملیاتی توصیف نشده، اما می‌توانند رهنمودهای عملی برای مربیان و درمانگرانی که باید تصمیم بگیرند آیا درمان لازم است یا نه ایجاد کند. اضطراب‌هایی که این سه ملاک (شدت، تداوم و مزاحمت) را داشته باشند به‌عنوان اضطراب مرضی از اضطراب‌های دوران کودکی متمایز می‌شوند (هیوز؛ نجاریان و همکاران، ۱۳۹۵).

اختلالات اضطرابی در دوران کودکی و نوجوانی

بر اساس نظر آخرین راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روان‌پزشکی (DSM-V) انواع اختلالات اضطرابی که در دوران کودکی و یا نوجوانی مشاهده می‌شود به‌قرار زیر است:

- ❖ اختلال اضطراب جدایی (Separation anxiety disorder)
- ❖ اختلال اضطراب منتشر (Generalized anxiety disorder)
- ❖ اختلال اضطراب اجتماعی (Social anxiety disorder)

❖ اختلال لالی انتخابی (Selective mutism disorder)

❖ اختلال فوبیای خاص (Specific phobias)

❖ اختلال پانیک (Panic disorder)

❖ اختلال آگورفوبیا (Agoraphobia disorder)

بر طبق برخی از نتایج گزارش‌های پژوهشی در بین کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی از بین اختلالات فوق ابتلا به اختلال اضطراب جدایی، اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال فوبیای خاص شایع‌تر است.

اختلال فوبیای خاص (Specific phobia)

اختلال فوبیای خاص شایع‌ترین نوع اختلالات اضطرابی است که در بین کودکان و نوجوانان مشاهده می‌گردد. نشانه اصلی ابتلا به اختلال فوبیای خاص وجود ترس شدید و غیرمعمول از برخی اشیا و یا موقعیت‌ها است. به‌طورکلی انواع فرعی اختلال فوبیای خاص شامل فوبیای حیوانات / حشرات (مانند سگ‌ها، عنکبوت‌ها)، فوبیا از تاریکی و فوبیای خون - تزریق - آسیب است. زمانی که شخصی مبتلا به یکی از انواع فرعی اختلال فوبیای خاص می‌گردد از روبرو شدن با برخی از اشیا و یا برخی از موقعیت‌های هراس زیادی دارد و تلاش زیادی می‌نماید که از آن اشیا و یا موقعیت‌ها اجتناب نماید و در صورت عدم توانایی برای اجتناب از آن اشیا و یا موقعیت‌ها با ناراحتی زیادی روبرو شدن با آن موقعیت‌ها و یا اشیا را تحمل می‌نماید. از نشانه‌های دیگر ابتلا به اختلال فوبیای خاص کاهش میزان کارایی کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال در زمینه‌های مختلف بخصوص زمینه‌های ارتباطی و تحصیلی است. یکی دیگر از ویژگی‌های اختلال

فوبیای خاص وجود علایم بارز اضطراب در طول روز است به نحوی که کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال حتی در زمانی که با اشیا یا موقعیت‌های تحریک‌کننده ترس روبرو نمی‌باشند سطح بالایی از اضطراب را تجربه می‌نمایند.

در اغلب موارد درمان اختلال فوبیای خاص دوران کودکی و نوجوانی یا استفاده از درمان شناختی - رفتاری و بخصوص با اجرای برخی از تکنیک‌های رفتاری مانند تکنیک مواجهه (Exposure) انجام می‌گیرد. از نظر درمانگران درمان شناختی - رفتاری اگرچه درمان اختلال فوبیای خاص دوران کودکی و نوجوانی درمان مشکلی نمی‌باشد و حتی می‌توان با اجرای یک جلسه درمانی موفق به درمان این اختلال شد اما با توجه به این موضوع که اکثر مواقع راه‌های فرار از روبرو شدن با محرک‌های تحریک‌کننده ترس ترجیح داده می‌شود لذا استقبال خوبی از آغاز درمان وجود ندارد و میزان بسیار کمی از کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال فوبیای خاص برای درمان به مراکز درمان شناختی - رفتاری ارجاع داده می‌شوند. (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۷؛ ترجمه رضایی، ۱۳۹۷).

اختلال اضطراب اجتماعی (Social anxiety disorder)

در اغلب مواقع علایم اختلال اضطراب اجتماعی در دوره نوجوانی ظاهر می‌شود و میزان شیوع این اختلال در بین نوجوانان زیاد است به نحوی که نتایج برخی از برآوردها نشان می‌دهد که حدود ۱۶ درصد نوجوانان به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند. نشانه اصلی ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی وجود اضطراب زیاد در محیط‌های اجتماعی بخصوص در محیط‌هایی است که شخص برای اولین بار در آن محیط‌ها حضور پیدا می‌کند است. کودکان و نوجوانانی که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند در موقع حضور در محیط‌های اجتماعی اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند و از احتمال آنکه رفتارها و

گفتارهای آنان مورد قضاوت منفی دیگران قرار گیرد ترس زیادی دارند. وجود چنین ترسی سبب می‌شود که مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی از حضور در بسیاری از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب نمایند و یا با حالت ناراحتی زیاد حضور در آن محیط‌ها را تحمل کنند.

اگرچه وجود اضطراب خفیف در موقعیت‌های اجتماعی موضوعی بهنجار در بین کودکان و نوجوانان است اما کودکان و نوجوانانی که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند در اکثر موقعیت‌های اجتماعی اضطراب مداومی را تجربه می‌کنند و علایم جسمانی و روان‌شناختی اضطراب را نشان می‌دهند. از سوی دیگر ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی سبب می‌شود که افت قابل توجهی در کارکردهای مختلف زندگی شخص مبتلا ایجاد گردد. در طبقه‌بندی تشخیصی DSM-V تاکید شده است که برای تشخیص ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی لازم است که ترس تجربه شده ناشی از حضور در موقعیت‌های اجتماعی خارج از حد معمول باشد و در کارکردهای مختلف زندگی آسیب قابل توجهی به وجود آید. (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۷؛ ترجمه رضایی، ۱۳۹۷).

در کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی علایم ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی با حالت‌های مختلفی مانند ناتوانی برای غذا خوردن در جلوی دیگران، ناتوانی با آغاز گفتگو با دیگران و داشتن مشکل برای مطرح نمودن سؤالات در کلاس نشان داده می‌شود.

علایم اختلال اضطراب اجتماعی را باید از علایم اختلال لالی انتخابی (Mutisum) و علایم اختلال شخصیت اجتنابی (Avoiduc personality disorder) متمایز نمود. برای نمونه یکی از موارد تمایز علایم اختلال اضطراب اجتماعی با علایم اختلال لالی

انتخابی آن است که میزان شدت علائم در اختلال لالی انتخابی بسیار زیادتر از میزان شدت علائم در اختلال اضطراب اجتماعی است به نحوی که مبتلایان به اختلال لالی انتخابی تنها با اعضای خانواده صحبت می‌نمایند و در محیط خارج از خانواده صحبت نمی‌نمایند و به سؤالات دیگران پاسخی نمی‌دهند. همچنین یکی از تفاوت‌ها بین علائم اختلال اضطراب اجتماعی و علائم اختلال شخصیتی اجتنابی آن است که مبتلایان به اختلال شخصیتی اجتنابی ترس زیادی از طرد شدن و عدم پذیرش در محیط‌های اجتماعی دارند اما مشکل مهم مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن و ترس از انجام کارهایی است که انجام آن کارها مورد شرمندگی آن‌ها گردد.

درمان شناختی - رفتاری درمانی مؤثر برای اختلال اضطراب اجتماعی است و در این درمان بخصوص بر استفاده از تکنیک‌های مواجهه (Exposure) و آموزش مهارت‌های اجتماعی (Social skills training) تاکید می‌شود. (محمدی، ۱۳۹۸).

اختلال اضطراب جدایی (Separation anxiety disorder)

مبتلایان به اختلال اضطراب جدایی میزان اضطراب زیادی را به هنگام جداشدن از والدین و یا جداشدن از اشخاصی که به آن‌ها دلبسته هستند تجربه می‌نمایند. بر اساس طبقه‌بندی تشخیصی DSM-V برای تشخیص اختلال اضطراب جدایی لازم است که کودک مبتلا بیشتر از ۶ سال سن داشته باشد و این شرط به این خاطر است که وجود حالت دلبستگی در کودکان زیر ۶ سالگی به عنوان یک پدیده طبیعی رشدی مطرح است. از جمله نشانه‌های کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی عدم تمایل برای حضور در موقعیت‌هایی است که همراه با والدین خود نمی‌باشند، اجتناب از تنها ماندن و نگرانی در مورد آسیب دیدن والدین، احتمال مشاهده کابوس‌های مکرر که موضوع آن‌ها در مورد

جدایی است، عدم تمایل به خوابیدن در اتاق خود، رفتن به مدرسه و مکالمه‌های تلفنی مکرر با والدین هنگامی که در کنار والدین نمی‌باشند از دیگر علائم ابتلا به اختلال اضطراب جدایی است.

یکی از علائم مهم ابتلا به اختلال اضطراب جدایی وجود علائم جسمانی و روان‌شناختی اضطراب بخصوص زمانی که حالت جدایی را تجربه می‌نمایند و یا زمانی که پیش‌بینی می‌کنند که از والدین خود جدا خواهند شد است. (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۷؛ ترجمه رضایی، ۱۳۹۷).

اختلال اضطراب منتشر (Generalized anxiety disorder)

علامت مهم ابتلا به اختلال اضطراب منتشر در کودکان و نوجوانان همانند علامت مهم ابتلا به اختلال اضطراب منتشر در بزرگسالان وجود نگرانی زیاد در مورد موضوعات مختلف است. در کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب منتشر موضوع این نگرانی می‌تواند در زمینه‌های مختلفی مانند سلامتی خود و اعضای خانواده، موضوعات تحصیلی، نحوه تغییر در نقشه‌ها و برنامه‌های روزانه، راه‌های رسیدن به کارکردهای عالی، مشکلات جهانی و آینده باشد. برای تشخیص اختلال اضطراب منتشر لازم است که کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال حالت نگرانی زیاد را در اکثر روزها تجربه نمایند و کنترل لازم بر روی این حالت روان‌شناختی نداشته باشند. همچنین برای تشخیص اختلال اضطراب منتشر لازم است کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال حداقل یکی از علائم فیزیولوژیکی یا رفتاری مانند حالت تنش‌های عضلانی، بی‌خوابی و بی‌قراری را نشان دهند.

امروزه درمان شناختی - رفتاری به‌عنوان یکی از درمان‌های اصلی اختلال اضطراب منتشر مطرح است. در این نوع درمان هدف اصلی آن است که مبتلایان به این اختلال بتوانند بعد از اتمام این نوع درمان خطاهای شناختی خود را شناسایی نموده و تفاسیر شناختی مناسب‌تری از رویدادهای ناراحت‌کننده‌ای که برای آن‌ها اتفاق افتاده را داشته باشند. همچنین در طول درمان شناختی - رفتار اختلال اضطراب منتشر از برخی تکنیک‌های رفتاری مانند تکنیک آرمیدگی (Relaxation) و تکنیک مواجهه (Exposure) نیز استفاده می‌شود. (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۷؛ ترجمه رضایی، ۱۳۹۷).

اختلال لالی انتخابی (Selective mutism)

اختلال لالی انتخابی یکی دیگر از اختلالات اضطرابی است که در دوران کودکی و نوجوانی مشاهده می‌گردد. علامت اصلی اختلال لالی انتخابی ناتوانی در صحبت نمودن در موقعیت‌های خاص است درحالی‌که مبتلایان به این اختلال در برخی از موقعیت‌های دیگر مانند محیط‌های خانوادگی به‌صورت عادی صحبت می‌کنند. علائم اختلال لالی انتخابی را تا حدی می‌توان شبیه به علائم اختلال اضطراب اجتماعی دانست با این تفاوت که میزان شدت علائم این اختلال شدیدتر از علائم اختلال اضطراب اجتماعی است. (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۷؛ ترجمه رضایی، ۱۳۹۷).

تعریف استرس

استرس عبارت است از یک حالت تنش روان‌شناختی که به‌وسیله انواع نیروها یا فشارهای جسمانی، روانی، اجتماعی و... حاصل می‌گردد. تعاریف بسیاری از استرس وجود دارد اما یک تعریف کلی از استرس که توسط هانس سلیه که برخی او را پدر تحقیق درباره استرس می‌دانند، مطرح شده است این‌گونه است: