بسته‌ی رایگان و قابل چاپ

کاربرگ‌های CBT برای اضطراب

نُه کاربرگ قابل چاپ، از جمله جدول ثبت افکار و نردبان ترس، برای اینکه چرخه‌ی اضطرابت را ببینی، فکرهای مضطرب را بررسی کنی، قدم‌به‌قدم با ترس‌هایت روبه‌رو شوی و یک برنامه‌ی چهارهفته‌ای را دنبال کنی. هر کاربرگ یک نمونه‌ی پرشده دارد.

نوشته‌ی زهرا میرزایی، مشاور CBT، ملبورن · نسخه‌ی ۱، نوامبر ۲۰۲۶ · mrspsychologist.com

۱. این بسته را چطور استفاده کنی
۲. چرخه‌ی اضطراب
۳. خطاهای فکری
۴. دفترچه‌ی اضطراب
۵. جدول ثبت افکار
۶. بدترین، بهترین، محتمل‌ترین
۷. کاربرگ نگرانی و حل مسئله
۸. نردبان ترس
۹. رفتارهای ایمنی و آزمایش رفتاری
۱۰. جدول برنامه‌ی چهارهفته‌ای
۱۱. کجا کمک بگیری: ایران و استرالیا

قبل از شروع. این کاربرگ‌ها برای آموزش عمومی‌اند و جای تشخیص یا درمان حرفه‌ای را نمی‌گیرند. اگر اضطراب نمی‌گذارد کار کنی، درس بخوانی یا از خودت مراقبت کنی، یا به یک تجربه‌ی آسیب‌زا (تروما) برمی‌گردد، این تمرین‌ها را با کمک پزشک، روان‌شناس یا مشاور انجام بده. اگر در خطری، با اورژانس تماس بگیر.

© ۲۰۲۶ زهرا میرزایی. چاپ و اشتراک‌گذاری این بسته برای استفاده‌ی شخصی یا درمانی، بدون تغییر و با ذکر منبع، آزاد است.

از اینجا شروع کن

این بسته را چطور استفاده کنی

- **یک هفته فقط دفترچه‌ی اضطراب را پر کن.** نشان می‌دهد کدام موقعیت‌ها، فکرها و کارها اضطرابت را زنده نگه می‌دارند و کاربرگ بعدی کدام باشد.
- **دو یا سه کاربرگ انتخاب کن، نه هر نُه تا.** نگرانی تمام روزت را پر کرده؟ از کاربرگ نگرانی شروع کن. حمله‌ی پانیک داری یا از جاهایی دوری می‌کنی؟ نردبان ترس. با خودت سخت حرف می‌زنی؟ جدول ثبت افکار.
- **از صفر تا صد نمره بده.** صفر یعنی اصلاً و صد یعنی بیشترین حدی که می‌توانی تصور کنی. نمره‌ها تغییرهایی را نشان می‌دهند که راحت از چشم می‌افتند.
- **بنویس، فقط فکر نکن.** فکری که روی کاغذ است راحت‌تر بررسی می‌شود تا فکری که در سرت می‌چرخد.
- **منتظر اضطراب در حین تمرین باش.** هدف این نیست که هیچ اضطرابی حس نکنی؛ هدف این است که یاد بگیری با وجود اضطراب هم می‌توانی کارها را انجام بدهی، و آنچه از آن می‌ترسیدی معمولاً اتفاق نمی‌افتد.
- **هر چند نسخه که لازم داری چاپ کن،** یا جدول‌ها را در یک دفتر بکش.

کاربرگ ۱

چرخه‌ی اضطراب

اضطراب با یک چرخه خودش را زنده نگه می‌دارد. دوری کردن یا فرار، آرامش سریعی می‌آورد، ولی نمی‌گذارد یاد بگیری خطر کمتر از آن بود که به نظر می‌رسید.

موقعیت
یک جا، یک احساس بدنی یا یک فکر. *«باید در مترو شلوغ سوار شوم.»*

←

فکر مضطرب
خطر را بزرگ و توان کنار آمدن را کوچک می‌بیند. *«اگر اینجا حالم بد شود، کسی کمکم نمی‌کند.»*

←

احساس و بدن
ترس، تپش قلب، گرما، سرگیجه.

←

کاری که می‌کنی
دوری، فرار یا رفتار ایمنی. *یک ایستگاه زودتر پیاده می‌شوی.*

←

آرامش کوتاه‌مدت
اضطراب فعلاً کم می‌شود و دوری کردن «جواب‌داده» به نظر می‌رسد.

↺ دفعه‌ی بعد، همان فکر به همان اندازه درست به نظر می‌رسد و اضطراب همان‌قدر یا قوی‌تر برمی‌گردد.

یکی از لحظه‌های مضطرب اخیرت را روی این چرخه بنویس

موقعیت
کجا بودی؟ چه اتفاقی داشت می‌افتاد؟

فکر مضطرب
چه از ذهنت گذشت؟ از چه می‌ترسیدی؟

احساس و بدن
احساس‌ها را نام ببر (۰ تا ۱۰۰) و نشانه‌های بدنی را بنویس.

کاری که کردم
دوری کردی؟ فرار کردی؟ چک کردی؟ اطمینان خواستی؟

بعدش چه شد؛ در کوتاه‌مدت و بلندمدت؟
آرام شدی؟ فرصتی پیدا کردی که ببینی آن اتفاق ترسناک واقعاً می‌افتد یا نه؟

خطاهای فکری

ذهن مضطرب در چند تله‌ی تکراری می‌افتد. نام بردن از تله اولین قدم بیرون آمدن از آن است. آن‌هایی را که بیشتر در خودت می‌بینی علامت بزن.

خطای فکری	چه شکلی است	سؤالی که از خودت بپرسی
☐ **فاجعه‌سازی**	پریدن به بدترین نتیجه. «اگر سرم گیج برود، از حال می‌روم و کسی کمکم نمی‌کند.»	محتمل‌ترین نتیجه چیست؟ اگر بدترین هم بشود، چطور کنار می‌آیم؟
☐ **پیشگویی**	پیش‌بینی را واقعیت فرض کردن. «حتماً خراب می‌شود.»	پیش‌بینی‌هایی مثل این، چند بار واقعاً درست درآمده‌اند؟
☐ **ذهن‌خوانی**	فکر کنی می‌دانی دیگران چه فکری می‌کنند. «همه فکر می‌کنند بی‌عرضه‌ام.»	چه مدرکی دارم؟ ممکن است چه فکر دیگری بکنند؟
☐ **همه یا هیچ**	یا عالی یا شکست. «اگر یک کلمه را اشتباه بگویم، کل ارائه خراب شده.»	میان عالی و فاجعه، حالت وسطی هم هست؟
☐ **تعمیم افراطی**	یک اتفاق بد می‌شود «همیشه» یا «هیچ‌وقت». «من همیشه گند می‌زنم.»	واقعاً همیشه؟ استثنایی یادم می‌آید؟
☐ **فیلتر ذهنی**	فقط جزئیات منفی را دیدن. یادت می‌ماند یک لحظه مکث کردی، نه بیست دقیقه‌ای که خوب پیش رفت.	چه چیزی را جا انداخته‌ام؟ چه چیزهایی خوب پیش رفت؟
☐ **نادیده گرفتن مثبت‌ها**	«فقط از روی ادب گفت.» «هر کسی جای من بود می‌توانست.»	اگر دوستم همین کار را کرده بود، این‌طور کوچکش می‌کردم؟
☐ **بایدها**	قانون‌های سفت‌وسخت برای خودت. «من هیچ‌وقت نباید مضطرب شوم.»	این قانون کمکم می‌کند؟ به دوستم چه می‌گفتم؟
☐ **استدلال احساسی**	«می‌ترسم، پس حتماً خطرناک است.»	این احساس است یا واقعیت؟ آدمی آرام اینجا چه می‌دید؟
☐ **برچسب زدن**	قضاوت کل خودت با یک لحظه. «من آدم بدردنخوری‌ام.»	من کل یک آدمم یا یک لحظه؟ توصیف منصفانه‌تر چیست؟

> این نام‌ها را در جدول ثبت افکار به کار می‌بری: وقتی فکر مضطربی را گرفتی، قبل از بررسی شواهد بپرس «این کدام خطاست؟»

کاربرگ ۳

دفترچه‌ی اضطراب

هر بار که شدت اضطرابت از حدود ۴۰ (از ۱۰۰) بالاتر رفت، دو دقیقه وقت بگذار و یک ردیف را پر کن. آخر هفته دنبال الگوها بگرد: کدام موقعیت‌ها، فکرها و کارها تکرار شده‌اند؟ از چه چیزهایی دوری کرده‌ای؟

روز، ساعت و مکان	شدت اضطراب (۰ تا ۱۰۰)	فکری که در ذهنم بود	نشانه‌های بدنی	کاری که کردم
سه‌شنبه، ۸ صبح، مترو	۷۰	«اگر اینجا حالم بد شود، کسی کمکم نمی‌کند.»	تپش قلب، گرما	یک ایستگاه زودتر پیاده شدم

مرور آخر هفته: الگوهایی که دیدم

کاربرگ ۴

جدول ثبت افکار

فکر مضطرب را مثل یک حدس بررسی کن، نه یک واقعیت. هدف «مثبت فکر کردن» نیست؛ فکری است که با همه‌ی شواهد جور دربیاید.

موقعیت	احساس و شدت (۰ تا ۱۰۰)	فکر مضطرب و درصد باور	خطای فکری	شواهد موافق	شواهد مخالف	فکر متعادل و درصد باور	شدت احساس حالا (۰ تا ۱۰۰)
شنبه صبح، قبل از ارائه در جلسه	اضطراب ۸۰	«صدایم می‌لرزد و همه می‌فهمند بلد نیستم» (٪۸۵)	ذهن‌خوانی، فاجعه‌سازی	دفعه‌ی قبل صدایم کمی لرزید	کسی چیزی نگفت؛ مدیرم گفت ارائه خوب بود؛ موضوع را خوب بلدم	«ممکن است صدایم کمی بلرزد، ولی محتوا مهم‌تر است و آماده‌ام» (٪۷۰)	اضطراب ۵۰

سؤال‌های کمکی: از صد باری که این فکر را داشته‌ام، چند بار واقعاً اتفاق افتاده؟ به دوستی که همین فکر را دارد چه می‌گفتم؟ شواهد چه می‌گویند، نه احساسم؟

کاربرگ ۵

بدترین، بهترین، محتمل‌ترین

وقتی ذهن روی بدترین سناریو گیر می‌کند، فیلم را در ترسناک‌ترین صحنه نگه می‌دارد. این کاربرگ فیلم را تا آخر نشان می‌دهد. وقتی کمی آرام‌تری بهتر جواب می‌دهد، نه در اوج اضطراب.

چیزی که نگرانش هستم

مثال: «جواب آزمایشم دیر آمده.»

بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد

کامل بنویس. مثال: «یک بیماری جدی است.»

بهترین اتفاقی که ممکن است بیفتد

مثال: «آزمایشگاه فقط شلوغ بوده.»

محتمل‌ترین نتیجه، بر اساس تجربه‌های قبلی‌ام

مثال: «تأخیر اداری، مثل دفعه‌ی قبل.»

اگر بدترین اتفاق بیفتد، چطور کنار می‌آیم؟ چه کسی یا چه چیزی کمکم می‌کند؟

مثال: «با پزشکم برنامه‌ی درمان می‌ریزم و خانواده‌ام کنارم هستند.»

یک هفته بعد، یک ماه بعد و یک سال بعد این چقدر مهم است؟

اضطراب قبل (۰ تا ۱۰۰) ← بعد (۰ تا ۱۰۰)

کاربرگ ۶

کاربرگ نگرانی و حل مسئله

هر روز یک وقت ثابت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای برای نگرانی بگذار، در یک جای ثابت و نه نزدیک خواب. در طول روز هر نگرانی را در یک خط یادداشت کن و نگهش دار برای همان وقت. در وقت نگرانی، هر کدام را دسته‌بندی کن: عملی (کاری از دستت برمی‌آید) یا فرضی («اگر... چه؟»ای که امروز حل‌شدنی نیست).

نگرانی	عملی یا فرضی؟	قدم بعدی
قسط وام عقب افتاده است	عملی	امروز ساعت ۱۰ با بانک تماس می‌گیرم
اگر سال دیگر کارم را از دست بدهم چه؟	فرضی	متوجهش می‌شوم و بدون جست‌وجوی جواب رهایش می‌کنم

حل مسئله، برای نگرانی‌های عملی

۱. مسئله، دقیق و مشخص

۲. پنج راه حل ممکن (فعلاً قضاوتشان نکن)

۳. خوبی‌ها و بدی‌های دو یا سه راه بهتر

۴. راه حلی که امتحان می‌کنم

۵. اولین قدم کوچکش، و کی

نردبان ترس

موقعیت‌هایی را که از آن‌ها دوری می‌کنی یا می‌ترسی بنویس و به هر کدام از صفر تا صد نمره بده. از کم به زیاد مرتبشان کن و از پله‌ای حدود ۳۰ تا ۴۰ شروع کن. قبل از هر تمرین پیش‌بینی‌ات را بنویس. آن‌قدر بمان که پیش‌بینی‌ات واقعاً آزموده شود، و بدون رفتارهای ایمنی. هر پله را چند بار، در جاها و زمان‌های مختلف، تکرار کن و بعد برو بالا.

پله	موقعیت	اضطراب پیش‌بینی‌شده (۰ تا ۱۰۰)	پیش‌بینی من	چه اتفاقی افتاد؟
۱	سوپرمارکت کوچک محله با یک دوست، ۵ دقیقه	۳۰	«اگر سرم گیج برود، نمی‌توانم بیرون بروم»	کمی سرم گیج رفت، ولی خرید را تمام کردم
۵	ایستادن در صف طولانی صندوق	۸۵		

اگر اضطرابت به تروما برمی‌گردد، یا بیماری قلبی یا تنفسی داری و از احساس‌های بدنی می‌ترسی، تمرین مواجهه را با یک متخصص انجام بده، نه به‌تنهایی.

رفتارهای ایمنی و آزمایش رفتاری

رفتارهای ایمنی کارهایی هستند که برای «جلوگیری از فاجعه» انجام می‌دهی. وقتی فاجعه اتفاق نمی‌افتد، ذهن اعتبارش را به رفتار ایمنی می‌دهد و یاد نمی‌گیرد که خطر واقعی وجود نداشت. آن‌هایی را که داری علامت بزن و یکی‌یکی کنار بگذار، از پله‌های پایین نردبان ترس.

- ☐ نشستن کنار در خروجی
- ☐ همیشه همراه داشتن آب یا قرص «محض احتیاط»
- ☐ تمرین کردن جمله‌ها قبل از حرف زدن
- ☐ نگاه نکردن به چشم دیگران
- ☐ چک کردن نبض یا بدن
- ☐ جست‌وجوی علائم در اینترنت
- ☐ پرسیدن مدام «مطمئنی چیزی نیست؟»
- ☐ فقط با همراه بیرون رفتن
- ☐ محکم گرفتن لیوان تا لرزش دست دیده نشود
- ☐ موارد دیگر: _____

ثبت آزمایش رفتاری

یک باور مشخص را، مثل یک دانشمند، در دنیای واقعی بیازما.

باوری که می‌آزمایم (درصد)	آزمایش	پیش‌بینی من	چه شد	چه یاد گرفتم؛ باور حالا (درصد)
«اگر در کلاس سؤال بپرسم، همه فکر می‌کنند احمقم» (۷۰٪)	یک سؤال کوتاه در کلاس بعدی بپرسم و واکنش‌ها را ببینم	چشم می‌چرخانند یا می‌خندند	استاد استقبال کرد؛ دو نفر گفتند همین سؤال را داشتند	بیشتر آدم‌ها سؤال پرسیدن را قضاوت نمی‌کنند (۲۵٪)

جدول برنامه‌ی چهارهفته‌ای

برای اضطراب خفیف تا متوسط، روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه. هر روزی که تمرین کردی علامت بزن. انتظار نداشته باش اضطراب در چهار هفته تمام شود؛ نشانه‌ی خوب پیشرفت این است که کارهایی را انجام بدهی که قبلاً از آن‌ها دوری می‌کردی، حتی اگر هنوز کمی مضطرب باشی.

تمرین	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
هفته‌ی ۱							
دفترچه‌ی اضطراب							
آرام‌سازی عضلانی، ۱۵ دقیقه							
فهرست رفتارهای ایمنی‌ام را نوشتم							
هفته‌ی ۲							
جدول ثبت افکار (سه بار در هفته)							
وقت نگرانی (اگر نگرانی مشکل اصلی است)							
آرام‌سازی و تنفس آرام							
هفته‌ی ۳							
نردبان ترسم را ساختم							
تمرین مواجهه روی یک پله‌ی پایین							
یک رفتار ایمنی را کنار گذاشتم							
هفته‌ی ۴							
تمرین مواجهه، بالاتر رفتن از نردبان							
یک آزمایش رفتاری							
مقایسه‌ی دفترچه‌ی این هفته با هفته‌ی اول							

میانگین اضطراب هفته‌ی ۱ (۰ تا ۱۰۰)

میانگین اضطراب هفته‌ی ۴ (۰ تا ۱۰۰)

کاری که این ماه انجام دادم و قبلاً از آن دوری می‌کردم

قدم بعدی

کجا کمک بگیری

خودیاری برای خیلی‌ها مفید است. ولی اگر اضطراب کار، درس یا رابطه‌هایت را مختل می‌کند، بعد از چند هفته تمرین تغییری حس نکرده‌ای، برای آرام شدن به الکل یا مواد پناه می‌بری، یا به آسیب زدن به خودت فکر می‌کنی، بهتر است با یک متخصص کار کنی.

اگر در ایران زندگی می‌کنی

- **اورژانس اجتماعی بهزیستی: ۱۲۳** (شبانه‌روزی و رایگان، برای بحران‌ها)
- **خط صدای مشاور بهزیستی: ۱۴۸۰** (مشاوره‌ی تلفنی رایگان، بدون وقت قبلی)
- پزشک عمومی یا مرکز بهداشت محل می‌تواند ارزیابی کند و برای درمان ارجاع بدهد.

اگر در استرالیا زندگی می‌کنی

- **اورژانس: 000** · **Lifeline** (شبانه‌روزی): 13 11 14 · **Beyond Blue**: 1300 22 4636
- پزشک عمومی (GP) می‌تواند ارزیابی کند و برای جلسه‌های روان‌شناسی با یارانه‌ی مدیکر ارجاع بدهد.
- **MindSpot** دوره‌های آنلاین رایگان CBT برای بزرگسالان ساکن استرالیا دارد: mindspot.org.au
- برای صحبت به فارسی با این خدمات، با TIS National به شماره‌ی 131 450 تماس بگیر و مترجم تلفنی بخواه.

راهنمای کامل این تمرین‌ها

توضیح قدم‌به‌قدم، مثال، اشتباه‌های رایج و پژوهش‌های پشت هر تکنیک: تکنیک‌های CBT برای درمان اضطراب: ۱۰ تمرین گام‌به‌گام

منابع پایه

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind Over Mood* (2nd ed.). Guilford Press.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23.
- NICE. Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults (CG113); Social anxiety disorder (CG159).

برای انجام این تمرین‌ها همراه می‌خواهی؟

مشاوره‌ی آنلاین با رویکرد CBT، به فارسی و انگلیسی، از ملبورن برای سراسر استرالیا. رزرو جلسه از سال ۲۰۲۷ باز می‌شود؛ در لیست انتظار ثبت‌نام کن تا اول باخبر شوی.

mrspsychologist.com/counselling-services

من مشاور هستم، نه روان‌شناس ثبت‌شده. این بسته برای آموزش عمومی است و جای مراقبت پزشکی یا کمک اورژانسی را نمی‌گیرد.