

غلبه بر اضطراب به شیوه راه حل محور

دستورالعمل آموزش و درمان

الن ک. کوئیک

ترجمه

دکتر علی محمد نظری

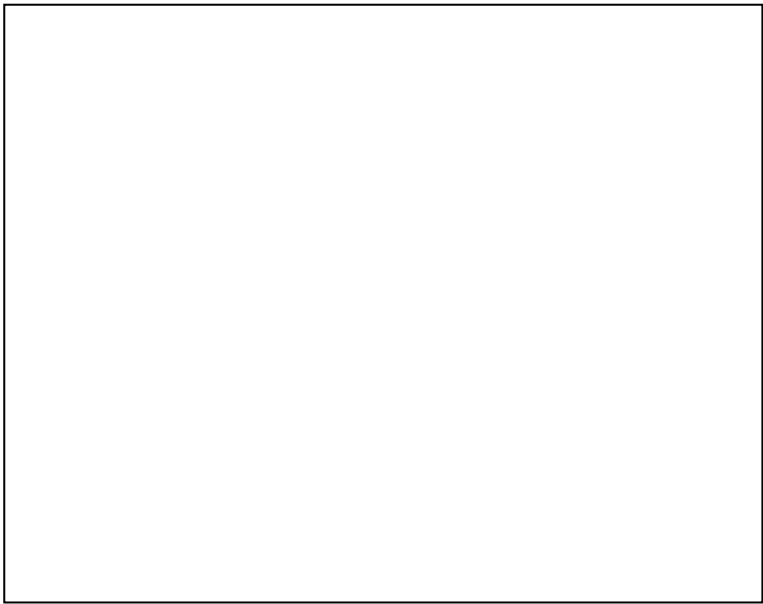
(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهرود)

حسین یار احمدی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / دورنگار: ۶۶۴۸۰۸۸۲

غلبه بر اضطراب به شیوه راه حل محور

دستورالعمل آموزش و درمان

تالیف: الن ک. کوئیک

ترجمه: دکتر علی محمد نظری - حسین یار احمدی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۴۳-۰

قیمت تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل اول	Error! Bookmark not defined.
مدیریت اضطراب راهحل محور چیست، و چگونه از سایر رویکردها متمایز میشود؟	Error! Bookmark not defined.
دیدگاه راهحل محور	Error! Bookmark not defined.
روشها در درمان راهحل محور	Error! Bookmark not defined.
نگرشها در درمان راهحل محور	Error! Bookmark not defined.
درمان راهحل محور راهبردی	Error! Bookmark not defined.
سیر تکاملی مدیریت اضطراب راهحل محور	Error! Bookmark not defined.
اجزاء راهبردی	Error! Bookmark not defined.
فصل دوم	Error! Bookmark not defined.
اداره کلاس مدیریت اضطراب راه حل محور: " جزئیات عملی (از سیر تا پیاز)"	Error! Bookmark not defined.
مدیریت اضطراب راهحل محور	Error! Bookmark not defined.
چالش‌های موجود و مدیریت آن‌ها	Error! Bookmark not defined.
فصل سوم	Error! Bookmark not defined.
نکات مربی برای موضوع شماره یک: واکنش‌های جسمانی و فنون سازگاری	Error! Bookmark not defined.
خوشامدگویی و معرفی	Error! Bookmark not defined.
واکنش‌های جسمانی و فنون سازگاری	Error! Bookmark not defined.
یک دیدگاه جالب	Error! Bookmark not defined.
پیشنهادهایی برای تمرین	Error! Bookmark not defined.
فرم پایان جلسه و بازخورد	Error! Bookmark not defined.
فصل چهارم	Error! Bookmark not defined.
نکات مربی برای موضوع شماره دو: فنون رفتاری	Error! Bookmark not defined.
خوشامدگویی و معرفی	Error! Bookmark not defined.
فنون رفتاری	Error! Bookmark not defined.
مواجهه و خوگیری	Error! Bookmark not defined.
عقل سلیم و خلاف عقل سلیم	Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.	نردبانهای شهامت
Error! Bookmark not defined.	ابزارهایی برای حمله‌های وحشت
Error! Bookmark not defined.	ابزارهایی برای "وسواسهاو اجبارها"
Error! Bookmark not defined.	ابزارهایی برای موقعیت‌های اجتماعی
Error! Bookmark not defined.	ابزارهای برای "نگرانی"
Error! Bookmark not defined.	بنویس، بخوان و پاره کن
Error! Bookmark not defined.	ابزارهایی برای اضطراب در مورد رویه‌های پزشکی
Error! Bookmark not defined.	هنگامی که مواجهه "محض" عملی نیست
Error! Bookmark not defined.	مضطرب بودن و بهر حال انجام دادن آن
Error! Bookmark not defined.	کشف و پرورش تدریجی نحوه یادگیری
Error! Bookmark not defined.	ایجاد نردبانهای شهامت
Error! Bookmark not defined.	پیشنهادهایی برای تمرین
Error! Bookmark not defined.	فرم پایان جلسه و بازخورد
Error! Bookmark not defined.	فصل پنجم
Error! Bookmark not defined.	نکات مربی برای موضوع شماره سه: فنون تفکری
Error! Bookmark not defined.	خوشامدگویی و مقدمه
Error! Bookmark not defined.	فنون سازگاری تفکری
Error! Bookmark not defined.	فرم پایان جلسه و بازخورد
Error! Bookmark not defined.	فصل ششم
Error! Bookmark not defined.	نکات مربی برای موضوع شماره چهار: مسائل زندگی و اضطراب
defined.	
Error! Bookmark not defined.	خوشامدگویی و مقدمه
Error! Bookmark not defined.	مسائل زندگی و اضطراب
Error! Bookmark not defined.	مزایا و معایب مدیریت اضطرابان
Error! Bookmark not defined.	بیان قاطعانه
Error! Bookmark not defined.	وظایف رشدی
Error! Bookmark not defined.	پیشنهادهایی برای تمرین
Error! Bookmark not defined.	فرم پایان جلسه و بازخورد
Error! Bookmark not defined.	فصل هفتم
Error! Bookmark not defined.	مدیریت اضطراب راهحل محور و درمان فردی

Error! Bookmark not defined. روش ها و دیدگاههای راهحل محور
Error! Bookmark not defined. افزودن اطلاعات آموزش روانی به درمان راهحل محور فردی
defined.

Error! Bookmark not defined. مثال موردی درمانکوتاهمدت: شیلا
Error! Bookmark not defined. نمونه موردی جلسه فردی: جان
Error! Bookmark not defined. درمان متناوب با کلاس: پم
Error! Bookmark not defined. فویبای گربه: جورج
Error! Bookmark not defined. مراجع بعنوان متخصص
Error! Bookmark not defined. بهره‌برداری از منابع برای پرورش شهامت
Error! Bookmark not defined. فصل هشتم
Error! Bookmark not defined. احتیاط مناسب به عنوان جزئی از راهحل
Error! Bookmark not defined. بدبینی تدافعی
Error! Bookmark not defined. ترجیح روال عادی: یک سبک، نه آسیب‌شناسی
Error! Bookmark not defined. مثال موردی: احتیاط مناسب در اختلال وسواس فکری-عملی
defined.

Error! Bookmark not defined. مثال موردی: اختلال وسواس فکری-عملی احتکار
Error! Bookmark not defined. مثال موردی: "من همیشه یک فرد نگران بودهام"
Error! Bookmark not defined. بحث درباره احتیاط مناسب در کلاس مدیریت اضطراب راهحل محور ..
not defined.

Error! Bookmark not defined. فصل نهم
Error! Bookmark not defined. چشماندازهایی از انجمن راهحل محور
Error! Bookmark not defined. مصاحبه با جول سیمون، مددکار اجتماعی بالینی
Error! Bookmark not defined. مصاحبه با لیندا متکالف، دکتر، LMFT
Error! Bookmark not defined. مصاحبه با فرانک توماس، دکتر، LMFT
Error! Bookmark not defined. مصاحبه با هدر فیسک، دکتر
Error! Bookmark not defined. مصاحبه با الیوت کانی، کارشناس ارشد، LPC
Error! Bookmark not defined. مصاحبه با ایوانی دولان، کارشناس ارشد
Error! Bookmark not defined. اطلاعات سایر همکاران راهحل محور
Error! Bookmark not defined. نظرات تری ویلی، MFT
Error! Bookmark not defined. نظرات بروس گوردن، MFT
Error! Bookmark not defined. نظرات راس کرمزدورف، دکتر

Error! Bookmark not defined. نظرات آدام فروئرر، دکتر

Error! Bookmark not defined. موضوعات در حال ظهور و تفسیر نگارنده

Error! Bookmark not defined. فصل دهم

سوالات پایانی: چه چیزی موجب تغییر در مدیریت اضطراب راهحل محور میشود، و ما چگونه میتوانیم آن را

Error! Bookmark not defined. بیشتر انجام دهیم؟

Error! Bookmark not defined. پیامهای اصلی در کلاس مدیریت اضطراب راهحل محور

defined.

Error! Bookmark not defined. تغییر مرتبه دوم: عامل تبیینی ممکن

Error! Bookmark not defined. کاربست راهحل محور: دیدگاهی که ممکن است برای نسلها باقی بماند

not defined.

Error! Bookmark not defined. چگونه میتوانیم آنچه را کارآمد است توسعه دهیم؟

Error! Bookmark not defined. پیوست

Error! Bookmark not defined. پیوست الف

Error! Bookmark not defined. خواندنیهای فراگیران برای موضوع شماره یک: واکنشهای جسمانی و فنون سازگاری ..

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. واکنشهای جسمانی

Error! Bookmark not defined. فنون سازگاری

Error! Bookmark not defined. فن سازگاری جسمانی ۱: آرمیدگی فوری (فن ناف) ...

Error! Bookmark not defined. فن سازگاری جسمانی ۲: چهار مفهوم کلر ویکس (موج)

defined.

Error! Bookmark not defined. مهارت سازگاری جسمانی ۳: آموزش خودزاد

Error! Bookmark not defined. فن سازگاری جسمانی ۴: "فقط چون"

Error! Bookmark not defined. فن سازگاری جسمانی ۵: ذهنآگاهی و ۱ ۲ ۳ ۴ ۵

Error! Bookmark not defined. ۱۲۳۴۵

Error! Bookmark not defined. یک دیدگاه جالب

Error! Bookmark not defined. پیشنهاداتی برای تمرین

Error! Bookmark not defined. فرم پایان جلسه مدیریت اضطراب راهحل محور

Error! Bookmark not defined. پیوست ب

Error! Bookmark not defined. خواندنیهای فراگیران برای موضوع شماره دو: فنون رفتاری

defined.

Error! Bookmark not defined. مواجهه و خوگیری

Error! Bookmark not defined. عقل سلیم و خلاف عقل سلیم

Error! Bookmark not defined. نردبانهای شهامت

Error! Bookmark not defined. ابزارهایی برای حملات وحشت

Error! Bookmark not defined. ابزارهایی برای "وسواسها و اجبارها"

Error! Bookmark not defined. ابزارهایی برای موقعیتهای اجتماعی

Error! Bookmark not defined. ابزارهایی برای "نگرانی"

Error! Bookmark not defined. بنویس، بخوان، و پاره کن

Error! Bookmark not defined. ابزارهایی برای اضطراب در مورد رویه‌های پزشکی

Error! Bookmark not defined. زمانیکه مواجهه "محض" قابل اجرا نیست

Error! Bookmark not defined. مضطرب بودن و به هر حال انجام دادن کار

Error! Bookmark not defined. کشف و پرورش تدریجی نحوه یادگیری

Error! Bookmark not defined. ایجاد نردبان شهامت شما

Error! Bookmark not defined. پیشنهاداتی برای کاربرد

Error! Bookmark not defined. فرم پایان جلسه مدیریت اضطراب راهحل محور

Error! Bookmark not defined. پیوست ج.

Error! Bookmark not defined. خواندنیهای فراگیران برای موضوع شماره سه: فنون تفکری

defined.

Error! Bookmark not defined. فنون تفکری

Error! Bookmark not defined. کاربرد ج. ۱.

Error! Bookmark not defined. پیشنهاداتی برای تمرین

Error! Bookmark not defined. مدیریت اضطراب راهحل محور

Error! Bookmark not defined. فرم پایان جلسه

Error! Bookmark not defined. پیوست د

Error! خواندنیهای فراگیران برای موضوع شماره چهار: مسائل زندگی و اضطراب

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined. مزایا و معایب مدیریت اضطراب شما

Error! Bookmark not defined. کاربرد ۱.د

Error! Bookmark not defined. کاربرد ۲.د

Error! Bookmark not defined. کاربرد ۳.د

Error! Bookmark not defined. من نمیتوانم در برابر من نمیخواهم

Error! Bookmark not defined.	بیان قاطعانه
Error! Bookmark not defined.	وظایف رشدی
Error! Bookmark not defined.	پیشنهاداتی برای تمرین
Error! Bookmark not defined.	منابع

مقدمه

من فرصت مشاهده مراجعانی را داشته‌ام که شهامت و مهارت‌های سازگاری را برای دوره زمانی بسیار طولانی در خود ساخته‌اند. در طول سال‌های اولیه کار (عمدتاً در پیتزبورگ منطقه پنسیلوانیا) یقیناً خودم را به عنوان فردی که نسبت به سایر درمانگران در زمینه درمان اضطراب تخصص بیش‌تری دارد در نظر نمی‌گرفتم. اما من یک روانشناس بودم، و همکاران غیرروانشناس فرض می‌کردند هرکسی که به تازگی برنامه فارغ‌التحصیلی روانشناسی را به پایان رسانده باشد چیزهای بیش‌تری از آن‌ها درباره "رفتاردرمانی جدید برای اضطراب" می‌داند. مطمئناً در آن زمان درمان راه‌حل محور انجام نمی‌دادم. درمان راه‌حل محور به تازگی شروع به شکل‌گیری کرده بود، و من هنوز چیزی درباره آن نشنیده بودم.

یک تمرین جالب که گاهی در کارگاه‌های آموزشی راه‌حل محور اجرا می‌شود از درمانگران می‌خواهد تمرین "کامل کردن جمله" که در ادامه می‌آید را انجام دهند: "اولین بار وقتی فهمیدم راه‌حل محور هستم که . . ." در طول دوره آماده‌سازی این کتاب، در مورد این موضوع فکر کردم: چه زمانی برای اولین بار، "مدیریت اضطرابی" که من آن را اداره می‌کنیم راه‌حل محور شد. فکر می‌کنم این اتفاق خیلی پیش از آن رخ داد که اصطلاح "راه‌حل محور" در نظر من جایگاه ویژه‌ای پیدا کند. در اوایل دهه ۱۹۸۰، در زمان ارائه مدیریت فوبیا برای پزشکان مراقبت اولیه، درباره ساختن "نردبان‌های ترس"^۱ صحبت می‌کردم (اصطلاحی که در آن زمان برای حساسیت‌زدایی واقعی^۲ استفاده می‌کردیم)، و فردی پرسید "چرا آن را نردبان شهامت نمی‌نامید؟" در آن زمان نام آن پزشک را نمی‌دانستم، و الان هم نمی‌دانم. احتمالاً آن روز از او بخاطر این سوال تغییر جهت دهنده تشکر نکردم. شک دارم آن پزشک پی‌برده بود که "راه‌حل محور" است یا اینکه سوال او به مسیر جدید و فوق‌العاده‌ای در مدیریت اضطراب منجر شد. همانطور که درمانگران راه‌حل محور می‌دانند، زبان و ایده‌های خلاقانه تفاوت قابل توجهی به بار می‌آورند و گاهی در مکان‌های غیرمنتظره‌ای نمایان می‌شوند.

این کتاب زیربنای مفهومی، روش‌ها، و نگرش‌های یک رویکرد راه‌حل محور (و راه‌حل محور راهبردی) به مدیریت اضطراب را ارائه می‌دهد. این کتاب شامل تمام اطلاعات و موارد لازم برای آموزش این برنامه در یک کلاس آموزش روانی چهار جلسه‌ای (راهنمای کامل مربیان و خواندنی‌های فراگیران) است. همچنین نحوه استفاده از این رویکرد در درمان فردی را نیز پوشش می‌دهد. این کتاب برای خوانندگانی که مشتاق استفاده از این رویکرد در زندگی خود هستند، روش‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌توانند توسط خود فرد و/یا در کنار مشورت با ارائه دهندگان خدمات بهداشتی مورد استفاده قرار گیرند.

تمرکز بر مدیریت اضطراب است، نه "رفع" اضطراب. تصور بر این است که لازم نیست مردم برای رفع کامل اضطراب منتظر بمانند تا آن را به شکل متفاوتی تجربه کرده و متوجه شوند که اضطراب مشکل

^۱- Fear ladder

^۲- In vivo desensitization

چندان بزرگی در زندگی آنها نیست. این کتاب نشان می‌دهد که چطور مدیریت اضطراب راه‌حل محور، اضطراب را به شهامت، سازگاری، احتیاط مناسب و انتخاب تبدیل می‌کند.

مخاطبان اولیه این کتاب متخصصان بهداشت رفتاری هستند که به درمان اختلالات اضطرابی در افراد بالغ مشغولند. این مخاطبان شامل روانشناسان، مددکاران اجتماعی، پرستاران روانپزشکی، مشاوران مذهبی و کارآموزان این حوزه‌ها می‌شود. پزشکان و پرستارانی که در مراقبت اولیه کار می‌کنند و طراحان و اجراکنندگان برنامه‌ها در مراقبت‌های بهداشتی رفتاری و یکپارچه نیز به برنامه‌های مبتنی بر شواهد تجربی و مقرون به صرفه که دارای پرونده‌های ثبت و ضبط شده از خدمات ارائه شده در سازمان‌های بزرگ حفظ سلامت باشند علاقمند هستند.

دومین گروه مخاطبان این برنامه، افرادی هستند که خودشان یا سایر افراد مهم زندگیشان دچار اضطراب هستند. این گروه شامل افرادی می‌شود که ممکن است در کلاس مدیریت اضطراب راه‌حل محور شرکت کنند. این خوانندگان به طور ویژه به خوانندگی‌های فراگیران علاقمند خواهند شد؛ همچنین شاید به سایر موارد نیز علاقه نشان دهند. برخی از خوانندگان در حال دریافت درمان‌های دیگری برای اضطراب یا دغدغه‌های دیگر خود هستند، درحالی‌که سایر خوانندگان ممکن است به جستجوی درمان فکر کنند. خوانندگان دیگر ممکن است به بررسی منابع خودیاری مشغول باشند. این افراد می‌خواهند درباره این موضوع چیزهایی بیاموزند و راه‌حل‌ها را به روش خود کشف کنند و مخاطبان ایده‌آلی برای رویکردی هستند که بر انجام آنچه برای موقعیت منحصر به فرد هر شخص کارآمد است تأکید می‌کند.

وبسایت همراه و مواردی که می‌توانند بطور رایگان کپی برداری شوند

یکی از مشخصه‌های اصلی این کتاب وبسایت همراه آن به آدرس زیر است:

<http://booksite.elsevier.com/9780123944214>

این وبسایت برای هر کسی که کتاب را خریداری نماید در دسترس است و شامل متن کامل نکات مری (فصل ۳ تا ۶) و خوانندگی‌های فراگیران (پیوست الف تا د) می‌شود. این منبع باعث می‌شود استفاده از کتاب برای خوانندگانی که ترجیح می‌دهند از اطلاعات آنلاین بهره بگیرند جذاب‌تر شود. علاوه بر این، ناشر با سخاوت موافقت کرد که فرم‌های زیر در کلاس‌ها بطور رایگان مورد استفاده قرار گیرند: توصیف کلاس مدیریت اضطراب راه‌حل محور (فصل ۲)، فرم پایان جلسه (فصل ۲ و پایان هر پیوست)، و کاربرگ‌های الف ۱، الف ۲، د ۱، د ۲، و د ۳ در پیوست‌ها.

مروری بر این کتاب

فصل ۱ به ارائه بنیان‌های مفهومی، نگرش‌ها، و روش‌های کاربست راه‌حل محور و دیدگاه راه‌حل محور راهبردی نگارنده می‌پردازد. این فصل مفهوم مدیریت اضطراب و تفاوت آن با پارادایم "رفع اضطراب" را توضیح می‌دهد. همچنین نحوه شروع و تکامل کلاس در طول سال‌ها را مطرح می‌کند. بحثی درباره عوامل "مشترک و ویژه" درمان مبتنی بر شواهد و شباهت‌ها و تفاوت‌های این رویکرد با درمان شناختی-رفتاری، درمان پذیرش و تعهد، و درمان گروه فرآیندی ارائه می‌شود. در کل این فرض وجود دارد که افراد

از قبل دارای توانمندی‌های قابل توجهی هستند و می‌توانند آنچه برایشان کارآمد است را کشف کرده و پرورش دهند.

جزئیات کاربردی برنامه‌ریزی و تسهیل کلاس مدیریت اضطراب راه‌حل محور در فصل ۲ مرور می‌شود. نحوه توضیح کلاس، به همراه جزوه‌ای که می‌تواند در اختیار شرکت‌کنندگان بالقوه قرار گیرد، بحث خواهد شد. این فصل بهترین شیوه استفاده از کتاب توسط خوانندگان مختلف، شامل درمانگرانی که برنامه را آموزش می‌دهند، درمانگرانی که از آن برای مراجعان فردی استفاده می‌کنند، اعضای کلاس، و افرادی که علاقمند به یادگیری فلسفه، اصول و ابزارها توسط خودشان هستند، را مطرح می‌کند. چالش‌های متداولی که در زمان آموزش مدیریت اضطراب راه‌حل محور پیش می‌آیند - روش‌های راه‌حل محور برای مدیریت آن‌ها - نیز در همین فصل توضیح داده می‌شود.

فصل ۳ نکات کامل مربی برای آموزش موضوع شماره یک را ارائه می‌دهد. این جلسه توضیح می‌دهد که چطور واکنش‌های جسمانی بهنجار گاهی ما را می‌ترسانند، بخصوص اگر "واکنش‌گر بدنی" (مفهوم مهمی که در این بخش مطرح می‌شود) باشیم. این اطلاعات آموزش می‌دهند که چطور حتی حس‌های ترسناک وقتی "به حال خود گذاشته شوند" خودبخود کاهش می‌ابند. این جلسه همچنین پنج فن سازگاری جسمانی شامل "ناف"، "تنفس"، "موج" کلر ویکس (عالی برای وحشت)، آموزش خودزاد، "فقط چون" (همچنین مفید برای خشم و زمانیکه لازم است فرد هشیار باشد)، و ذهن‌آگاهی را معرفی کرده و کلاس را به تجربه کردن آن‌ها دعوت می‌کند. شرکت‌کنندگان دعوت به انتخاب از بین آن‌ها و استفاده از آنچه کارآمد است می‌شوند.

نکات مربی برای موضوع شماره دودر فصل ۴ ارائه شده است. این فصل شامل مواجهه و خوگیری و این دیدگاه می‌شود که مدیریت اضطراب ترکیب سحرآمیزی از "عقل سلیم و خلاف عقل سلیم" است. این جلسه ساختن و استفاده از "نردبان شهامت" را پوشش می‌دهد. زمانیکه مواجهه در "زندگی واقعی" ممکن نباشد، از اعضا خواسته می‌شود که مواجهه با سناریوهای دشوار -سازگاری با آن‌ها- را تصویرسازی کنند. این جلسه تمرین "بنویس، بخوان، پاره کن" را معرفی می‌کند. افراد تشویق می‌شوند از آنچه قبلاً درباره یادگیری موارد جدید و سازگاری با ناراحتی می‌دانند بهره گرفته و به آنچه درباره "مضطرب بودن و انجام کار در هر صورت" به آن‌ها می‌گوید توجه کنند.

فصل ۵ شامل نکات مربی برای موضوع شماره سه می‌شود. از شرکت‌کنندگان دعوت می‌شود افکاری که از قبل شهامت و سازگاری آن‌ها را مورد حمایت قرار می‌دهد شناسایی کنند. این فصل ابزارهایی را برای تغییر افکاری که سبب افزایش اضطراب می‌شوند ارائه می‌دهد. این فصل تأکید می‌کند که پذیرش -عدم اطمینان، خطر و واقعیات وجودی- به ما در یادآوری اینکه داشتن افکار ترسناک به معنی "دیوانه" بودن فرد نیست کمک می‌کند. شرکت‌کنندگان به شناسایی پیام‌های حمایت‌کننده‌ای که در گذشته دریافت کرده‌اند، و همچنین پیام‌های حمایت‌کننده‌ای که خودشان قبلاً به دیگران داده‌اند، تشویق می‌شوند. از آن‌ها خواسته می‌شود دیدگاه‌هایی را کشف کنند که با تجارب و تصوات شخصی آن‌ها هماهنگ بوده و توجه کنند که چگونه اینکار موجب تفاوت در وضعیت می‌شود.

نکات مربی برای موضوع شماره چهار در فصل ۶ ارائه شده است. این جلسه به رابطه متقابل میان مسائل زندگی و اضطراب می‌پردازد. این فصل دعوت به بررسی "معایب و مزایای" کاهش اضطراب، شامل اعتراف به چالش‌هایی که ممکن است "کم‌تر مضطرب بودن" به بار آورد - و راه‌حل‌های احتمالی - می‌کند. این جلسه تغییر "نمی‌توانم" به "نمی‌خواهم"، عادی‌سازی دوسوگرایی، و رابطه متقابل جسارت-ورزی با مدیریت اضطراب را تشریح می‌کند. از آنجا که گاهی مردم فراموش می‌کنند زندگی همیشه شامل چالش‌هایی است، این کلاس از آن‌ها می‌خواهد درباره حوزه‌هایی که از قبل در آن‌ها احتیاط مناسب و سالم داشته‌اند تأمل کنند. شرکت‌کنندگان به شناسایی نحوه‌ای که اضطراب "بهنجار" (نه "عدم اضطراب") از "چهار عامل": شهامت، سازگاری، احتیاط مناسب و انتخاب حمایت می‌کند، ترغیب می‌شوند.

مدیریت اضطراب راه‌حل محور در درمان فردی قابل کاربرد است، و نحوه استفاده از این رویکرد در جلسات فردی موضوع فصل ۷ است. درمانگر با استفاده از روش‌های این رویکرد و انتقال نگرش‌های راه-حل محور، با مراجع در کشف و تقویت آنچه در زمان مشکل نبودن اضطراب رخ می‌دهد مشارکت می‌کند. ابزارهای این برنامه در صورت متناسب بودن ارائه می‌شوند، و با سبک و ترجیحات مراجع منطبق می‌گردند. علاوه بر این، مردم اغلب از جلسات فردی برای توسعه آنچه از این برنامه گرفته‌اند استفاده می‌کنند. مثال‌های موردی، فرآیند درمان کوتاه‌مدت، و درمان متناوب در طول چند سال، را به تصویر می‌کشند. فصل ۸ این دیدگاه که احتیاط مناسب اغلب جزء ارزشمندی از مدیریت اضطراب راه‌حل محور است را تشریح می‌کند. بحثی درباره مفهوم بدبینی تدافعی و رابطه آن با این برنامه ارائه می‌شود. پذیرش ترجیح دادن برنامه یکنواخت و قابل پیش‌بینی می‌تواند به عنوان سبک شخصی، به جای "آسیبی" که باید رفع گردد، در نظر گرفته شود. مثال‌های موردی این فصل، اصول مدیریت اضطراب راه‌حل محور فردی با مراجعانی که تشخیص اختلال وسواس فکری-عملی و اختلال اضطراب منتشر در مورد آن‌ها داده شده را به تصویر می‌کشند. این فصل مثال‌هایی از نحوه نمایان شدن این ایده‌ها هم در جلسات فردی و هم در بحث‌های کلاسی را فراهم می‌کند.

فصل ۹ به ارائه خرد و دانش یازده درمانگر راه‌حل محور می‌پردازد. این درمانگران از طریق مصاحبه یا نوشتن نظرات خود نحوه تبدیل اضطراب به شهامت، سازگاری، احتیاط مناسب و انتخاب که در مراجعان خود شاهد آن بودند را بیان می‌کنند. آن‌ها نحوه استفاده و اعتماد به فرآیند راه‌حل محور را مورد بحث قرار می‌دهند. درمانگران اشاره می‌کنند که آیا سایر ابزارها را به این درمان اضافه می‌کنند یا خیر؛ برخی این کار را انجام می‌دهند، درحالی‌که دیگران این کار را نمی‌کنند. آن‌ها همچنین درباره توانمندی‌هایی که مراجعانشان از خود نشان دادند و آنچه مراجعان به آن‌ها آموخته‌اند، نکاتی را ذکر می‌کنند. این فصل تفاوت‌ها و موضوعات مشترکی که در توضیحات پاسخ‌گوا نمایان می‌شود را خلاصه می‌کند.

فصل ۱۰ به عواملی که مسئول تغییر در مدیریت اضطراب راه‌حل محور هستند نگاهی می‌اندازد. این فصل همچنین تحلیل کیفی مقدماتی درباره آنچه از این برنامه برای مراجعان برجسته و چشمگیر بود ارائه می‌کند. پذیرش ناراحتی و احساسات مرکب، "انجام این کار حتی با وجود اضطراب"،

"گام‌های شمرده" و تشخیص اینکه فرد در این مورد تنها نیست از جمله موضوعات تکرار شونده بود. این فصل همچنین دو عامل را مورد بحث قرار می‌دهد که ممکن است توضیح دهند چرا اجزاء مختلف همگی کارآمد هستند. اول، "عوامل مشترک" وجود دارند که از فراتحلیل پژوهش‌های پیامدی روان‌درمانی بدست آمده‌اند: متغیرهای مراجع، رابطه درمانی، و ظرفیت تغییر. دوم، این فصل مفهوم فریزر و سولووی از "تغییر مرتبه دوم" به عنوان "ریسمان طلایی" را مورد بحث قرار می‌دهد که در مداخلات "کارآمد" روان‌درمانی جریان دارد. زمانیکه افراد مضطرب هستند، اولین واکنش آن‌ها اغلب چیزی است که فریزر و سولووی آن را رویکرد "تغییر مرتبه اول" می‌نامند. این تغییر به اندازه کافی کارآمد نیست. با اینحال آن‌ها این کار را به شیوه متفاوتی انجام می‌دهند، اجزاء مختلف برنامه دیدگاه را تغییر داده یا موارد غیرمنتظره را فراخوانی می‌کنند - تمام چیزهایی که تغییر مرتبه دوم را به بار می‌آورند. در نهایت این فصل، به مواردی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد مدیریت اضطراب راه‌حل محور نمونه‌ای از تکامل مداوم کاربست راه‌حل محور است، و همچنین به بحث پیرامون این موضوع می‌پردازد که خوانندگان چگونه می‌توانند این رویکرد را توسعه داده و آنچه به شیوه‌های مختلف کارآمد است را کشف کنند.

این کتاب شامل چهار پیوست است. این پیوست‌ها چهار مطلب خواندنی برای خوانندگان - هر مطلب برای یک جلسه - فراهم می‌کنند. تمام این متون شامل ایده‌هایی برای تمرین توسط خود فرد است. این متون از افراد می‌خواهند که ایده‌های ارائه شده را به نحوی که برای آن‌ها کارآمد باشد تطبیق داده و به کار ببرند. برخی از این مطالب بخش‌هایی از نکات مربی را بطور مفصل تکرار می‌کنند. به این ترتیب خوانندگانی که دوست ندارند نکات طولانی‌تر مربیان را مطالعه کنند، مهم‌ترین اطلاعات از جمله تمام کاربرگ‌ها و پیشنهادات پایان جلسه را در پیوست خواهند یافت. خواندنی‌های فراگیران (چهار پیوست) همانند نکات مربیان در فصل ۳ تا ۶ در وبسایت همراه وجود دارد.