

به نام خداوند پاکى ها و مهربانى ها

راهنمای عملی غلبه بر اضطراب و هراس

نویسندگان: دکتر مارتین آنتونی

دکتر پتر نورتن

مترجم: بهزاد رحمتی



موسسه فرهنگی انتشاراتی پازینه

میدان انقلاب، اول خیابان کارگر جنوبی، بن بست گشتاسب، شماره ۴ طبقه همکف
تلفن: ۶۶۹۷۵۲۴۶ و ۶۶۹۶۱۵۲۲ - ۷ - ۶۶۹۷۵۲۴۶ تلفن همراه: ۰۹۱۲-۱۰۵۴۰۹۸
www.pazinehpress.ir

چاپ اول: ۱۳۹۲

تمامی حقوق این اثر محفوظ است

نام کتاب: راهنمای عملی غلبه بر اضطراب و هراس

نویسنده: دکتر مارتین آنتونی، دکتر پیتر نورتن

مترجم: بهزاد رحمتی

طراح جلد: مجید شمیمی

مستطقی و چاپ: فارابی

لیتوگرافی: گلپا گرافیک

شمارگان: ۱۲۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۰-۰۴۳-۶

سرنشانی

آنتونی، مارتین ام. ۱۹۶۴ - م.

Antony, Martin M

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عملی غلبه بر اضطراب و هراس نویسنده: مارتین

آنتونی، پیتر نورتن؛ مترجم: بهزاد رحمتی.

مشخصات نشر: تهران: پازینه، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.

شابک: ۱۵۰۰۰ تومان 978-600-180-043-6

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 2008. The Anti-Anxiety Workbook

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان -- به زبان ساده

شناسه افزوده: رحمتی، بهزاد. ۱۳۴۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۲۸۲/۵۳۱RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۵۹۹۸۴

فهرست مطالب

مقدمه: شکل‌های مختلف اضطراب.....	۵
بخش اول: مرحله آمادگی و شناسایی.....	۱۳
فصل اول: شناخت کلی اضطراب.....	۱۵
فصل دوم: اضطراب شخصی شما.....	۷۳
فصل سوم: کسب آمادگی برای درمان.....	۹۹
بخش دوم: برنامه‌ریزی برای درمان اضطراب.....	۱۲۳
فصل چهارم: تغییر تفکر و ذهنیت ترسناک.....	۱۲۵
فصل پنجم: رهایی از اسارت تور ایمنی اضطراب.....	۱۶۰
فصل ششم: مواجهه با اشیاء و موقعیت‌های ترسناک.....	۱۸۳
فصل هفتم: رویارویی با ترسهای فکری و خاطرات و تکانه‌های ذهنی.....	۱۹۹
فصل هشتم: رویارویی با احساس‌های جسمی ترسناک.....	۲۲۱

فصل نهم: آرامش درمانی، تمرکزگیری و پذیرش اضطراب..... ۲۳۵

فصل دهم: دارو و گیاه درمانی اختلالات اضطرابی..... ۲۴۷

بخش سوم: راهکارهای طبیعی و زیستی ضداضطراب..... ۲۷۷

فصل یازدهم: سبک زندگی ضداضطراب..... ۲۷۹

فصل دوازدهم: غلبه بر مشکلات پیشروی درمان..... ۲۹۵

مقدمه

شکل‌های مختلف اضطراب

ساعت حدود شش به‌داز ظهر است که والری^۱ ناخواسته و به یکباره دستخوش اضطراب و آشفتگی فکری شده و شدت این پریشانی به گونه‌ای است که این زن را به‌طور غیرارادی وادار به قدم زدن در سالن پذیرایی منزلش می‌کند. علت این نگرانی و تشویش ذهنی نیز این است که شوهرش در رأس زمان مقرر به خانه نرسیده است. شوهر این زن بیقرار معمولاً رأس ساعت پنج کارش را تعطیل کرده و با ماشین شخصی‌اش فاصله اداره تا منزل را در ظرف نیم ساعت طی کرده و از آنجا که اکنون ساعت شش است ورود مرد به خانه با نیم ساعت تأخیر همراه است که این مسئله اسباب نگرانی زن را فراهم کرده است زیرا زن ناخواسته درگیر ذهنیات و پندارهایی از نوع زیر است:

الف: آیا شوهرش در اثر یک تصادف شدید جان‌ش را از دست داده است؟

ب: آیا شوهرش کارش را از دست داده و از آنجا که بدین علت

می‌تواند به طور طبیعی ناراحت باشد بدین علت هم اکنون جهت کردن این ناراحتی در یک بار مشغول مشروب خوری است؟
پ: آیا شوهرش با یک زن غریبه آشنا شده و هم اکنون در کنار او است؟

همانطور که ملاحظه می‌شود افکار و ذهنیاتی از این دست در یک چشم برهم زدن آرامش این زن را از وی سلب کرده و این در حالی است که مرد به موبایلش نیز پاسخ نمی‌دهد. به هر صورت دقایقی پس از ساعت شش بالآخره مرد وارد خانه شده و والری علت این تأخیر را از شوهرش جویا می‌شود که مرد در پاسخ می‌گوید که به علت مرمت اتوبان مجبور شده است که پشت ترافیک بماند. همینطور، مرد در رابطه با عدم پاسخ دادن به موبایلش می‌گوید که تلفنی همراهش نبوده است که به آن پاسخ دهد زیرا تلفن همراهش را در منزل جا گذاشته است. با این پاسخ والری چشمش را متوجه میز اتاق شوهرش می‌کند که با دیدن موبایل بر روی آن به یکباره نفس راحتی کشیده و خود را از شر اضطراب لحظات پیش رهایی می‌بخشد.



دان^۱ مردی است که به شدت از سفر هوایی می‌ترسد لذا بدین علت است که تا سرحد امکان از سوار شدن به هواپیما خودداری می‌کند با این همه دان گاهیگاهی مجبور می‌شود که جهت رسیدن سریعتر به مقصدش با هواپیما سفر کند. لازم به ذکر است که این سفرهای اضطراری تنها شامل مسافت‌های کوتاه می‌شود. به هر حال زمانی که دان

ناخواسته در این موقعیت افکنده می‌شود حتی‌الامکان تلاش می‌کند که زمان پرواز را حس نکرده و بدین منظور معمولاً در شب قبل از پرواز به طور ارادی نمی‌خوابد تا بدین وسیله بتواند ساعات پروازش را به خواب بگذراند. همین‌طور دان جهت خوابیدن در هواپیما از قرص والیوم به همراه نوشیدنی‌های الکلی استفاده می‌کند و این در حالی است که ترکیب این دو عامل خواب‌آور بسیار خطرناک است و در صورتی که اتخاذ این راهکارها سبب خوابیدن دان در هواپیما نشود، دان این مقطع زمانی پرتنش را با مطالعه کردن، حرف زدن با مسافر کناری و گوش دادن به موسیقی سپری می‌کند. به هر شکل ترس پروازی دان سبب شده است که نه تنها این مرد خود را از سفرهای تفریحی بسیاری محروم کند، بلکه این ترس تاکنون مانع پیشرفت کاری و حرفه‌ای دان شده است. همین‌طور این ترس سبب شده است که این مرد در مراسم چهل‌مین سالگشت ازدواج والدینش نیز حضور نداشته باشد.



تا پیش از آنکه جکی^۱ نوزاد دخترش را به دنیا بیاورد به هیچ وجه درگیر اضطراب و هراس‌های اضطرابی نبوده و این نوع هراس پس از وضع حمل گریبانگیرش شده است. داستان از این قرار است که هر باری که این نومادر اقدام به عوض کردن پوشک نوزادش می‌کند بی‌اختیار دست‌خوش هراس ناشی از این فکر که عنقریب نوزادش را خفه می‌کند می‌شود و این در حالی است که این زن نه از چنین شخصیتی برخوردار است و نه اینکه در گذشته درگیر تجاربی از این دست بوده است. لذا

بدین علت است که این نومادر جهت پیشگیری از به وقوع پیوستن این افکار شیطانی و مرضی همیشه اقدامات پیشگیرانه را به عمل می‌آورد برای مثال این زن تا سرحد امکان از تنها ماندن با دخترش خودداری کرده و در عین حال به طور وسواس گونی آلات قتاله را از خود دور می‌کند. با این همه هر چقدر این زن تلاش می‌کند که درگیر این افکار شیطانی نشود به همان نسبت نیز یورش این افکار آزارنده تشدید می‌شود.



ژاکوب^۱ مردی است که به شدت دغدغه تندرستی جسمانی‌اش را دارد زیرا زمانی که ژاکوب دوره نوجوانیش را پشت سر می‌گذاشت. پدرش دستخوش سکتة مغزی شده و مجبور شد که در بیمارستان بستری شود که پس از مدتی نیز پدرش در اثر این حمله در نهایت جان به جان آفرین تسلیم کرده و زمانی که ژاکوب در این مقطع زمانی در بیمارستان از پدرش عیادت می‌کرد با بیمارانی مواجه می‌شد که در اثر این حمله قدرت تکلمشان را از دست داده و در عین حال فلج نیز بودند. به طور کلی این قربانیان از یک زندگی نباتی رنج می‌بردند که این تجربه تلخ به شدت ژاکوب جوان را دستخوش هراس کرده بود چون این جوانک بر این پندار بود که خودش نیز قربانی این حملات مرگبار خواهد بود. لذا بدین علت بود که شدیداً مراقب عوارض جسمانی‌اش بود فرضاً اگر ژاکوب درگیر یک سردرد شدید می‌شد او فوراً این مسئله ساده را به اتساع عروقی

مقدمه: شکل‌های مختلف اضطراب / ۹

(آنوریسم)^۱ و یا سکنه مغزی نسبت می‌داد لذا بدین علت بود که به سرعت خود را به بخش اورژانس بیمارستان‌های تخصصی می‌رساند تا از وی آزمایشات لازمه به عمل آورده شود و زمانی که بالاخره خیالش از بابت این حملات خطرناک راحت می‌شد، تنها در آن صورت بود که به طور موقت از شر اضطراب حمله‌ای رهایی می‌یافت با این همه این نگرانی بی‌اساس هرگز او را به حال خود و انمی گذاشت. چون این ترس همیشه به مثل شمشیر داموکلس^۲ بر فراز سرش در نوسان بود.



همانطور که موارد مثالی فوق نشان می‌دهد اشخاصی چون والری، دان، ژاکی و ژاکوب هر کدامشان از شکل خاصی از اضطراب رنج می‌برند که در یک ویژگی موسوم به ترس و هراس مرضی و افراطی مشترک هستند. همینطور، براساس آنچه که از شرح حال این بیماران برمی‌آید در برخی از بیماران ریشه‌های اختلال قابل تشخیص بوده و برخی دیگر نیز از یک نوع ترس موهومی رنج می‌برند. لذا بدین علت است که این کتاب جامع همه صورت‌های اختلالات اضطرابی را مورد بحث و بررسی قرار داده است تا هر خواننده‌ای اختلال خاص خودش را در این کتاب جامع یافته و سپس با استفاده از راهکارهای درمانی و مهاری این کتاب به طور شخصی اختلال خاص خودش را مهار کند.

از طرف دیگر، همانطور که از اسم و عنوان این کتاب پیکانی «خوددرمانی اضطراب، وحشت و هراس» برمی‌آید فرد می‌تواند به صرف

1. ANEURISM

2. DAMOCLES

خواندن این کتاب مشکل خاص خود را مورد شناسایی و تشخیص قرار داده و سپس با شیوه گوناگون مهاري مطروحه در این کتاب به سادگی بر اضطراب زندگی سوزش چیره شده و پیامد آن هرچه بیشتر پویایی، سرزندگی و خودشکوفایی را تجربه کند. همینطور، مطالب و مباحث این کتاب به گونه‌ای تنظیم شده است که فرد با بدست گرفتن این کتاب به سرعت از مهارت و بینش یک درمانگر حرفه‌ای اختلالات اضطرابی برخوردار می‌شود با این تفاوت که راهکارهای درمانی مطروحه در این کتاب به مراتب کارسازتر از یک اضطراب درمانگر متعارف است چون این کتاب نه تنها به زبانی بسیار ساده انواع و اقسام اضطراب را به قربانی می‌شناساند بلکه در عین حال با سرحدامکان همه شیوه‌های مهاري را در دسترس خواننده قرار می‌دهد. به زبان بهتر، چون این کتاب علمی و پژوهش بنیاد با فراغت کامل به رشته تحریر درآمده است بدین علت هرگز یک درمانگر متعارف نمی‌تواند همزمان و به طور ارادی از همه آموخته‌های تشخیصی و درمانیش به طور همزمان استفاده کند. لذا بدین علت است که این کتاب از زاویه درمان اضطراب محسوساً کارآمدتر از مراجعه به یک درمانگر صرف است با این همه یک بیمار هرگز با در دست داشتن این کتاب نباید خود را در حالات خاص بی‌نیاز از یک درمانگر حرفه‌ای بباید. چون اگرچه راه‌های تشخیص و درمان اضطراب که در این کتاب درج شده است کاملاً واضح و روشن است با این همه ممکن است همه درمانندان نتوانند بدرستی از این راهکارهای مهاري استفاده کنند. در یک کلام، این کتاب نه تنها همه اشکال اختلالات اضطرابی را با زبانی هرچه ساده‌تر به خواننده می‌شناساند بلکه راهکارها و

تکنیک‌هایی را در اختیار فرد قرار می‌دهد تا بدین وسیله او بتواند بر ترس خاصش چیره شود. با این همه نکته مهمی که همواره باید آویزه گوش فرد سعادتمند طلب باشد این است که هر نوع ترس و اضطرابی نمی‌تواند اضطراب مرضی و افراطی باشد، چون اضطراب احساسی است که توسط همه آدم‌ها تجربه می‌شود. در واقع اضطراب و تشویش نرمال نه تنها نمی‌تواند مایه نگرانی و ذهن مشغولی باشد بلکه این نوع اضطراب برای پویایی و کامیابی فراگیر فرد کاملاً ضروری است. چون این اضطراب و نگرانی سازنده و نرمال است که لوازم خویشتن‌پایی را برای فرد فراهم می‌کند. بنابراین ترس و اضطراب تنها در صورتی شکل اختلال به خود می‌گیرد که به شکل مرضی و افراطی بروز کرده و در عین حال در کارکردهای روزانه و نرمال فرد ایجاد اختلال کند. به زبان ساده‌تر، یک فرد مضطرب هرگز نمی‌تواند به طور طبیعی از پس انجام وظایف روزانه و عادت‌هایش برآید.

در پایان این مقدمه مایلیم به این نکته اشاره کنیم که اگرچه خواننده می‌تواند با نگاهی به فهرست مندرجات این کتاب بدون اتلاف وقت براساس شناخت قبلی و نسبیش به سرعت به سراغ راهکارهای مهارتی اختلال خاص خودش برود با این حال از آنجا که توانایی از آگاهی کامل ناشی می‌شود توصیه ما به دردمندان این است که جهت درک بهتر اختلالات اضطرابی در ابتدا یکبار به طور کامل مطالب این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانند و سپس به سراغ مبحث مورد نظرشان بروند. همین‌طور درمانجو باید کاملاً به کارآیی و کارساز بودن راهکارهای مهارتی و درمانی مندرجه در این کتاب کاملاً اطمینان کند چون این راهکارها نه

تنها در حوزه نظر کارآیی خود را به اثبات رسانده‌اند بلکه اکثریت قریب به اتفاق درمانگران اضطراب جهت مهار بیماری بیمارانشان از راههای عملی مطروحه در این کتاب استفاده می‌کنند لذا بدین علت است که باید خیال خواننده از بابت کارساز بودن راهکارهای مهار این کتاب راحت باشد با این همه فرد با خواندن صرف این کتاب نمی‌تواند بر اضطرابش چیره شود. به زبان بهتر فرد جهت مهار اضطراب باید مو به مو تکالیف و دستورالعمل‌های پیشنهادی این کتاب را به مرحله اجرا بگذارد تا در نهایت به واسطه سرمایه‌گذاری کافی به هدف مورد نظرش نایل شود.

بالنده باشید

دکتر سارترین آنتونی - دکتر پیترو نورتین