

۱۰ راه حل ساده جهت غلبه بر

## هراس

✓ « چگونه علائم فیزیکی و جسمانی خود را فرو نشانیم؟ »

✓ « چگونه بر حالات هراس خود غلبه کنیم؟ »

✓ « چگونه زندگی خود را اصلاح کنیم؟ »

دکتر هارتمن لم آنتونی / دکتر رندی ای مک کاب

الهام بهرامی راد

انتشارات پل

|                     |                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسنامه          | آنتونی، مارتین - ۱۹۶۴ م                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | ۱۰ راه حل ساده جهت غلبه بر هراس<br>مارتین ام آنتونی/ مترجم الهام بهرامی راد |
| مشخصات نشر          | تهران: پل، ۱۳۸۴                                                             |
| مشخصات ظاهری        | ۲۰۸ :                                                                       |
| شابک                | ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۳۵-۸۶-۰ :                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | فهرست نویسی قبلی                                                            |
| یادداشت             | عنوان اصلی: 10 simple solutions how<br>to panic superatar                   |
| موضوع               | وحشت زدگی -- به زبان ساده                                                   |
| موضوع               | وحشت زدگی -- درمان                                                          |
| موضوع               | روانشناسان                                                                  |
| شناسنامه افزوده     | ای مک کاب، رندی، McCabe, Randi E                                            |
| رده بندی کنگره      | RC ۵۳۵/۲۵/۱۸۵۹ ۱۳۸۴ :                                                       |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶/۸۵۲۳۰۰۶ :                                                               |
| شماره کتابشناسی ملی | ۸۴-۲۱۷۷۴ م                                                                  |



www.polbook.ir

انتشارات پل

۱۰ راه حل ساده جهت غلبه بر هراس

نویسنده: دکتر ام آنتونی - دکتر رندی ای مک کاب

مترجم: الهام بهرامی راد

ویراستار: فریده هادی پوربرزگر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۳۵-۸۶-۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

مرکز بخش: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخر رازی

پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۶۹۶۰۸ - ۶۶۹۷۲۸۱۸ - ۶۶۴۷۶۵۸۳

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ می باشد»

## فهرست مطالب

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۹  | ..... سپاس و تشکر                                           |
| ۱۱ | ..... تقدیمی                                                |
| ۱۳ | ..... معرفی                                                 |
| ۱۷ | ..... پیشگفتار                                              |
| ۱۹ | ..... آیا این کتاب برای شما مفید می باشد؟                   |
| ۲۱ | ..... آیا در مورد پیامدهای احتمالی این حملات نگران می شوید؟ |
| ۲۷ | ..... ● مرحله ی اول                                         |
| ۲۷ | ..... علل ترس و هراس خود را تشخیص دهید                      |
| ۲۷ | ..... مفهوم ترس و اضطراب                                    |
| ۲۹ | ..... حمله هراس چیست؟                                       |
| ۳۱ | ..... اختلال هراس چیست؟                                     |
| ۳۳ | ..... برون هراسی چیست؟                                      |
| ۳۴ | ..... حقایق در مورد اختلال هراس و برون هراسی                |
| ۳۷ | ..... تمرین / مشکلات ناشی از هراس خود را بشناسید            |
| ۳۸ | ..... علل اختلال هراس و برون هراسی                          |
| ۳۹ | ..... عوامل زیست شناختی                                     |
| ۴۱ | ..... عوامل روانشناختی                                      |
| ۴۳ | ..... درمان های مؤثر برای اختلال هراس                       |

- مرحله‌ی دوم ..... ۴۹
- با خود عهد ببندید و اهداف واقع بینانه‌ای در سر ببروانید ..... ۴۹
- با خود عهد ببندید که تغییر کنید ..... ۵۱
- تمرین / برای درمان خود برنامه‌ریزی کنید ..... ۵۱
- چه مزایا و بهایی این تغییر برای شما دارد؟ ..... ۵۲
- تمرین / مزایای تغییر و دگرگونی ..... ۵۳
- تمرین / بها و هزینه‌های تغییر کردن ..... ۵۵
- تمرین / تطابق در خانواده ..... ۵۷
- اهداف کوتاه مدت و دراز مدت شما ..... ۵۸
- اهداف مبهم ..... ۶۰
- اهداف مشخص ..... ۶۱
- تمرین / تنظیم اهداف ..... ۶۱
- همواره انتظارات واقع بینانه‌ای داشته باشید ..... ۶۱
- تمرین / با خود عهدی ببندید ..... ۶۳
- مرحله‌ی سوم ..... ۶۵
- علائم هراس خود را ردیابی کنید ..... ۶۵
- اضطراب و هراس خود را متلاشی و تجزیه کنید ..... ۶۶
- عوامل فیزیکی ..... ۶۶
- تمرین / عوامل فیزیکی ..... ۶۶
- عوامل شناختی ..... ۶۷
- تمرین / عوامل شناختی ..... ۶۹
- عوامل رفتاری ..... ۶۹
- تمرین / عامل رفتاری ..... ۷۱
- کنش‌ها و تاثیرات متقابل بین این سه عامل ..... ۷۲

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| تمرین / سه عامل هراس خود را بشناسید.....                       | ۷۳  |
| خلق و خوی خود را با دقت بررسی کنید.....                        | ۷۵  |
| تمرین / خلق و خوی خود را بررسی کنید.....                       | ۷۶  |
| ● مرحله‌ی چهارم.....                                           | ۷۹  |
| افکار ناشی از اضطراب را با افکار واقع بینانه جایگزین کنید..... | ۷۹  |
| تحقیق در مورد افکار مضطرب.....                                 | ۸۰  |
| تمرین / تأثیرات توجه به بدنتان.....                            | ۸۳  |
| افکار مضطرب.....                                               | ۸۳  |
| برآورد اضافی احتمالات.....                                     | ۸۴  |
| تمرین / ثبت برآوردهای اضافی احتمالات.....                      | ۸۶  |
| برآورد اضافی شدت پیامدها و نتایج.....                          | ۸۷  |
| تمرین / ثبت برآورد اضافی پیامدها.....                          | ۸۸  |
| افکار مضطرب خود را تفسیر دهید.....                             | ۸۹  |
| بررسی مدارک.....                                               | ۸۹  |
| تمرین / مدارک را بررسی کنید.....                               | ۹۴  |
| غلبه بر افکار مصیبت آمیز.....                                  | ۹۴  |
| تمرین / مبارزه با افکار مصیبت آمیز.....                        | ۹۷  |
| زمایشات و تجارب رفتاری.....                                    | ۹۸  |
| رفع مشکل.....                                                  | ۱۰۱ |
| ● مرحله‌ی پنجم.....                                            | ۱۰۵ |
| با مکان‌هایی که حملات هراس‌تان بروز می‌کنند رویارو شوید.....   | ۱۰۵ |
| از موقعیت‌هایی که موجب تثبیت ترس‌تان می‌گردند پرهیزید.....     | ۱۰۶ |
| جهت درمان رویارویی با موقعیت برنامه‌ریزی کنید.....             | ۱۰۸ |
| شناختن موقعیت‌های ترس.....                                     | ۱۰۸ |

- تمرین / موقعیت‌هایی را که از آنها می‌ترسید بشناسید ..... ۱۰۹
- عواملی را که بر ترس‌تان تأثیر گذارند بشناسید ..... ۱۰۹
- تمرین / عواملی را که بر ترس‌تان تأثیر گذارند بشناسید ..... ۱۱۰
- تنظیم سلسله مراتب محل‌های رویارویی با موقعیت‌ها ..... ۱۱۱
- تمرین / تنظیم سلسله مراتب محل‌های رویارویی با موقعیت‌ها ..... ۱۱۳
- تنظیم برنامه‌ی رویارویی با موقعیت‌ها ..... ۱۱۳
- دستورالعمل‌هایی جهت اجرای تمرین‌های رویارویی با موقعیت‌ها ..... ۱۱۵
- در خلال درمان رویارویی چه انتظاری باید داشته باشید ..... ۱۱۵
- تداوم و وقفه‌ی بین جلسات تمرین ..... ۱۱۷
- چگونه تمرین‌ها را انتخاب کنید ..... ۱۱۹
- قابل پیش‌بینی و کنترل بودن ..... ۱۲۰
- چه کارهایی در خلال تمرین‌های رویارویی باید انجام داد ..... ۱۲۱
- جلسه‌ی نمونه‌ی رویارویی ..... ۱۲۳
- رفع مشکل ..... ۱۲۵
- مرحله‌ی ششم ..... ۱۳۱
- با علائم جسمانی خود رویارو شوید ..... ۱۳۱
- نتیجه و نقش اجتناب از علائم ..... ۱۳۱
- تمرین / علائم ترس خود و باورهای مربوطه را بشناسید ..... ۱۳۴
- متجلی ساختن علائم - رویارویی با علائم ..... ۱۳۵
- تمرین / تست مقایسه‌ی علائم ..... ۱۳۶
- رویارویی با علائم فیزیکی ..... ۱۳۸
- تمرین / رویارویی با علائم فیزیکی ترس آور ..... ۱۳۹
- رویارویی با فعالیت‌هایی که باعث بروز علائم می‌گردند ..... ۱۴۲
- تمرین / رویارویی با فعالیت‌های جسمی ..... ۱۴۴

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| روش رویارویی با علائم را با روش رویارویی موقعیتی بیامیزید . . . . . | ۱۴۶ |
| تمرین / با علائم ترس خود و موقعیت ها همزمان رویارو شوید . . . . .   | ۱۴۷ |
| ● مرحله ی هفتم . . . . .                                            | ۱۴۹ |
| رفتار امنیتی خود را کنار بگذارید - حذف اجتناب های بی مورد . . . . . | ۱۴۹ |
| رفتارهای امنیتی معمول . . . . .                                     | ۱۵۰ |
| تمرین / رفتارهای امنیتی خود را بشناسید . . . . .                    | ۱۵۵ |
| حذف اجتناب های بی مورد و رفتارهای امنیتی . . . . .                  | ۱۵۶ |
| تمرین / کاهش رفتارهای امنیتی . . . . .                              | ۱۵۷ |
| ● مرحله ی هشتم . . . . .                                            | ۱۵۹ |
| یاد بگیرید بصورت طبیعی نفس بکشید . . . . .                          | ۱۵۹ |
| نفس ژرف دمی در اختلال هراس . . . . .                                | ۱۶۰ |
| تمرین / تنفس خود را بررسی و اندازه گیری کنید . . . . .              | ۱۶۱ |
| آموزش مجدد تنفس . . . . .                                           | ۱۶۳ |
| تمرین / بطور طبیعی نفس بکشید . . . . .                              | ۱۶۴ |
| رفع مشکل . . . . .                                                  | ۱۶۸ |
| ● مرحله ی نهم . . . . .                                             | ۱۷۱ |
| از فشارهای عصبی و استرس خود بکاهید و سلامت خود را . . . . .         | ۱۷۱ |
| تمرین / منابع استرس خود را شناسایی کنید . . . . .                   | ۱۷۲ |
| روش هایی جهت کاهش کلی استرس . . . . .                               | ۱۷۳ |
| منابع استرس خود را کاهش دهید . . . . .                              | ۱۷۴ |
| حل مشکل . . . . .                                                   | ۱۷۴ |
| مدیریت زمان . . . . .                                               | ۱۷۷ |
| آرامش . . . . .                                                     | ۱۷۷ |
| کسب حمایت اجتماعی . . . . .                                         | ۱۷۸ |

- تمرین / برنامه‌ی مدیریت - استرس را بسط دهید..... ۱۷۹
- بهبود عادت‌های سلامتی و بهداشت..... ۱۷۹
- تغذیه‌ی مناسب..... ۱۷۹
- خوب خوابیدن در شب..... ۱۸۰
- انجام تمرینات ورزشی..... ۱۸۰
- تمرین / بر عادت‌های سلامتی خود تمرکز کنید..... ۱۸۱
- روابط خود را بهبود ببخشید..... ۱۸۱
- تمرین / اختلال هراس و روابط شما..... ۱۸۳
- مرحله‌ی دهم..... ۱۸۵
- از داروهای مفید و اثر بخش استفاده کنید..... ۱۸۵
- آیا شما باید دارو استفاده کنید؟..... ۱۸۷
- مزایا و ضررهای درمان با دارو..... ۱۸۹
- داروی ضد افسردگی برای اختلال هراس..... ۱۹۰
- بازدارنده‌های قوی تأثیرگذار بر سروتونین (SSRIS)..... ۱۹۱
- دیگر داروهای ضد افسردگی..... ۱۹۳
- داروهای ضد اضطراب..... ۱۹۶
- درمان‌های گیاهی و طبیعی..... ۱۹۸
- «سی بی تی» (CBT) دارو یا ترکیبی از هر دو؟..... ۲۰۰
- سخن آخر..... ۲۰۳
- پیشرفت خود را بررسی و ارزیابی کنید..... ۲۰۳
- تمرین / پیشرفت‌تان را ارزیابی کنید..... ۲۰۴
- حفظ نتایج..... ۲۰۵
- بدنبال کمک افراد حرفه‌ای و متخصص باشید..... ۲۰۶

## معرفی

دکتر ام. آنتونی، پروفیسور روانپزشکی و علوم عصب شناسی رفتاری در دانشگاه مک مستر در هامیلتون، اُنتاریو می باشد. او همچنین رئیس روانشناسی و مدیر مرکز مراقبت های پزشکی تحقیقات و درمان اضطراب در خیابان جوزف در هامیلتون، اُنتاریو می باشد. او جوایز شغلی بعنوان شخص نمونه از جامعه روانشناسی بالینی (انجمن روانشناسی آمریکا) انجمن روانشناسی کانادا و انجمن اختلالات اضطراب آمریکا دریافت کرده است و عضو انجمن های روانشناسی کانادا و آمریکا می باشد. دکتر آنتونی رئیس سابق انجمن گروه خاص علاقمند به اختلالات هراس با اهداف توسعه ای رفتار درمانی (AABT) می باشد و رینس جلسه در اجلاس و گرد همایی سالیانه ای (AABT) بوده است. او فعالانه به تحقیقات بالینی در زمینه ای اختلالات اضطراب، تعلیم و آموزش تمرینات بالینی می پردازد.

دکتر رندی مک کاب، رئیس برنامه علوم رفتاری بالینی در زمینه علوم

بهداشت روان می‌باشد و همچنین استادیار پروفیسور روانپزشکی و علوم عصب شناسی رفتاری در دانشگاه مک مستر در هامیلتون، اُنتاریو می‌باشد. خانم مک کاب معاون رئیس روانشناسی مرکز مراقبت‌های پزشکی تحقیقات و درمان اضطراب در خیابان جوزف در هامیلتون، اُنتاریو می‌باشد. او نویسنده‌ی «غلبه بر جو» کتابچه تمرین و راهنمای گام به گام رفتار شناختی می‌باشد و جزو هیئت ویراستاری «روانشناسی بالینی» و معاون رئیس کمیته‌ی برنامه‌ریزی اجلاس سالانه‌ی انجمن توسعه‌ی رفتار درمانی (AABT) می‌باشد. او فعالانه به تحقیقات بالینی، تعلیم و آموزش و می‌پردازد. او همچنین به آموزش تمرینات شخصی ادامه می‌دهد.

«دکتر آنتونی و مک کاب در این کتاب درمان‌های مستدلی بر اساس دلیل و مدرک برای اختلال هراس ارائه داده‌اند. که این درمان‌ها شامل دیدگاه‌ها و نقطه نظرات روانشناسی و داروشناسی می‌باشند که بصورت بسیار واضح و مختصر بیان شده‌اند. بدون شک نظر اجمالی و کلی آنها کمک عظیمی برای افرادی خواهد بود که به راهنمای رفتاری جهت حل مشکلات اختلال هراس خود نیاز دارند. مطالعات صورت گرفته توسط دکتر آنتونی و مک کاب همچنین منبع فوق العاده‌ای برای افراد حرفه‌ای و متخصصین فراهم کرده است.»

«دکتر میشل جی گراسک»

«پروفسور فلسفه و استاد دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس»

### پیشگفتار

در اینجا به گزارش سه شخص به نام‌های (نورتن دور وارد و کاگز در سال ۱۹۸۶) که گاه و بی‌گاه دچار حملات هراس می‌شدند می‌پردازیم که حملات هراس آنها روز به روز بیشتر و بیشتر شدند و تبدیل به یک تجربه عمومی شدند. اگر چه عبارت «حمله هراس» تا اوایل دهه‌ی ۱۹۸۰ (انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۹۸۰) بکار برده نمی‌شد، اما امروزه در فرهنگ ما یک عبارت کاملاً آشنا و مصطلح می‌باشد. این موضوع بصورت مداوم در رسانه‌های جمعی به گوش می‌رسد و در شماری از جشن‌های برگزار شده افرادی چون دانی اُسماند، کیم باسینگر و ویلرد اسکات آشکارا درباره‌ی حملات هراس خود صحبت کرده‌اند. در حقیقت یکی از «سؤالاتی که بطور مداوم پرسیده می‌شود» این است که «من درباره‌ی حملات هراس سگم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» کاملاً درست بنظر می‌رسد که حتی سگ‌ها نیز ممکن است دچار حملات هراس شوند!

ضرورتاً، یک حمله هراس به معنای هجوم ترس ناشی از بروز احساس‌های شدید فیزیکی می‌باشد، و برای اغلب مردم حملات هراس وقتی رخ می‌دهند که در موقعیت‌های ترسناک خاص قرار گیرند. بعنوان مثال افرادی که هنگام معرفی خود دچار اضطراب می‌شوند ممکن است در خلال سخنرانی دچار حمله‌ی هراس شوند. به همین صورت افرادی که از ارتفاع می‌ترسند اغلب حملات هراس را در مکان‌های مرتفع تجربه می‌کنند.

www.ketab.ir

جهت استفاده بهینه از این کتاب نیاز است که شما به تمرین تکنیک‌های شرح داده شده در این کتاب بپردازید و این تمرین‌ها را بصورت مکرر انجام دهید.

دانشمندان و محققین اثبات کرده‌اند که خود درمانی اغلب مؤثرتر و بهتر می‌باشد در صورتیکه در کنار آن بایک دکتر یاروانپزشک در مورد کارها و پیشرفت خود مشورت نمایید اگر بکار بستن تکنیک‌های این کتاب توسط خودتان به تنهایی به نظرتان مشکل می‌آید، آنگاه می‌توانید این درمان‌های توضیح داده شده را با این مسئله ادغام کنید که هر چند وقت یک بار بایک روانپزشک مجرب یا پزشک خانوادگی خود که در زمینه درمان اختلالات هراس تجربه دارد، ملاقات کنید و از او راهنمایی بخواهید.

«فبرارو، کلام، رُدمن و رایت ۱۹۹۹»