

# صد پرسش و پاسخ درباره اختلال وحشت زدگی (پانیک)

مؤلف:

دکتر کارول دبلو برمن

مترجمین:

دکتر محمد احمد پناه ، استادیار علوم شناختی گروه روانپزشکی

دانشگاه علوم پزشکی همدان

مرضیه نظری بدیع ، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

بخش آموزش درمانی روانشناسی بالینی بیمارستان فرشچیان

دانشگاه علوم پزشکی همدان

الهام آقایی ، دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد

ویراستار:

دکتر محمد حقیقی ، استادیار روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان

Berman, Carol W.

برمن، کارول دبیلو

WM

صد پرسش و پاسخ درباره اختلال وحشت زدگی (پانیک) / مولف: کارول

۱۷۲

دبیلو برمن؛ مترجمین: محمد احمدپناه، مرضیه نظری بدیع، الهام آقایی؛

ص ۴۷۵/ب

ویراستار: محمد حقیقی. -- همدان: دانشگاه علوم پزشکی همدان، معاونت

۱۳۹۱

تحقیقات و فناوری، ۱۳۹۱.

۱۱۲ص. - (دانشگاه علوم پزشکی همدان؛ ۲۰۸)

ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۰-۶۲-۴

برمن، کارول دبیلو. صد پرسش و پاسخ درباره اختلال وحشت زدگی (پانیک) / مولف: کارول دبیلو برمن؛ مترجمین: محمد احمدپناه، مرضیه نظری بدیع، الهام آقایی؛

ویراستار: محمد حقیقی. -- همدان: دانشگاه علوم پزشکی همدان، معاونت

تحقیقات و فناوری، ۱۳۹۱.

نام کتاب: صد پرسش و پاسخ درباره اختلال وحشت زدگی (پانیک)

مولف: دکتر کارول دبیلو. برمن

مترجمان: دکتر محمد احمدپناه، مرضیه نظری بدیع، الهام آقایی

ویراستار: دکتر محمد حقیقی

محل نشر: همدان

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی همدان، معاونت تحقیقات و فناوری

سال نشر: ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۵۰-۶۲-۴

شماره کتاب: ۹۱/۱۹/۲۰۴  
۲۰۸

اختلالات اضطرابی از شایعترین اختلالات روانپزشکی هستند. تقریباً هر کسی در مواقعی از زندگی احساس اضطراب داشته است. اضطراب تجربه رایجی در پاسخ به استرس‌های زندگی است. به هر حال اضطراب شدید و غیرقابل کنترل می‌تواند منجر به وضعیت ناتوان کننده شود. مطالعات نشان داده‌اند که ۱۹٪ درصد مردان و ۳۱٪ درصد زنان انواع اختلال اضطرابی را در طول زندگی تجربه می‌کنند.

اختلال وحشتزدگی (پانیک) دربرگیرنده سطوح بالایی از اضطراب است که به فرد احساساتی از قبیل تنگی نفس، احساس حمله قلبی، حالت دیوانه شدن و یا از دست دادن کنترل، دست می‌دهد. دیگر علائم این اختلال شامل احساس سرگیجه، تلو تلو خوردن، لرزش، احساس خفقان، درد سینه، تعریق و تپش قلب است. در بسیاری از افراد حتی این حملات وحشتزدگی باعث بیدار شدن آنها از خواب می‌شود که وحشتزدگی شبانه نامیده می‌شود. اختلال وحشتزدگی اغلب با بازار هراسی همراه است و آن ترس از تنها ماندن در اماکن عمومی (مثل فروشگاه های بزرگ) بویژه اماکنی است که در صورت عارض شدن حمله وحشتزدگی بر فرد خروج سریع از آنها دشوار است.

افرادی که دچار بازار هراسی هستند از بیرون بودن به تنهایی، قرار گرفتن در جاهای شلوغ یا ایستادن در صف، قرار داشتن روی پل و سفر با اتوبوس یا قطار یا ماشین ترس دارند و از قرار گرفتن در این مکان‌ها امتناع می‌کنند. ویرایش دوم کتاب صد پرسش و پاسخ درباره اختلال وحشتزدگی دکتر کارول دبلیو برمن نیازهای افرادی که تحت تاثیر این اختلال قرار دارند را پر می‌کند و علاوه بر این برای دوستان، خانواده، کارفرمایان، همکاران و هر فرد دیگری که می‌خواهد بیشتر در مورد این اختلال بداند، کتاب مفیدی است امید است ترجمه این کتاب گام موثری در شناخت و درمان اختلال وحشتزدگی باشد.

## «فهرست مندرجات»

صفحه

عنوان

### بخش ۱- اصول

سوالات ۱-۱۴. در مورد زمینه اصلی اختلال وحشزدگی و حملات وحشزدگی شامل:

- حمله وحشزدگی چیست؟ ..... ۳
- چرا هنگامی که حمله وحشزدگی دست می دهد احساس می کنم که باید فرار کنم؟ ..... ۶
- من همیشه فرد مضطربی بودم. تفاوت بین حمله وحشزدگی و اضطراب معمولی من چیست؟ ..... ۷

### بخش ۲- علل و خطرات

سوالات ۱۵ تا ۲۵. در مورد عوامل خطر و علل مرتبط با حمله وحشزدگی از جمله:

- چرا پس از نوشیدن قهوه دچار حمله وحشزدگی می شوم؟ ..... ۲۳
- اگر به اندازه کافی نخوابم (کمتر از شش ساعت) این حملات به من دست می دهد. چرا؟ ..... ۲۴
- در صورتی که مبتلا به این اختلال هستم باید از نوشیدن الکل خودداری کنم؟ ..... ۲۵

### بخش ۳- تشخیص

سوالات ۲۶ تا ۳۵. اختلال وحشزدگی چگونه تشخیص داده می شود

- آیا حملات وحشزدگی با بیماری های دیگری مرتبط اند؟ ..... ۳۵
- آیا حملات وحشزدگی با افسردگی مرتبط اند؟ ..... ۳۶
- آیا احتمال ابتلا به افسردگی شیداگونه (مانیایی) و اختلال وحشزدگی وجود دارد؟ ..... ۳۷

## بخش ۴- پیشگیری و درمان

سوالات ۳۶ تا ۴۵. در مورد روش های پیشگیری و درمان اختلال وحشتزدگی بحث می کند. شامل:

- چه پزشکی حملات وحشتزدگی را مداوا می کند؟ ..... ۴۹
- شنیده ام که مصرف Valium یا Xanax برای حملات وحشتزدگی ایده خوبی نیست. این ها چه داروهایی هستند؟ ..... ۴۹
- برای متوقف کردن حملات وحشتزدگی چه داروهایی تجویز می شود؟ ..... ۵۰

## بخش پنجم- بقا

سوالات ۴۶ تا ۱۰۰. فراهم ساختن ابزار و تکنیک هایی برای کاربرد در زندگی روزمره افرادی که اختلال وحشتزدگی دارند:

- چگونه می توانم از همسر برای درک مشکل کمک بگیرم؟ ..... ۶۴
- من از بیرون رفتن می ترسم چون می ترسم در حضور مردم دچار حمله وحشتزدگی شوم. چه کار کنم؟ ..... ۶۵
- آیا این حالت به فرزندان من انتقال می یابد؟ ..... ۶۶