

۵۱۱

بنام خداوند جان و خرد

اضطراب: درمان مبتنی بر معتر

کتاب کارها کنان و مراجین

تالیف

دکتر جان بی آرین

مترجمین

دکتر مهدی عبدالله زلوه رانی

سفر خلاصی

مریم حسن زلوه اول

فاطمه یحسانی

فهرست نویسی فیبا

- سرشناسه : ۱۹۵۱ - م.آردن، جان باگوسیان، Arden, John Boghosian
- عنوان و نام پدیدآوران : اضطراب: درمان مبتنی بر مغز کتاب کار درمانگران و مراجعین / تألیف جان بی آردن؛ مترجمین مهدی عبدالله زاده رافی... [و دیگران].
- مشخصات نشر : تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۲۶۴ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۴۶-۶
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Brain based therapy for anxiety: a workbook for clinicians and clients, c2014
- یادداشت : مترجمین مهدی عبدالله زاده رافی، ساغر غلامی، مریم حسن زاده اول، فاطمه لچینانی
- موضوع : اضطراب - اختلالات - درمان Anxiety disorders -- Treatment
- موضوع : روان پزشکی عصبی Neuropsychiatry
- موضوع : روان شناسی فیزیولوژیکی Psychophysiology
- شناسه افزودن : عبدالله زاده رافی، مهدی، ۱۳۶۲ - مترجم
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ الف ۶۱۳۸ RC
- رده بندی دیویی : ۶۱۶ / ۸۰۷
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۲۳۲۱۱
- نام کتاب: اضطراب: درمان مبتنی بر مغز. کتاب کار درمانگران و مراجعین
- مؤلف: آردن، جان بی
- مترجمان: مهدی عبدالله زاده رافی، ساغر غلامی، مریم حسن زاده اول، فاطمه لچینانی
- ناشر: رشد فرهنگ
- طراح جلد: مینا صفری
- صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ
- لینوگرافی، چاپ و صحافی: واصف
- نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۲۶۰۰۰۰ ریال



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۳۰-۴۶-۶

ISBN: 978-600-8530-46-6

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۷-۹۷۶-۶۶۸۹۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۹
-------------	---

فصل اول: اضطراب چیست و دلایل آن کدامند؟

نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی	۱۳
علل اختلالات اضطرابی	۱۵
سنجش اضطراب	۲۱

فصل دوم: انواع اختلالات اضطرابی

تعیین نوع اختلال اضطرابی	۲۹
اختلال وحشت‌زدگی	۳۰
اختلال وحشت‌زدگی و افسردگی	۳۴
اختلال اضطراب تعمیم‌یافته	۳۵
هراس‌ها	۳۷
اختلال اضطراب اجتماعی	۳۳
اختلال سازگاری با اضطراب	۴۳

فصل سوم: بازطراحی مغز

آشنایی با مغزتان	۴۶
نیمکره‌های راست و چپ	۴۶
قشر مخ	۴۷
سیستم اعصاب محیطی‌تان	۴۷
آمیگدال و هیپوکامپ	۴۸
لوب‌های پیشانی‌تان	۵۰
رام کردن آمیگدالتان	۵۲
نحوه‌ای که مغزتان عادت‌های جدید ایجاد می‌کند	۵۴

فصل چهارم: تغییر رژیم غذایی برای حفظ سلامت مغزتان

تغذیه درست مغز	۵۸
اسیدهای چرب امگا ۳	۶۰
ویتامین‌ها و مواد معدنی	۶۱
مکمل‌های ویتامینی	۶۳

۶۳	آب کافی در بدن.....
۶۵	موادی که بر شیمی مغزتان اثر منفی دارند.....
۶۵	قند کم و زیاد.....
۶۸	مغلوب کردن عادت نمک.....
۶۹	نه گفتن به کافئین.....
۷۰	اعتیاد به قهوه.....
۷۱	منابع کافئین.....
۷۴	اضطراب در مشروبات.....

فصل پنجم: برقراری تعادل بدنتان

۸۰	تنفس برای آرامش.....
۸۶	رها شدن از تنش، با کشش.....
۸۸	سوق دادن به جان به است آرامش.....
۹۳	خوابیدن.....

فصل ششم: بازآموزی آرامش

۱۰۷	هفت اصل تنش‌زدایی.....
۱۰۹	یادگیری رها شدن.....
۱۱۰	استفاده از تصویرسازی برای دستیابی به آرامش.....
۱۱۳	خودهیپنوتیزمی.....
۱۱۵	مراقبه و نیایش.....
۱۱۹	یوگای ترکیبی.....

فصل هفتم: تغییر تفکر برای تغییر احساسات

۱۲۷	افکارتان بر احساساتان اثر می‌گذارد.....
۱۳۱	بازسازی باورهایتان.....
۱۳۶	تغییر دادن فرض‌هایتان.....
۱۴۱	بازسازی باورهای اصلیتان.....
۱۴۶	تعیین اهدافی برای تقویت عزت‌نفس‌تان.....

فصل هشتم: مواجهه با ترس‌هایتان

۱۵۲	شکل‌های اجتناب.....
۱۵۶	شناسایی رفتارهای اجتنابی‌تان.....
۱۶۰	یادگیری بازسازی خودتان.....

۱۶۴.....	گام‌های مواجهه
۱۶۸.....	مواجهه واقعی

فصل نهم: پذیرش احساسات بدنی تان

۱۷۶.....	حساسیت اضطرابی
۱۷۹.....	اذعان به احساسات بدنی تان
۱۸۰.....	یادگیری مواجهه درون‌زا
۱۸۲.....	راحت شدن با بدنتان

فصل دهم: پیشگیری از بازگشت

۲۰۲.....	کاهش دادن سیب‌پذیری تان
۲۰۳.....	تمرین خودمراقبتی
۲۰۶.....	شناخت راه‌اندازهای اضداد
۲۱۰.....	مدیریت بازگشت‌ها (عقب‌گردها)
۲۱۴.....	یکپارچه‌سازی مهارت‌های جلوگیری از بازگشت (عقب‌گرد) در زندگی هرروزه‌تان
۲۲۵.....	کاربرگ‌ها

سخن مترجمین

خدا را شاکریم که به ما فرصت ترجمه این کتاب بسیار ارزشمند را عنایت فرمود؛ کتابی که به زبانی ساده مفاهیم مهمی را توضیح می‌دهد. نویسنده کتاب به شیوه‌ای روان ابتدا به توضیح اختلالات اضطرابی پرداخته و نشانه‌های آن را بیان کرده است. در ادامه به مبانی مغزی اضطراب پرداخته است. همچنین، در فصول مختلف، مبانی مغزی مرتبط با بحث را ارائه کرده است.

دکتر آردن خود برگزارکننده دوره‌های و کلاس‌های مقابله با اضطراب است. به همین دلیل در جای‌جای کتاب مثال‌ها و نمونه‌هایی از موارد واقعی را ذکر می‌کند. وی تلاش کرده است با توجه به تجربه‌های درمانی خود فنون و راهبردهای مقابله با اضطراب را به زبانی ساده بیان کند طوری که توسط هر فردی قابل اجرا باشد. وی پوشش خوبی به روش‌های مؤثر در غلبه بر اضطراب داده است و در فصل کاربرگ‌های کاربردی قرار داده است طوری که فرد بتواند از این کاربرگ‌ها برای تثبیت روش ارائه شده، استفاده کند.

در پایان امیدواریم این کتاب مورد استفاده همه افراد قرار گیرد زیرا این کتاب نه فقط برای اضطراب بلکه برای غلبه بر ترس‌هایی که مانع پیشرفت هستند نیز کاربرد دارد.

دکتر مهدی عبدالله‌زاده رافی

ساغر غلامی

میرحسین زاده‌اول

فاطمه نینانی

پاییز ۱۳۹۹

مقدمه

اگر از دست اضطراب به ستوه آمده‌اید، شما تنها فردی نیستید که چنین احساسی دارید. اختلال‌های اضطرابی^۱ در ایالات متحده نسبت به سایر مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی، از شیوع بیشتری برخوردار است. برخی از برآوردها نشان می‌دهند که یک‌چهارم همه بزرگسالان در دوره‌ای از زندگی‌شان، یک اختلال اضطرابی را تجربه کرده‌اند.

ما در دنیایی سرشار از استرس زندگی می‌کنیم. تروریسم، فشارهای مالی و شغلی و جنگ در عراق و افغانستان همگی باعث می‌شوند حسی از اضطراب در زندگی هرروزه‌مان داشته باشیم. بااینکه اغلب ما راه‌هایی برای مقابله با اضطراب می‌یابیم ولی برخی از افراد اضطراب را به‌صورت خراطی تجربه می‌کنند و در نتیجه دچار اختلال‌های اضطرابی می‌شوند.

زندگی همراه با اختلال اضطرابی می‌تواند چالش‌انگیز باشد. اضطراب می‌تواند در سرتاسر روز ادامه داشته باشد و بدنتان را از زندگی را برایتان دشوار سازد. یک اختلال اضطرابی می‌تواند زندگی‌تان را دچار اختلال سازد.

ولی خبر خوب این است که می‌توانید اضطراب را تحت کنترل خودتان درآورید. همان‌طور که بدنتان توانایی بهبود زخم‌ها را دارد، مغزتان نیز چنین توانایی را دارد. مغزتان از طریق فرایندی که انعطاف‌پذیری عصبی^۲ نام دارد می‌شود، می‌تواند تغییر کند که معنای آن بازطراحی^۳ مغزتان است.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا کشف کنید چگونه این کار را انجام دهید. این کتاب حاوی درس‌های گام‌به‌گامی است که من در کلاس‌های غلبه بر اضطراب تدریس می‌کنم. شما در این کتاب موارد زیر را خواهید آموخت:

- نحوه ایجاد اضطراب
- انواع اضطراب
- نحوه کار مغز و بازطراحی آن
- آنچه می‌توانید انجام دهید تا مغزتان را بیشتر قادر به بازطراحی سازید
- غذاها و مکمل‌های تغذیه‌ای که بیوشیمی مغزی درستی را برای کمک به آرام شدن مغزتان ایجاد می‌کنند

1. anxiety disorders

2. neuroplasticity

3. rewiring

● نحوه بازسازی تفکر، طوری که اضطراب به شما کمک کند نه اینکه مزاحمت ایجاد کند

● نحوه اجتناب از اجتناب و حداکثر مواجهه (چیزهای بیشتری در این رابطه در فصل ۸ خواهید فهمید)

● نحوه خودداری از واکنش بیش از اندازه به حس‌های بدنی مرتبط با اضطراب

● نحوه پیشگیری از بازگشت (عود) اضطراب

در فصل‌هایی که در ادامه می‌آیند، با تمرین‌هایی روبرو می‌شوید که به شما کمک می‌کنند بر اختلال وحشت‌زدگی، هراس و اضطراب تعمیم‌یافته غلبه کنید. این تمرین‌ها همان‌هایی هستند که من آن‌ها را «مبتنی بر مغز»^۱ و «مبتنی بر شواهد»^۲ می‌نامم. تمرین‌های مبتنی بر مغز به شما کمک می‌کنند نحوه تفکر، طوری که تغییر دهید. چون مغز مرکز کنترل هر چیزی که احساس می‌کنید و انجام می‌دهید است، وقتی مغزتان را بازطراحی کنید، می‌توانید بر اضطراب غلبه کنید. تمرین‌های مبتنی بر شواهد، فنونی هستند که در غلبه بر اضطراب شناخته‌شده هستند. پس از اجرای صدها مطالعه در درمان اختلالات اضطرابی، روانشناسان دریافته‌اند که برخی از فنون مؤثر هستند و برخی دیگر خیر. شما آن‌هایی که مؤثر هستند را خواهید آموخت. این تمرین‌های مبتنی بر شواهد را از دو کتابی که برای درمانگران حرفه‌ای در درمان مبتنی بر مغز نوشته‌ام، در دسترس قرار داده‌ام.

در این کتاب خواهید فهمید چگونه با توجه به یک رویکرد زیستی-روانی/اجتماعی^۳ به درمان اضطراب‌تان بپردازید. این رویکرد، رویکردی زیست‌شناختی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است. رویکرد زیستی-روانی/اجتماعی یک رویکردی گسترده است زیرا اضطراب شامل جنبه‌های زیستی (مغز و سایر قسمت‌های بدن)، روان‌شناختی (تفکر و احساس) و اجتماعی (بافت‌های اجتماعی و فرهنگی) است. با پیگیری تمرین‌های موجود در این کتاب، می‌توانید به لحاظ فیزیکی، مغز و بدنتان را تغییر دهید، شیوه تفکر، طوری که عوض کنید تا شیوه‌ای که احساس می‌کنید تغییر کند، همچنین، نحوه‌ای که به موقعیت‌های اجتماعی نزدیک می‌شوید را تغییر دهید. نحوه بازطراحی مغزتان را یاد خواهید گرفت و خواهید آموخت چگونه

1. brain-based

2. evidence-based

3. biopsychosocial perspective

می‌توانید کارکردهای بدن‌تان را تغییر دهید. بازسازی افکار‌تان را یاد خواهید گرفت به‌گونه‌ای که منجر به کنترل هیجان‌ات‌تان شود. همچنین یاد خواهید گرفت چگونه برای افزایش میزان راحتی‌تان از محیط اجتماعی اطراف‌تان استفاده کنید.

شما در اجتماعی زندگی می‌کنید که روش‌های تعریف شده‌ای برای مواجهه با مشکلات ازجمله اضطراب دارد. برخی از این روش‌ها غیرمفید بوده و منجر به برداشت‌های نادرست می‌شوند. یاد خواهید گرفت که کدام‌یک از این روش‌های تجویزی را نادیده بگیرید و از کدام‌یک استفاده کنید.

این کتاب استفاده از داروها برای درمان اختلالات اضطرابی را پوشش نمی‌دهد. اعتقاد من این است که دارو از زیاده‌مدت دارد. اگرچه به‌صورت کلی مخالف استفاده از دارو نیستم ولی متوجه شده‌ام که اکثر افراد بدون استفاده از دارو نیز می‌توانند بر اضطراب‌شان غلبه کنند. داروهای ضد اضطراب^۱ مانند آلپرازولام^۲ و رالیم^۳ در بلندمدت جلوی توانایی شما در غلبه بر اضطراب را می‌گیرند و می‌توانند اثرات جانبی^۴ گسترده‌ای از قبیل افسردگی، مشکلات خواب و اعتیاد داشته باشند. مهارکننده‌های بازجذب آن‌ها^۵ مانند پاکسیل و پروزاک^۶، اثرات ضد اضطرابی دارند اما آن‌ها نیز اثرات جانبی دارند. اگر می‌خواهید توانایی غلبه بر اضطراب‌تان مداوم باشد بر داروهای ضد اضطراب تکیه نکنید. آن‌ها تا وقتی مصرف‌شان می‌کنید، مفید هستند. قبل از اینکه از دارو استفاده کنید، سعی کنید روش‌هایی که در این کتاب توصیف شده‌اند را به کار ببندید.

این کتاب اختلال استرس پس از سانحه و اختلال وسواسی-اجباری را پوشش نمی‌دهد. اگر دچار اختلال استرس پس از سانحه یا اختلال وسواسی-اجباری هستید می‌توانید به کتاب‌های دیگر من مراجعه کنید: غلبه بر اختلال استرس پس از سانحه (با دکتر ویکتوریا بوکندر)^۷ و کتاب کار تسکین اختلال وسواسی-اجباری (با دکتر دانیل دال کورسو)^۸.

-
1. Antianxiety medications
 2. Ativan and Valium
 3. side effects
 4. Selective Serotonin Reuptake Inhibitors
 5. Paxil and Prozac
 6. Victoria Beckner
 7. Daniel Dal Corso

سرانجام، این تنها کتاب درباره اضطراب نیست. این کتابی درباره نحوه غلبه بر اضطراب است. همان‌طور که این کتاب را مطالعه می‌کنید، هم نحوه غلبه بر اضطراب مفرط را یاد خواهید گرفت و هم روش‌هایی را برای غلبه بر آن استفاده خواهید کرد. با تمرین و استفاده از فنونی که در این کتاب می‌آموزید، قادر خواهید بود زندگی فارغ از اختلال‌های اضطرابی داشته باشید.^۱

www.ketab.ir

۱. نویسنده تأکید کرده است، زندگی فارغ از اختلالات اضطرابی خواهید داشت نه از اضطراب. اضطراب بخش جدایی‌ناپذیر زندگی است و در صورتی که خفیف باشد، کارایی ما را بهبود نیز می‌بخشد ولی اختلال اضطرابی نیاز به درمان دارد (مترجمین).