

به نام خدا



غلبه بر اضطراب سلامتی

تالیف و ترجمه :

مریم جان فدا (کارشناسی ارشد بالینی)

دکتر الهام واعظ (دکترای روانشناسی خانواده)

ویراستار علمی :

عاطفه نکویی (عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره)

با همکاری کلینیک آرامش نوین

تهران - فرمانیه - بلوار اندرزگو - نیش خ عبدالمهی جنوبی

پلاک ۷۲ - ساختمان پارسیان - طبقه پنجم - واحد ۳۷

۰۹۳۱۷۰۳۴۲۸-۲۶۷۶۹۸۴۳-۲۲۶۷۳۴۰۵

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی
ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق
مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

غلبه بر اضطراب سلامتی

تألیف و ترجمه: مریم جان فدا

دکتر الهام واعظ

ناشر: مؤسسه فرهنگی سری دیباگران تهران

ویراستار علمی: عاطفه نکویی

صفحه آرای: مونا جمال آبادی

طرح روی جلد: داریوش فرساید

چاپ: دانشجو

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: ۱۳۹۶

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۴-۶۷۰-۸

نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب،

خیابان کارگر جنوبی، روبروی پاساژ مهستان، پلاک ۱۲۵۱

تلفن: ۲۲۰۸۵۱۱۱-۶۶۴۱۰۰۴۶

فروشگاههای اینترنتی:

www.mftbook.ir

با همکاری کلینیک آرامش نوین

تهران - فرمانیه - بلوار اندرزگو - نبش خیابان عبدالهی جنوبی - پلاک ۷۲ ساختمان پارسیان - طبقه پنجم -

واحد ۳۷

تلفن تماس: ۰۹۳۵۱۷۰۳۴۲۸-۲۲۶۷۳۴۰۵-۲۶۷۶۹۸۴۳

سرشناسه: جان فدا، مریم، ۱۳۵۴-

عنوان و نام پدید آور: غلبه بر اضطراب سلامتی / تألیف و
ترجمه مریم جان فدا، الهام واعظ، ویراستار علمی / عاطفه
نکویی، همکاری کلینیک آرامش نوین

مشخصات نشر: تهران - دیباگران تهران - ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۶۶ ص. مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۴-۶۷۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بیماری هراسی

موضوع: Hypochondria

موضوع بیماری هراسی - درمان

موضوع: Hypochondria-Treatment

سازمان داده: اعظم الهام، ۱۳۵۹-

شناسه هژوده: نویسنده، عاطفه، ۱۳۵۸- ویراستار

شناسه افزوده: کلینیک آرامش نوین

رده بندی کنگره: ۶۱۶/۸۵۲۵ ج ۲ ب ۱۱۲۲ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۴۲۰۸۵

فهرست مطالب

۱۱ فصل اول

۱۱ درک مفهوم اضطراب سلامتی

۱۲ مقدمه.....

۱۲ سلامتی چیست؟.....

۱۸ اثرات منفی اضطراب سلامتی.....

۲۱ خلاصه فصل.....

۲۳ فصل دوم

۲۳ کمک به اضطراب سلامت

۲۴ مقدمه.....

۲۴ ۱- تجارب منفی در رابطه با سلامتی.....

۲۵ ۱-۱ مرگ یکی از اعضای خانواده یا اشتباه.....

۲۵ ۱-۲ داشتن یک تجربه پزشکی در مورد سرطان.....

۲۶ ۱-۳ داشتن عضوی در خانواده که مبتلا به اضطراب سلامتی است.....

۲۶ ۱-۴ دریافت اطلاعات منفی از اینترنت و یا رسانه ها.....

۲۷ ۲- افزایش آسیب پذیری سلامت.....

۲۷ محافظت از خود: قوانین و مفروضات غیر مفید سلامتی.....

۳۰ محافظت از خود: افزایش میزان حساسیت سلامتی.....

۳۲ مدل اضطراب سلامتی: چگونگی افزایش اضطراب سلامتی.....

۳۴ کاربری: چگونگی افزایش اضطراب سلامتی.....

۳۵ خبر خوب.....

۳۶ خلاصه فصل.....

فصل سوم..... ۳۹

چگونه اضطراب سلامتی ادامه می یابد؟..... ۳۹

- ۴۰..... مقدمه
- ۴۰..... اضطراب سلامتی چگونه به وجود می آید؟
- ۴۰..... محرک های بیرونی
- ۴۱..... محرک های بیرونی
- ۴۲..... اثر ناکارآمد مرتبط با سلامتی
- ۴۲..... تمسید راجعه بر احساسات بدنی
- ۴۲..... تفسیر نادرست اطلاعات مربوط به سلامتی
- ۴۳..... افزایش علائم اضطراب
- ۴۵..... تمرکز روی علائم
- ۴۶..... بررسی کردن و رفتارهای اطمینان یاب
- ۴۸..... رفتارهای ایمنی بخش و اجتناب
- ۵۱..... قراردادن همه موارد در کنار هم
- ۵۱..... مدل چگونه اضطراب سلامتی تداوم می یابد
- ۵۷..... خبرهای خوب بیشتر
- ۵۷..... خلاصه فصل

فصل چهارم..... ۵۹

کاهش توجه روی نگرانی ها و علائم مرتبط با سلامتی..... ۵۹

- ۶۰..... مقدمه
- ۶۰..... تمرکز روی علائم و نگرانی ها
- ۶۱..... غلبه بر موانع آموزش توجه
- ۶۴..... آموزش توجه

۶۴	تمرکز روی کارهای عادی روزمره
۶۸	آموزش مراقبه
۶۹	مراحل مراقبه
۷۰	یادداشت آموزش توجه
۷۱	به تعویق انداختن نگرانی های مرتبط با سلامتی
۷۲	چگونگی به تعویق انداختن
۷۳	کاربرد به تعویق انداختن نگرانی های مرتبط با سلامت
۷۶	خلاصه فصل

فصل پنجم

ارزیابی دوباره افکار نوشتاری: رابطه با سلامتی

۷۸	مقدمه
۷۸	رابطه ذهن و بدن
۸۱	چگونه نوشتن افکار ناخوشایند مرتبط با سلامتی
۸۵	دفترچه افکار - مثال
۸۵	افکار ناکارآمد مربوط به سلامتی را مشخص کنید
۸۵	به چالش کشیدن افکار ناکارآمد مربوط به سلامتی
۸۷	افزایش افکار واقعگرایانه در مورد سلامتی
۸۸	دفترچه افکار
۸۹	خلاصه ای از دفترچه افکارم
۹۰	نکته ای مهم در مورد شواهد واقعی
۹۱	جستجوی اطلاعات
۹۳	ارزیابی اطلاعات مربوط به سلامتی
۹۴	خلاصه فصل

فصل ششم..... ۹۷

کاهش جستجوهای اطمینان بخش و بررسی مجدد..... ۹۷

مقدمه..... ۹۸

چرا ما بررسی و جستجوهای اطمینان بخش انجام می دهیم؟..... ۹۸

رفتارهای معمول بررسی کردن و جستجوی اطمینان بخش..... ۱۰۰

بررسی کردن و جستجوهای اطمینان بخش کار آمد در مقابل ناکارآمد..... ۱۰۲

گونه رفتارهای غیر مفید چک کردن و جستجوهای اطمینان بخش را کاهش دهیم؟..... ۱۰۴

کاهش رفتارهای بررسی کردن و جستجوی اطمینان بخش_ مثال اول..... ۱۱۳

مرحله اول: ارزیابی میزان مفید بودن رفتار کنونی خود..... ۱۱۳

مرحله دوم: تعیین ارزیابی هدف رفتاری جدید..... ۱۱۴

مرحله سوم: امتحان کردن..... ۱۱۵

کاهش رفتار بررسی کردن و جستجوی اطمینان بخش_ مثال دوم..... ۱۱۶

مرحله اول: ارزیابی میزان مفید بودن رفتار کنونی خود..... ۱۱۶

مرحله دوم: تعیین و ارزیابی هدف رفتاری جدید..... ۱۱۷

مرحله سوم: امتحان کردن..... ۱۱۸

کاهش رفتار بررسی کردن و جستجوی اطمینان بخش..... ۱۱۹

مرحله اول: ارزیابی میزان مفید بودن رفتار کنونی خود..... ۱۱۹

مرحله دوم: تعیین و ارزیابی هدف رفتاری جدید..... ۱۱۹

مرحله سوم: امتحان کردن..... ۱۲۰

خلاصه فصل..... ۱۲۰

فصل هفتم..... ۱۲۳

چالش با رفتارهای اجتنابی و ایمن..... ۱۲۳

مقدمه..... ۱۲۴

رفتارهای اجتنابی و ایمن چه رفتارهایی هستند؟..... ۱۲۴

مواجهه مرحله ای..... ۱۲۶

رفتارهای اجتنابی و ایمن من..... ۱۲۷

لیست رفتارهای اجتنابی و ایمن من..... ۱۳۰

برنامه ریزی برای هدف‌تان..... ۱۳۰

ساختن مراحل نردبانی..... ۱۳۱

مثال مراحل مواجهه نردبانی..... ۱۳۴

مواجهه با افکار ترسناک..... ۱۳۵

برگه تمرین مواجهه نردبانی..... ۱۳۷

اجرای مراحل مواجهه نردبانی..... ۱۳۷

لیست نکات مواجهه..... ۱۴۱

خلاصه فصل..... ۱۴۱

فصل هشتم..... ۱۴۵

کمک به درمان اضطراب سلامتی..... ۱۴۵

مقدمه..... ۱۴۶

قوانین و باورهای کارآمد و ناکارآمد..... ۱۴۶

مشخص کردن افکار و باورهای ناکارآمد من..... ۱۴۷

تغییر باورها و قوانین سلامتی..... ۱۴۹

تغییر باورها و قوانین سلامتی من..... ۱۵۲

(مثال)..... ۱۵۲

خلاصه فصل..... ۱۵۵

فصل نهم..... ۱۵۷

سالم زیستن و برنامه مدیریت خود..... ۱۵۷

۱۵۸		مقدمه
۱۵۸		مروری بر فصلهای درمان اضطراب سلامتی
۱۵۹		روش جدید عملیاتی
۱۶۲		پیشگیری از عود
۱۶۳		برنامه مدیریت خود
۱۶۴		زده‌گی سالم
۱۶۶		خلاصه فصل

www.ketab.ir

خط مشی کیفیت انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرصه کتاب فنی است که تواند خواسته های به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد.

حمد و سپاس بیزد میان را که با الطاف بیکران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش علمی و فرهنگی این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه و به ویژه علوم کامپیوتر و انفورماتیک گام هایی هر چند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم.

گسترده گی علوم و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی ترین و راحت ترین راه دسترسی به اطلاعات و اطلاع رسانی، بیش از پیش روشن می نماید.

در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری جمعی از اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران محققان و نیز پرسنل ورزیده و ماهر در زمینه امور نشر درصدد هستند تا با تلاش های مستمر خود برای توسعه و نیازهای موجود، منابعی پربار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقمندان قرار دهند.

کتابی که در دست دارید با همت "سرکارخانم ها مریم جان خدا" هم واعظ-عاطفه نکویی و همکاری کلینیک آرامش نوین" و تلاش جمعی از همکاران انتشارات به رشته نگاشته که شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

کارشناسی و نظارت بر محتوا: زهره قزلباش

در خاتمه ضمن سپاسگزاری از شما دانش پژوه گرامی درخواست می نماید با مراجعه به آدرس dibagaran.mfi.info (ارتباط با مشتری) فرم نظرسنجی را برای کتابی که در دست دارید تکمیل و ارسال نموده، انتشارات دیباگران تهران را که جلب رضایت و وفاداری مشتریان را هدف قرار داده، یاری فرمایید.

امیدواریم همواره بهتر از گذشته خدمات و محصولات خود را تقدیم حضورتان نماییم.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

Publishing@mftmail.com

با تقدیم شایسته ترین احترام خدمت خوانندگان و دانش پژوهان گرامی

همه به این حقیقت واقفیم که انتقال دانش و تجربیات فرهیختگان علمی، نقشی بس شگرف در تبیین و تعمیق اندیشه های نوین و مسیر درنگش به سبک زندگی دارد که این امر به آرامی و زیبایی، "سرشاری زندگی" را، برای آنهایی که در مسیر ورزش اندیشه های جدید قرار گرفته اند به امان می آورد.

در این راستا، جای بسی خرسندی است که متخصصان وزین "کلینیک روانشناسی و مشاوره آرامش نوین" با تلاشهای منسجم و پیوسته خویش، سرسختانه می کوشند تا به رصدهای علمی والاتری در عرصه های نوین علوم روانشناسی، دست یابند و نتیجه ی یافته های خود را سخاوتمندانه در اختیار مخاطبین قرار دهند.

کتاب کاری که اکنون در دستان گرم و مقابل چشمان بست بر سر و ذهنهای حقیقت جوی شما عزیزان قرار گرفته است، حاصل تلاش مترجمین گرامی، خانمها مریم جان فنا و الهام واعظ است. مسئولیت و زحمات بی شائبه خاتم عاطفه نکویی می باشد که امید است با مطالعه ی آن با یکی از آسیبهای دنیای صنعتی که گریبانگیر بسیاری از ماست، به نام "اضطراب سلامتی" آشنا گشته و راهکارهای غلبه بر آن را از لابلای آن کاویده و آویزه جانتان نمایید.

کلینیک آرامش نوین، با افتخار اعلام می دارد، آماده ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره با بهره ای از نری متخصص اعم از روانپزشکان، روانشناسان بالینی و عمومی، سلامت، تربیتی و نیز مشاوران خالق در زمینه خانواده، ازدواج، طلاق، سردی و جوان، تحصیل و نیز خدمات روانسنجی شامل تست های هوش، حافظه، شخصیت، استعداد، اختلال و ... و خدمات نوروفیدبک و EEG در خدمت شما بزرگواران می باشد.

لکتر زهرا محمدی

مسئول فنی کلینیک روانشناسی و مشاوره آرامش نوین