

رهایی از حملات وحشت‌زدگی (پانیک)

راهنمای عملی گام‌به‌گام برای بیماران

تألیف

ریچارد ویلسون

ترجمه

دکتر یاسر خواجوی

استادیار دانشگاه سلمان فارسی کازرون



کتاب ارجمند

رید ویلسون

رهایی از حملات وحشت زدگی
راهنمای عملی گام به گام برای بیماران
ترجمه: دکتر یاسر خواجوی
فروست: ۱۹۰۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، آذر ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۵۲-۵

سرشناسه: ویلسون، رید

Wilson, Reid (Journalist)

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از حملات وحشت زدگی
(پانیک): راهنمای عملی گام به گام برای بیماران/تألیف
رید ویلسون؛ ترجمه یاسر خواجوی

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص، مصور، جدول، نمودار؛ رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۵۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: facing panic: self-help for people

with panic attacks, 2nd ed, ۲۰۱۹.

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: حمله های سراسیمه ز (panic attacks)

موضوع: سراسیمه زدگی (panic disorder)

موضوع: خودیاری (self-help techniques)

شناسه افزوده: خواجوی، یاسر، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۷۲۹۹

وضعیت رکورد: فیا

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر یا پخش یا
عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۱، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۳۳۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۳۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

حملات وحشت‌زدگی یا پانیک یکی از پیچیده‌ترین اختلالات روان‌شناختی هستند که کیفیت زندگی بیمار را به شدت تحت تأثیر قرار داده و در بسیاری موارد باعث انزوای فرد می‌شوند. در هر بار تجربه این حمله، بیمار ممکن است احساس کند در حال مردن است و هیچ راه فراری ندارد. این تجربه می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.

این کتاب با رویکرد کاربردی که دارد می‌تواند منبع بسیار خوبی برای بیمارانی که با اختلال وحشت‌زدگی دست‌به‌گریبان هستند و همچنین روان‌درمانگران باشد. یکی از کارهایی که معمولاً افراد بیمار به آن می‌پردازند، تلاش برای سرکوب و مقاومت در برابر حملات وحشت‌زدگی است؛ اما در این کتاب سعی بر آن است که فرد به مرور باحالت‌های وحشت‌زدگی روبرو شود تا بدن بتواند خود را سازگار و از وقوع حملات بیشتر جلوگیری کند.

نویسنده کتاب، پروفسور رید ویلسون، یکی از صاحب‌نظرانی است که در این زمینه پژوهش نموده و راهکارهای بسیار کاربردی فیز بیان می‌کند. با توجه به اینکه سبک نگارش کتاب به گونه‌ای است که برای عموم افراد قابل فهم و اجرا باشد، در ترجمه کتاب سعی شده است سبک و فرم خاص کتاب تا جای ممکن حفظ شود تا خواننده به راحتی با بیان نویسنده ارتباط برقرار کند.

امیدوارم که ترجمه این کتاب بتواند کمکی هرچند کوچک به کسانی باشد که با اختلال وحشت‌زدگی دست‌به‌گریبان هستند.

باسر خواجوی

۲۶ خردادماه ۱۳۹۹

۱۱	مقدمه
۱۵	روش استفاده از این کتاب
۱۶	گام ۱: چرخه وحشت زدگی خود را بشناسید
۱۶	چهار مرحله مشترک وحشت زدگی
۲۰	دو چالش پیش رو: شرطی شدن و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز
۲۳	گذر هراسی و چرخه اجتناب
۲۵	رهایی از چرخه وحشت زدگی
۲۵	گام ۲: در مورد شرطی سازی و پاسخ‌های اضطرابی خاص بدن بیاموزید
۳۱	جمع‌بندی
۳۳	گام ۳: مهارت‌های آرام‌سازی را تمرین کنید
۳۴	آرام‌سازی تنفس
۳۵	چگونه بدن‌تان را آرام کنید
۳۷	پیگیری تمرین
۳۹	یک نکته مهم
۴۰	گام ۴: یک استراتژی خودیاری جدید به کارگیرید
۴۲	به دنبال موقعیت‌هایی برای مضطرب شدن باشید
۴۵	وقتی مضطرب هستید، نگرشتان را عوض کنید: از اضطراب استقبال کنید
۴۶	در طول این زمان، نگران نباشید و خود را تقویت کنید
۵۰	از عضاهای حمایتی خود را رها کنید
۵۸	این کار را بارها و بارها در موقعیت‌های ترس‌آور انجام دهید

گام ۵: از روی عمد علائم را در خود ایجاد کنید ۵۸

چگونه تمرین کنیم ۶۳

گام ۶: مهارت‌های خود را به کار گیرید ۷۰

برنامه‌ریزی برای تمرین ۷۲

تمرین مهارت‌ها ۷۴

چگونه تمرینتان را تنظیم و برنامه‌ریزی کنید ۷۵

اگر تنش‌های جسمی یا نگرانی‌هایتان بسیار شدت پیدا کنند چه کار کنید ۷۷

پس از تمرین ۷۸

گام ۷: اکنون با حمله و حشت‌زدگی در زندگی خود آشتی کنید ۸۰

در مقابل وحشت‌زدگی مقاومت نکنید ۸۱

انتخاب اول: به علائم اجازه دهید اتفاق بیفتند ۸۲

چگونه به علائم اجازه اتفاق افتادن دهید ۸۵

انتخاب دوم: علائم حمله و حشت‌زدگی را ایجاد کنید ۸۷

کلام آخر ۸۹

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۹۲

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۹۳

آیا شما از حملات وحشت‌زدگی^۱ رنج می‌برید و یا کسی را می‌شناسید که این‌گونه باشد؟ حملات وحشت‌زدگی (که ما آن‌ها را حملات اضطراب نیز می‌نامیم) زمانی اتفاق می‌افتد که افراد ناگهان تش‌های جسمی شدیدی را همراه با افکار ترسناک از دست دادن کنترل بدن، ذهن و شرایط فعلی تجربه می‌کنند. تجربه این احساس می‌تواند وحشتناک باشد. اگر این علائم برای چند هفته دوباره تکرار شوند، می‌توانند به صورت یک الگو در آیند. ممکن است ترس از شروع یا بازگشت علائم داشته باشید. بعد از مدتی احساس اضطراب شدید پیدا می‌کنید و بیشتر از همیشه می‌پذیرید که احتمال وقوع حملات وحشت‌زدگی وجود دارد و از آینده احساس وحشت بیشتری می‌کنید؛ بنابراین، با افزایش نگرانی، شروع به فرار از موقعیت‌هایی می‌کنید که ممکن است موجب حمله وحشت‌زدگی شوند و دنیای شما کوچک و کوچک‌تر می‌شود. به این چرخه، چرخه وحشت‌زدگی^۲ گفته می‌شود.

در این کتاب، با چرخه وحشت‌زدگی و روش‌های زیادی که می‌توانید برای شکستن آن و به دست آوردن کنترل دوباره زندگی استفاده کنید آشنا می‌شوید. همچنین خواهید آموخت که چگونه از جدیدترین و مؤثرترین تکنیک‌های خودیاری بهره ببرید که توسط متخصصان سراسر دنیا مورد پژوهش و استفاده قرار گرفته‌اند. من در هر گام، راهنمایی‌های لازم را در اختیار شما قرار خواهم داد. رهایی از چرخه وحشت‌زدگی پیچیده نیست، اما کار سختی است. برای غلبه بر علائم ترس و اجتناب، به یک تصمیم جدی نیاز دارید؛ بنابراین باید از اطرافیان کمک بگیرید و تمام توان خود را جمع کنید، در آن صورت خواهید دید که چگونه می‌توانید کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید.

قبل و در حین حمله وحشت‌زدگی، افراد افکار وحشتناکی در مورد اتفاقات بدی که ممکن است رخ دهند دارند. بعضی از این افکار را در جدول ۱ ذکر کرده‌ام. کدام یک برای شما آشنا به نظر می‌رسد؟

1 panic attack

2 panic cycle

جدول ۱: ترس‌ها و احساسات فرد در هنگام حمله وحشت‌زدگی

- غش کردن در مکان‌های عمومی
- از دست دادن کنترل بدن
- سردرگم شدن
- حمله قلبی یا بیماری جسمی دیگر
- مردن
- گرفتار شدن
- سروصدا راه انداختن
- دیوانه شدن
- عدم توانایی در نفس کشیدن
- عدم توانایی در رسیدن به خانه و یا «مکان امن» دیگر

حملات مداوم وحشت‌زدگی به‌طور معمول با یک مشکل روانی به نام اختلال وحشت‌زدگی مرتبط هستند اما این حملات در اختلال‌های روانی دیگر نیز رخ می‌دهند. جدول ۲ به‌طور خلاصه چندین اختلال از این دست را برطرف می‌کند.

علائم وحشت‌زدگی ممکن است واکنشی به مشکلات جسمی باشند. به عنوان مثال، فرد مبتلا به یک بیماری انسداد مزمن ریوی مانند آمفیزم، ممکن است هر زمان که تنگی نفس را تجربه می‌کند، دچار وحشت شود. یا اینکه شخصی که پس از یک حمله قلبی در حال بهبودی است، ممکن است هنگام مشاهده ناراحتی خفیف در قفسه سینه دچار وحشت شود. این واکنش‌های اضطراب مانند، می‌توانند واکنش‌های منطقی نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا به نظر برسند اما در سال‌های پیش رو، پژوهشگران شاید دریابند که بعضی از افراد از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به وحشت هستند در حالی که برخی دیگر نیستند یا کمتر مستعد آن هستند. در واقع، سیستم عصبی و ساختار روانی برخی افراد به دلایل ژنتیکی نسبت به فشارهای زندگی حساس‌تر هستند.