

غلبه بر

حملات وحشت

راهکارهای مؤثر مقابله با ترس و اضطراب
و پذیرش مسئولیت زندگی

نویسنده: دکتر دیوید شنلی (روانشناس بالینی)

مترجم: مرضیه میرشکاری



انتشارات قلم آذین رضا

سرشناسه	شنلی، دیوید
عنوان و نام پدیدآور	Shanley, David
مشخصات نشر	خلیج بر حملات وحشت: راهکارهای موثر مقابله با ترس و اضطراب و پذیرش مسئولیت زندگی / نویسنده دیوید شنلی؛ مترجم مرضیه میرشکاری. مشهد: قلم آذین رضا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.: مصور.
شابک	978-622-6142-90-8 :
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Overcoming Panic Attacks: Effective Strategies for Facing Anxiety and Taking Charge of Your Life
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۳۳ - ۱۳۵.
موضوع	حمله های سراسیمه زنا
موضوع	Panic attacks :
موضوع	حمله های سراسیمه زنا - درمان
موضوع	Panic attacks -- Treatment :
موضوع	حمله های سراسیمه زنا - پیشگیری
موضوع	Panic attacks -- Prevention :
شناسه افزوده	شناسه افزوده : میرشکاری، مرضیه، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۵۳۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۵۵۳۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۰۵۰۵۷
وضعیت رکورد	فیا

آدرس: مشهد مقدس: خیابان آیت ا... بهجت ۲، پاساژ

گنجینه کتاب

قلم آذین رضا: ۱۹۶۲ ۱۲۰ ۰۹۱۵ - ۳۲۲۵۵۳۹۰ - ۵۱



نام کتاب: غلبه بر حملات وحشت

مؤلف: دکتر دیوید شنلی

مترجم: مرضیه میرشکاری

ویراستار: بهاره آریاکیا

ناشر: قلم آذین رضا

چاپ: اول ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

تعداد صفحات: ۱۳۶

قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۴۲-۹۰-۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
فصل ۱	آیا وحشت زندگی شما را تحت تأثیر قرار می دهد؟ ۱۵
فصل ۲	بدن و علائم فیزیولوژیکی وحشت ۳۳
فصل ۳	افکار مضطرب شما ۵۹
فصل ۴	رفتار و اجتناب مبتنی بر ترس ۸۳
فصل ۵	نگاهی به آینده ۱۰۷
منابع	۱۳۳

مقدمه

من چندین سال است که در تمرین خصوصی فعالیت می‌کنم و در کار با بزرگسالان مبتلا به انواع اختلالات اضطرابی از جمله اختلال وحشت، اختلال وسواس فکری (OCD)، اضطراب اجتماعی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و موارد دیگر تخصص دارم. در کار من شاهد بوده‌ام که موضوع اصلی در همه‌ی اختلالات اضطرابی، و به ویژه در مواردی که حملات وحشت مکرر دارند تجربه‌ی فیزیکی وحشتناک وحشت و اضطراب است. تپش قلب، سفت شدن قفسه سینه و احساس ناخوشایند اغلب غیرقابل توصیف در بدن، همه در حملات وحشت مشترک است. آنچه که به نظر می‌رسد بدترین قسمت در مورد حملات وحشت است، این نیست که همیشه بدانیم که این حملات از کجا ناشی می‌شود زیرا هیچ نشانه‌ی مشخصی وجود ندارد که علت آن را نشان دهد و اینکه شروع آنها ناگهانی است.

با استفاده از تجربیات شخصی، تخصص و کار بالینی من با مشتریان، در این کتاب رمز و راز حملات وحشت را در بسیاری از موقعیت‌های مختلف زندگی بازگو می‌کنم و به شما امید و راه‌حل‌های قابل لمس را برای مقابله مؤثر با حملات وحشت و کاهش دفعات و شدت آنها ارائه می‌دهم. اگرچه من می‌خواهم به شما قول یک زندگی عاری از اضطراب و حملات وحشت را

بدهم اما این نتیجه نه واقعی است و نه برای تغییر معنی‌دار ضروری است. در عوض، من روش‌های مختلف تفکر، احساس و رفتار را به شما پیشنهاد می‌کنم تا بتوانید انعطاف‌پذیری خود را در موقعیت‌های ناراحت‌کننده افزایش دهید و به دنبال زندگی مورد نظر خود بروید.

من شخصاً در طول زندگی خود با اشکال مختلف اضطراب دست و پنجه نرم کرده‌ام. من از بسیاری مصاحبه‌ها غرق در عرق بیرون رفته‌ام، از گفتگو در مهمانی‌ها و برنامه‌های شبکه‌ای دور بوده‌ام، و هنگام سخنرانی در عروسی بهترین دوست خود تقریباً بیمار شده‌ام. اگرچه من اختلال وحشت ندارم، من صدای منفی و آزاردهنده‌ای را که برای جلوگیری یا فرار از موقعیتی که فریاد می‌زند می‌دانم، همان صدا که اعتماد به نفس من را در نامناسب‌ترین زمان‌ها تضعیف می‌کند. خبر خوب این است که من با استفاده از راهکارهای مورد بحث در این کتاب، با مواجهه و بازآفرینی شناختی تا ذهن آگاهی و پذیرش، توانسته‌ام بر اضطراب در زندگی‌ام غلبه کنم. و شما نیز می‌توانید. راهکارها و ابزارهای مورد بحث در این کتاب از درمان شناختی-رفتاری (CBT) و پذیرش و تعهد درمانی (ACT) آمده است.

CBT شامل طیف گسترده‌ای از مداخلات، از جمله تفکر در مورد مسائل به روش‌های مختلف، تمرین و پیگیری رفتارهای جدید، و در مراحل تدریجی خود را در معرض شرایط ناخوشایند و دشوار قرار دهید. مزایای CBT طی صدها مطالعه در چندین دهه به خوبی مورد تحقیق و اثبات قرار گرفته است. شواهد واضح است که این نوع مداخلات می‌تواند به افراد کمک کند تا در طولانی مدت اضطراب خود را کاهش دهند و هم در شرایط چالش برانگیز و هم در شرایط روزمره اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

ACT نوعی جدیدتر از رفتار درمانی است که برخی از تأکیدها را از تغییر در محتوای الگوهای فکری به توجه و پذیرش روند تفکر تغییر می‌دهد. این شامل اصول ذهن آگاهی و پذیرش است تا به افراد کمک کند تا به جای

اینکه مستقیماً با افکار و احساسات منفی مبارزه کنند، تحمل و نشستن با ناراحتی را بیاموزند. ACT ایده‌هایی از بودیسم اقتباس می‌کند تا به ما بیاموزد که صبورتر و در معرض احساسات «منفی» گشوده باشیم، زیرا در پایان، احساس انسان بودن است و مبارزه با تجربیات منفی ما قسمت عمده‌ای از آن است که ما را درگیر می‌کند. درنهایت، هدف ACT مشابه به CBT است، یعنی افزایش انعطاف‌پذیری در صورت بروز ناراحتی، در نتیجه به افراد اجازه می‌دهد که انرژی بیشتری برای ادامه زندگی خود داشته باشند، مانند خارج شدن از موقعیت‌های اجتماعی بیشتر، سخنرانی، مسافرت، مصاحبه برای شغل، یا فقط بدون اینکه دائماً سعی کنید از وحشت جلوگیری کرده و آن را کنترل کنید، زندگی کنید.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب برای غلبه بر حملات وحشت در طیف وسیعی از موقعیت‌ها و علائم، چندین استراتژی و روش علمی برای اجرا در هر فصل ارائه می‌دهد. تمام استراتژی‌های توصیه شده در اینجا مربوط به تکنیک‌های استفاده شده در CBT و ACT اتخاذ شده‌اند. این دو روش درمانی کاملاً مورد تایید قرار گرفته‌اند، به این معنی که چندین بار از نظر علمی آزمایش شده‌اند تا اثربخشی آنها را به اثبات برسانند. گرچه برخی از استراتژی‌ها ممکن است گاهی اوقات ناراحت کننده یا ترسناک باشند، هرچه بیشتر تمرین کنید، اعتماد به نفس بیشتری در هنگام استفاده از آنها خواهید داشت. من از شما نمی‌خواهم که در این کتاب کاری انجام دهید که خودم نمی‌خواهم انجام دهم یا به یکی از دوستان نزدیک، یکی از اعضای خانواده یا مشتری توصیه نکنم که آنها را در حملات وحشت و اضطراب کمک کنند.