

فنون مدارا با اضطراب سلامت

رَبِّكَ انْدَرِسَن، پائولا نیتن، لیزا سالزمن

ترجمه و تدوین:

دکتر حمید افشار زنجانی

با همکاری: دکتر حسن شاهون، دکتر مسعود فردوسی، دکتر عبداللہ بیدی،
دکتر محسن دوستکام، دکتر امرالله ابراهیمی، دکتر میترا مولائی نژاد، دکتر فرح الهادی،
دکتر هورا چیت‌ساز، دکتر حمید نصیری.

نشر دهکده سلامت، ۱۳۹۹

مجموعه کتاب‌های دهکده سلامت، ۲۴



سرشناسه: اندرسن، ربکا

Anderson, Rebecca

عنوان و نام پدیدآور: فنون مدارا با اضطراب سلامت/ ربکا اندرسن، پائولا نیتن، لیزا سالزمن؛ ترجمه و تدوین حمید افشارزنجانی؛ با همکاری حسن شاهون... [و دیگران]؛ ویراستار ابراهیم افشار؛ [برای] موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی.

مشخصات نشر: اصفهان: دهکده سلامت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص؛ ۵/۳۱×۵/۱۴ س.م.

فروست: نشر دهکده سلامت؛ ۱۳۹۹. مجموعه کتابهای دهکده سلامت؛ ۲۴.

شابک: 978-622-968990-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

بداشت: عنوان اصلی: Helping health anxiety.

بداشت: با همکاری حسن شاهون، مسعود فردوسی، عبدالله امیدی، محسن دوستکام، امراهه ابراهیمی، میترا مولایزاد، فرح علفی، هورا چیتساز، حمید نصیری.

موضوع: اضطراب - درمان

موضوع: Anxiety - Treatment

موضوع: ری هرا

موضوع: Hy, chondri

موضوع: اضطراب - درمان

موضوع: Anxiety disorders - Treatment

شناسه افزوده: ناتان، پائولا

شناسه افزوده: Paula, N

شناسه افزوده: سالزمن، لیزا

شناسه افزوده: Saulsman, Lisa

شناسه افزوده: افشار زنجانی، حمید، ۱۳۳۰ - ترجم

شناسه افزوده: شاهون، حسن، ۱۳۵۰ - مترجم

شناسه افزوده: موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی

رده بندی کنگره: RC۵۳۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۴۳۷۶



فنون مدارا با اضطراب سلامت

ترجمه و تدوین: دکتر حمید افشار زنجانی

همکار مترجم: حسن شاهون

ناشر: نشر دهکده سلامت

ویراستار: دکتر ابراهیم افشار

صفحه آرا: مینا عنایتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-968990-5

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۹۹-۰۰۵

اصفهان، خیابان میر، کوچه مسعود کیانی، پلاک ۶ نشر دهکده سلامت، صندوق پستی: ۸۱۶۲۷-۳۳۶۹۶

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۷۱۹۱۷

تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با اضطراب سلامت	۵
مقدمه	۷
سلامت چیست؟	۷
اضطراب سلامت چیست؟	۸
اضطراب سلامت را چه وقت مشکل بدانیم؟	۱۰
تأثیرات منفی اضطراب سلامت	۱۲
از این مطالبی که در اختیار می‌گذاریم چه انتظاری می‌توان داشت؟	۱۴
خلاصه فصل	۱۵
فصل دوم: اضطراب سلامت چگونه پدید می‌آید؟	۱۷
مقدمه	۱۹
تجربه‌های منفی درباره سلامت	۱۹
تشدید آسیب‌پذیری	۲۲
حفاظت از خودمان با فرض‌های نادرست و قاعده‌های زیان‌آور	۲۲
فکر محافظت از خود حساسیت به سلامت را افزایش می‌دهد	۲۵
اضطراب سلامت چگونه پدید می‌آید؟	۲۶
خلاصه فصل	۲۹
فصل سوم: چه چیز اضطراب سلامت را ماندگار می‌کند؟	۳۱
مقدمه	۳۳
آغازگرهای اضطراب سلامت کدامند؟	۳۳
اضطراب سلامت چطور ماندگار می‌شود؟	۳۵
جمع‌بندی مطالب این فصل	۴۵

۵۰	خبر خوب
۵۰	خلاصه فصل
۵۳	فصل چهارم: تمرکز زیاد بر نشانه‌ها و نگرانی از سلامت را کم کنید!
۵۵	مقدمه
۵۵	توجه بی‌امان بر نشانه‌ها و نگرانی
۵۷	غلبه بر موانع
۵۸	یادگیری توجه
۶۶	به تأخیر انداختن نگرانی از سلامت
۷۰	کم به سراغ بسک برویم؟
۷۱	خلاصه فصل
۷۳	فصل پنجم: ۱. ربابه دوباره افکار بیهوده درباره سلامت
۷۵	مقدمه
۷۵	رابطه ذهن با بدن
۷۹	با افکار بیهوده درباره سلامت چه کنیم؟
۸۸	هشدار مهم درباره به اصطلاح «شواهد واقعی»
۹۱	خلاصه فصل
۹۳	فصل ششم: کم کردن چک کردن بدن و اطمینان طلبی از یکایک ای رفع نگرانی-
۹۵	مقدمه
۹۵	چرا چک کردن و اطمینان طلبی مکرر؟
۹۷	رفتارهای شایع چک کردن و اطمینان طلبی
۹۹	چک کردن و اطمینان طلبی کی درست و کی غلط است؟
۱۰۰	چطور چک کردن و اطمینان طلبی بیهوده را بکاهیم؟
۱۱۴	خلاصه فصل

فصل هفتم: مقابله با رفتارهای پرهیزی و مراقبتی..... ۱۱۵

مقدمه..... ۱۱۷

به چه رفتارهایی پرهیز و مراقبت بيجا می‌گوییم؟..... ۱۱۷

رویارویی تدریجی..... ۱۱۹

پرهیزها و مراقبت‌های من..... ۱۲۰

هدف‌گذاری..... ۱۲۳

ساختن پلکان..... ۱۲۴

برداشتن یک گام..... ۱۳۱

بالا رفتن از پلکان..... ۱۳۳

برنامه روزانه رویارویی..... ۱۳۴

خلاصه فصل..... ۱۳۶

فصل هشتم: تعدیل باورها و قواعد ما درباره سلامت..... ۱۳۹

مقدمه..... ۱۴۱

فرض‌ها و قاعده‌های درست و نادرست..... ۱۴۱

راه‌شناسایی فرض‌ها و قاعده‌های نادرست..... ۱۴۲

تعدیل فرض‌ها و قاعده‌ها در مورد سلامت..... ۱۴۴

نتیجه‌گیری..... ۱۵۰

خلاصه فصل..... ۱۵۱

فصل نهم: زندگی سالم و برنامه‌ریزی برای مدیریت خود..... ۱۵۳

مقدمه..... ۱۵۵

مرور مدل اضطراب سلامت..... ۱۵۵

راه تازه برای اقدام!..... ۱۵۷

۱۶۰	عقب‌گرد بی‌عقب‌گرد!
۱۶۲	زندگی سالم‌تر
۱۶۶	خلاصه فصل
۱۶۷	منابع
۱۶۹	واژه‌نامه

پیشگفتار مترجم

مطالب فراوانی درباره سلامت و بیماری در اینترنت، در مجلات، و در برنامه‌های رادیو - تلویزیون می‌خوانیم و می‌شنویم و می‌بینیم. اما آیا دریافت این همه اطلاعات برای ما همیشه مفید است؟

گرچه خیلی وقت‌ها اطلاعات خوبی درباره بیماری‌ها و راه‌های پیشگیری از آنها از این منابع به دست می‌آوریم، اما گاهی زیادی این اطلاعات در دسرافرین می‌شود چون همه کس به هر نوع اطلاعات پزشکی نیاز ندارد. البته اطلاع از چگونگی حفظ بهداشت و شیوه‌های زندگی سالم برای همه مفید است؛ اما دانستن درباره انواع بیماری‌ها و عوارض و خطرات و شیوه‌های درمان یا درمان ناپذیری آنها خودش به اندازه کافی را دچار دلواپسی و نگرانی زیاد درباره سلامتشان کند، و حتی باعث ایجاد نوعی ناخوشی می‌شود؛ ناخوشی که به آن «اضطراب سلامت» می‌گویند.

در اضطراب سلامت، شخص به دنبال پیدا کردن علائم و عوارض بیماری یا بیماری‌هایی در تن و روان خود می‌گردد که درباره‌اش اطلاع یافته است. برای مثال، اگر درباره درمان یک بیماری خاص جستجو کند، ممکن است صفحات زیادی حاوی مطالب فراوان و گاه متناقض درباره درمان، راه‌های پیشگیری، و داروها و غذاهای مفید و مضر برای آن بیماری، پیدا کند. همین می‌تواند به نگرانی او از سلامتش منجر شود.

پزشکان، درمانگران، روان‌شناسان، و متخصصان سلامت باید در کاهش نگرانی و اضطراب سلامت نقش داشته باشند. در نظر داشته باشیم که مردم امروزه زیر فشار فراوانی اطلاعات، سرعت تحولات، و تغییر نیازهایشان هستند. این وضع ایجاب می‌کند پزشک، گفتگوی سازنده‌ای با مراجعه کننده داشته باشد تا پرسش‌های برخاسته از دل نگرانی‌های او بی پاسخ نماند. گفتگوی کافی با مراجع و دادن پاسخ‌های قانع کننده به سؤالات او، باعث ایجاد اعتماد

و آرامش در مراجع و نتیجه بهتر در درمان و مراقبت می‌شود. سیاستگذاران و مدیران خدمات بهداشتی و درمانی هم برای تأمین پیش‌نیازهای رسیدن به حداقل معیارهای فوق مسئولیت خطیری دارند. آموزش مداوم مهارت‌های ارتباطی، ایجاد سامانه ارجاع بیماران، متناسب کردن تعداد مراجعان با امکانات موجود، تدوین تعرفه‌های دقیق و وجود بیمه‌های کارآمد از جمله این پیش‌نیازهاست. با همه اینها، پاسخ به تمام دغدغه‌های بیماران و مراجعان از مهده یک نفر خارج است. این کتابچه برای آن تهیه شده که شما درباره وجود شکلی به نام اضطراب سلامت آگاه شوید.

♦ در برپای برنامه آموزش بالینی برای همکاران دوره دوم پسادکتری در مرکز تحقیقات ایرانی‌تبی در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به فکر تهیه درس‌نامه‌ای برای تدبیر اضطراب سلامت افتادم. با جستجو در منابع مختلف و کتاب‌های مرتبط به مجموعه‌ای برخورد کردم که، اولاً، به طور منسجم راهکارهای ساده و قابل استفاده ارائه می‌داد و، ثانیاً، به زبان ساده برای گروه‌های مختلف جامعه نوشته شده بود. با کمک همکاران این دوره، ترجمه اولیه آماده شد، ولی پس از ویرایش نخست برای مدتی طولانی به دلیل مشغله‌های فراوان به کنار رفت. سپس با کمک یکی از ویراستاران برتر کشور بازترجمه و ویرایش‌های مکرر انجام شد. ساده‌نویسی و انطباق مفاهیم و مثال‌ها با فرهنگ ایرانی اصل مهمی در تهیه این کتاب درسی است. در ضمن در فصل‌هایی مطالبی به متن اصلی افزوده شده که برای وضوح بیشتر مطلب برای خوانندگان غیرحرفه‌ای پزشکی است. ترجمه و ویرایش این کتاب به شکلی است که افراد با سواد دانشگاهی و کمتر از آن قادر به مطالعه و برداشت مفاهیم آن باشند. مطالعه پی‌درپی فصل‌های کتاب و انجام تمرین‌ها می‌تواند برای مقابله و کاهش «اضطراب سلامت» به خواننده کمک کند. البته

مدل درمانی ارائه شده در این کتاب تنها یکی از تدبیرهای درمانی برای کاهش این ناخوشی است.

مفاهیم و راهبردهای برخی از فصل‌ها از تکنیک‌های روان‌شناختی مبتنی بر شواهد علمی، و در درجه اول رفتاردرمانی شناختی، استخراج شده‌اند. رویکرد رفتاردرمانی شناختی به «اضطراب سلامت» رویکردی است که اضطراب سلامت به نتیجه باورها و رفتارهای مشکل‌آفرین می‌داند. این کتاب به‌خصوص برای روان‌شناسان سلامت و بالینی در ارائه راهکارهای درمانی می‌تواند کمک‌کننده باشد. جمله و مثال‌ها، و کاربرگ‌ها را به آسانی می‌توان برای مراجعان فارسی‌زبان استفاده کرد. در پایان از برادر عزیزم دکتر ابراهیم افشار برای تمام رهنمودهای گرانبهایش و دوست ارجمندم دکتر فرزاد گلی برای مهر بی‌پایانش، سپاسگزاری می‌کنم؛ همچنین، از دوستان و همکاران دوره دوم پسادکتری روان‌تنی خانم‌ها و آقایان دکتر حسن شاهون، مسعود فردوسی، عبدالله امیدی، محسن دوستکام، امیرشیرادیمی، میترا مولائی نژاد، فرح لطفی، هورا چیت‌ساز و حمید نصیری، نیز تشکری می‌کنم به‌خاطر همراهی‌شان.

دکتر حمید افشار زنجانی

صفهان

۱۴۰۲