

خودیاری در بیماری‌های عصبی



دکتر کلر ویکس
ترجمه: حسن افشار

www.ketab.ir

Self Help for Your Nerves

Dr. Claire Weekes

خودیاری در بیماری‌های عصبی

دکتر کلر ویکس

ترجمه‌ی حسن افشار

ویرایش فنی: تحریریه‌ی نشر مرکز

حروفچینی، نمونه‌خوانی، صفحه‌آرایی، بخش تولید نشر مرکز

طرح جلد: فریبا معزی

چاپ اول ۱۳۷۳، شماره‌ی نشر ۱۳۸۹

چاپ اول ویرایش دوم ۱۴۰۱، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۱۳-۵۱۲-۷

نشر مرکز: تهران، خیابان دکتر فاطمی، روبه‌روی هتل لاله، خیابان باباطاکی، شماره‌ی ۸

تلفن: ۳-۴۶۲۰۸۹۷۰ فاکس: ۸۸۹۶۵۱۶۹

www.nashremarkaz.com

Email: info@nashr-e-markaz.com

 [nashremarkaz](https://www.instagram.com/nashremarkaz)

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشر مرکز محفوظ است.

تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، از جمله فتوکپی، کتاب الکترونیکی (e-book)،

کتاب صوتی (Audio book) و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون دریافت

مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.



• سرشناسه ویکس، کلر، Weekes, Claire • عنوان و نام پدیدآور خودیاری در بیماری‌های عصبی /

کلر ویکس؛ ترجمه‌ی حسن افشار • مشخصات ظاهری ۱۷۶ ص. / یادداشت عنوان اصلی [Self-help for your nerves]

Hope and help for your nerves • موضوع بهداشت روانی • شناسه‌ی افزوده افشار، حسن، مترجم چگونه بیماری‌های

عصبی خود را معالجه کنیم؛ اعصاب راحت • رده‌بندی کنگره ۸ ۱۳۷۳ ج ۹ و ۸۷۹۰ / RAV • رده‌بندی دیویی ۳۶۲/۲

• شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی ۱۵۷۷-۷۲۳م

نشر مرکز از کاغذ یارانه‌ای استفاده نمی‌کند

فهرست

۱	یادداشت مترجم	نه
۱	نیروی درون شما	۱
۲	طرز کار دستگاه عصبی	۳
۳	بیماری عصبی چیست؟	۶
۴	شکل ساده‌تر بیماری عصبی	۸
۵	روش درمان شکل ساده‌تر بیماری عصبی	۲۰
۶	درمان نشانه‌های همیشگی‌تر	۲۲
۷	درمان حمله‌های عصبی مکرر	۳۴
۸	دوباره خود شدن	۴۷
۹	بیماری عصبی آمیخته با مشکل، غم، گناه یا ننگ	۵۳
۱۰	شیوه‌ی درمان بیماری عصبی آمیخته با مشکل، غم، گناه یا ننگ	۶۷
۱۱	مشکل	۷۰
۱۲	غم	۸۴
۱۳	گناه و ننگ	۸۹
۱۴	وسواس	۹۴
۱۵	بی‌خوابی	۱۰۰

- ۱۰۸ ۱۶. احساس بد صبح‌ها
- ۱۱۳ ۱۷. افسردگی
- ۱۲۰ ۱۸. فقدان اعتماد به نفس
- ۱۲۵ ۱۹. دشواری ارتباط‌گیری با مردم
- ۱۲۹ ۲۰. دشواری بازگشت به خانه
- ۱۳۴ ۲۱. دلواپسی
- ۱۳۷ ۲۲. سه دوست خوب: سرگرمی، شهامت، دیانت
- ۱۵۲ ۲۳. بایدها و نبایدها
- ۱۵۴ ۲۴. ترس از فروپاشی دوباره
- ۱۵۸ ۲۵. سفارش به خانواده‌ها
- ۱۶۴ ۲۶. چه جور آدمی به فروپاشی روانی دچار می‌شود؟

یادداشت مترجم

کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۷۳ تحت عنوان «خوددرمانی بیماری‌های عصبی» منتشر شد. بدیهی است که از آن زمان تا امروز در زمینه‌ی بیماری‌های عصبی آثار دیگری هم منتشر شده است. با این حال، اثر حاضر بدین سبب که آسان‌خوان و عامه‌دوم است همچنان ارزش خود را حفظ کرده. هرچند، ناگفته نماند که کتاب هرگز جای پزشک را نمی‌گیرد. پس خواننده باید بداند که در این اثر فقط راهنمایی‌ها و رهنمودهایی تسکین‌بخش خواهد یافت. از این روی در چاپ جدید کتاب ترجیح دادیم نام آن را به خودیاری در بیماری‌های عصبی تغییر دهیم که رساتر از نام پیشین آن است.

اما سخنی هم درباره‌ی نویسنده‌ی کتاب. کلر ویکس (۱۹۰۳-۱۹۹۰) پزشکی استرالیایی بود که پژوهش‌های بسیاری درباره‌ی اضطراب و اختلالات اضطرابی انجام داد. این کتاب او، که نخستین کتاب اوست، بیش از سیصد هزار نسخه به فروش رفته و به چهارده زبان ترجمه شده است. او در این زمینه پنج کتاب نوشت که آخرین آنها یک سال پیش از مرگش منتشر شد.