

به نام ایزد منان

درمان طبیعی تنیدگی، اضطراب و افسردگی

تألیف: دیانا ال. آجان و برایان فرادت

ترجمه: بهروز احمد زاده بیانی (مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان) و نسیم
احمد زاده بیانی

زیر نظر: دکتر احمد بیانی (متخصص روانشناس) و دکتر غلامرضا امین (متخصص
فارماکولوژی - دانشیار دانشکده داروسازی دانشگاه تهران)

ویراستاری: نسیم احمد زاده بیانی و زهرا شوری

تدوین: زهرا شوری و نهال احمدزاده بیانی

فروردین - ۱۳۸۸

سرشناسه:	فراادت، برایان
عنوان و نام پدیدآور:	Fradet, Brian
مشخصات نشر:	درمان طبیعی تنیدگی، اضطراب و افسردگی / مولفین برایان فراادت و دیانا ال. آجان؛ ترجمه بهروز احمدزاده بیانی و نسیم احمد زاده بیانی.
مشخصات ظاهری:	تهران: آذرباد، ۱۳۸۸.
شابک:	978-964-7099-95-0
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Stress, anxiety, and depression, c1995
یادداشت:	نمایه.
موضوع:	بزشکی جایگزین
موضوع:	فشار روان -- پیشگیری
موضوع:	افسردگی
شناسه افزوده:	آجان، دایانا
شناسه افزوده:	Ajjan, Diana
شناسه افزوده:	احمدزاده بیانی، بهروز. ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزوده:	احمدزاده بیانی، نسیم، ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۸ ۴۰۴ ف/ ۷۲۳۳ RY
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱
شماره کتابشناسی ملی:	۱۶۹۹۳۷۴

نام کتاب:	درمان طبیعی تنیدگی، اضطراب و افسردگی
نویسنده:	دیانا ال. آجان - برایان فراادت
ترجمه:	بهروز احمدزاده بیانی - نسیم احمدزاده بیانی
ویراستار:	نسیم احمدزاده بیانی - زهرا شوری
تدوین:	زهرا شوری - نهال احمدزاده بیانی
ناشر:	انتشارات آذرباد
لیتوگرافی:	میلاد نور
چاپ و صحافی:	میلاد نور - صالحانی
نوبت چاپ:	اول - فروردین ۱۳۸۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۰۹۹-۹۵-۰
	978-964-7099-95-0

آدرس: انتشارات آذرباد - تهران - میدان انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - مابین خ فروردین و اردیبهشت - ساختمان ۱۴۵۴ - طبقه سوم، تلفن: ۶۶۴۹۵۰۴۸ - ۶۶۴۹۶۱۲۳

مقدمه مترجم

ترجمه حاضر تلاشی است برای رفع نیاز جامعه به آگاهی از دانش پیشرفته و روشهای برخورد جهانی با بیماریهای عمده بشری همچون افسردگی، اضطراب و تنیدگی در عصر نوین. در واقع سعی کتاب حاضر بر آن است تا بیماریهای شایع دنیای مدرن را از طریق توجه بیشتر به طبیعت و قدرت نهفته ذهن مورد درمان قرار دهد. در بخشهای مختلف این کتاب طب طبیعی، درمان بدون استفاده از داروهای شیمیایی، طب گیاهی، اختلالات روانی و سلامت روان و ... بحث و بررسی شده است. تأکید هرچه بیشتر اثر بر آشنایی با انواع داروهای گیاهی، تغذیه، نرمشهای کششی و چگونگی مواجهه با شرایط مختلف زندگی بیانگر اهمیت حفظ سلامت بشر بر اساس شناخت خود و ارتباط سالم با محیط اطراف می باشد.

همچنین اهمیت ترجمه حاضر را می توان در تبدیل تدریجی درمان طبیعی بیماریها به یک رشته آکادمیک دانست. در این خصوص اثر حاضر به عنوان کتاب کمک درسی در برخی از دانشگاههای ایالات متحده تدریس گردیده است. همچنین با توجه به تمایل جوامع به درمان طبیعی بیماریها تا کنون کتابهای مختلفی در این زمینه ترجمه و تالیف شده است گرچه به طور کلی منابع متناسب نیاز روز جامعه در دسترس علاقه مندان قرار نگرفته است.

از سوی دیگر، کتاب حاضر اثر نویسندگان شاخصی چون دیانا ال. آجان و برایان فرادت می باشد که در سطح جهانی شناخته شده و دارای آثار و تألیفات با ارزشی در خصوص چگونگی حفظ سلامت انسان می باشند. علاوه بر این، گروه مترجمی در طول کار ترجمه از مشاوره و راهنمایی متخصصین برجسته علوم گیاهی و علوم روانشناسی استفاده کرده و توانست از تأیید علمی آنها برخوردار گردد. در این جا لازم است نهایت تشکر خود را از نظرات تخصصی آقای دکتر غلامرضا امین عضو هیأت علمی دانشگاه تهران و راهنماییهای ارزنده آقای دکتر احمد بیانی عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد تهران و خانم فریبا زرگرشیرازی مدرس دانشگاه آزاد آبادان بیان داشته و سپاسگزاری نمایم. همچنین از مرحوم جناب آقای دکتر منوچهر جواهری به خاطر معرفی و توصیه کتاب حاضر جهت ترجمه قدردانی و یادش را گرامی می داریم.

گروه ترجمه

مقدمه

زندگی گستره تفکر است؛ مفاهیمی مانند گذشت زمان و سلامتی نیز در قلمرو تفکر قرار دارند. با چنین رویکردی تفکر به عنوان تلاش اساسی زندگی انسان مطرح می‌شود؛ همچنین تفکر مبنای زندگی انسان بوده و بهزیستی و سلامتی او را جهت می‌بخشد. درمان بدون استفاده از داروهای شیمیایی روش‌های مختلفی را پیشنهاد می‌کند ولی تمامی این روش‌ها و آنچه آنها را از علم پزشکی متمایز می‌سازد آن است که این روش‌ها بر اساس جهت دهی فکری و نگرش حسی استوار است.

در درمان بدون استفاده از داروهای شیمیایی کلیت وجود یعنی روان و جسم به عنوان یک تمامیت منظور می‌شود و در کلیه مراحل درمانی به این پیوستگی و کلیت توجه می‌کنند. بدین ترتیب است که استفاده از این شیوه می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند روان‌پریشی و افسردگی مؤثر واقع شود.

توجه به نحوه تفکر فرد بیمار در دوران قبل از ابتلا در این روش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این توجه تقویت تفکر را به عنوان تضمین سلامتی جسمانی در نظر دارد. تفکر سالم همراه با سلامتی جسمانی این امکان را فراهم می‌آورد که زندگی بهتری را تجربه کنیم و در نتیجه به خودشناسی برسیم. "آبراهام ماسلو^۱ روان‌شناس انسان‌گرا در طرح نظریه منطبق با این دیدگاه، به ظرفیت بشر در تحقق بخشی رویاها، آرزوها و خواسته‌های خود اشاره دارد. انسان‌های سالم بهتر می‌توانند از خلاقیت خویش بهره بگیرند و زندگی پربار و رضایت بخشی را برای خویش فراهم کنند.

کتاب روش‌های درمان بدون استفاده از دارو، علاوه بر بحث در مورد قدرت تفکر و بهزیستی همه جانبه به حالت‌های ویژه فکری توجه فرد نیز دارد و اثرات زیانبار اضطراب بر سلامتی و چگونگی تأثیرگذاری آن بر جسم و روان و نیز فشارهایی که بر سیستم ارگانیسم وارد می‌شود در این کتاب مورد بحث قرار می‌گیرد و شیوه‌های مبارزه با آن در زندگی روزانه مورد توجه است. همچنین ریشه‌های روان‌پریشی و افسردگی به عنوان عوامل عمده ایجاد اختلالات روانی مورد توجه بوده و نویسنده درصدد آن است که اطلاعاتی در خصوص درمان مؤثر و بهینه این عوامل در اختیار خواننده قرار داده و او را در مبارزه با اختلالات روانی یاری دهد.

^۱ Abraham Maslow

داروهای مختلف به منظور درمان اختلالات روانی افزایش دادند؛ تا برخی از این داروها مؤثر واقع شوند؛ اما استعمال آنها، احتمال بروز عوارض جانبی را در برداشت. تردیدی نیست که در بیماری‌هایی مانند افسردگی‌های شدید، اختلالات دو قطبی و اسکیزوفرنی استفاده از داروهای شیمیایی ضرورت پیدا می‌کند ولی خطر در احتمال استفاده نابه‌جای این داروهاست. دانش پزشکی تمایل دارد که دارو به عنوان یک تأثیرگذار معجزه آسا تجویز شود و علایم بیماری را برطرف سازد. با این وجود، توجه به کلیه جوانب شخصیتی فرد بیمار و عوامل مؤثری مانند شغل، وضعیت زندگی، وضعیت تغذیه و ... اهمیت دارد تا ریشه‌های بیماری بهتر شناسایی شود. در برخی از موارد مانند اضطراب‌های زود گذر و افسردگی‌های خفیف می‌توان بدون استفاده دارو، علایم بیماری به طور موقت رفع نمود. در این موارد دارو همانند نقابی بر علایم بیماری عمل می‌کند بی‌آنکه علل حقیقی و اساسی آن را در نظر بگیرد.

بسیاری از بیماری‌های روانی نیاز به روان‌درمانی دارند. از این رو هرچند که استفاده از دارو برای برخی از بیماری‌ها و بیماران ضرورت دارد در مواردی نیز بیماری‌های روانی با استفاده از روان‌درمانی بهبود می‌یابند و در خصوص بیمارانی که لازم است از دارو استفاده کنند مشاوره‌های روان‌درمانی این کتاب به عنوان مکمل معالجات پزشکی سودمند خواهد بود. استفاده از طب سوزنی، فیزیوتراپی، آب درمانی و انجام تمرینات ورزشی هر کدام به نوبه خود در کاهش فشارهای عصبی و اضطراب مؤثر واقع می‌شوند؛ همچنین استعمال میزان دقیق از داروها و گیاهان دارویی می‌تواند واکنش‌های شیمیایی بدن را تعدیل بخشد و در این خصوص بدون تردید، برخورداری از تغذیه سالم نیز زمینه اساسی سلامتی همه جانبه را فراهم می‌آورد.

کتاب حاضر در زمینه منابع مربوط به درمان‌های طبیعی به خوانندگان یاری می‌دهد تا درک بهتری از رابطه بین سلامت جسمانی از یک سو و تفکر آدمی از سوی دیگر به دست آورد. نویسنده بر آن بوده است که عوامل مؤثر در تأثیرگذاری تفکر و ضمیر ناخودآگاه انسان بر سلامت جسمانی او را توضیح داده و روش‌های درمانی امکان‌پذیر در مورد بیماران روانی ویژه را مورد بحث قرار دهد. در صورتی که راهنمایی‌های درمانی این کتاب با تجویزهای دانش پزشکی همراه شود رفع ناهنجاری‌های فکری و رفتاری و حصول بهبودی کامل و بازگشت به زندگی سالم امکان‌پذیر خواهد بود.

حقیقت تأسف‌بار و انکار ناپذیر آن است که در عصر کنونی بسیاری از مردم از اختلالات روانی و ناهنجاری‌های رفتاری رنج می‌برند ولی بیشتر آنان به سبب برداشت‌های نادرستی که در جامعه وجود دارد در صدد درمان خود بر نمی‌آیند و به نظر می‌رسد که بیماری‌های روانی خود را در حجابی از اسرار و شرم می‌پوشانند در صورتی که برخی از ضعف‌های شخصیتی و ناهنجاری‌های رفتاری این اختلالات را می‌نمایاند. درک این نکته اهمیت دارد که اختلالات روانی تفاوتی با سایر بیماری‌های جسمی مانند امراض قلبی و جراحات بدن ندارند؛ باید در نظر داشت که هر یک از این اختلالات نوعی بیماری بشمار می‌آید؛ این اختلالات نیز می‌تواند ریشه‌های فیزیولوژیک و ارگانیک داشته باشد و در برخی موارد مانند بیماری‌های جسمانی مورد مداوا قرار می‌گیرد.

بیماری روانی از قبیل اضطراب مزمن و یا افسردگی ممکن است در نتیجه آسیب‌های جسمی و یا اختلال در وضعیت شیمیایی بدن بوجود آیند و یا آن که عوامل محیطی مانند اضطراب‌های اجتماعی و ناهنجاری‌های عاطفی و نیز تداوم مشکلات و نبود تعادل در واکنش‌های زیستی می‌تواند این نوع بیماری‌ها را در پی داشته باشد. بیماری‌های ناشی از اضطراب، نگرانی و به ویژه افسردگی در جوامع امروزی رایج هستند ولی نشانه‌های این نوع بیماری‌ها در بیشتر موارد نادیده گرفته شده و به آنها توجه نمی‌کنند. این ضرورت وجود دارد که پزشکان و بیماران در خصوص نشانه‌های بیماری‌های روانی و نیز روش‌های درمان آنها آگاهی‌های بیشتری داشته باشند؛ مطالعه در زمینه اختلالات روانی به عنوان یک نیاز جامعه ضرورت دارد؛ لازم است که آگاهی مردم را در این خصوص بالا ببریم و احساس شرم به خاطر ابتلا به این بیماری‌ها را از میان برداریم، از این طریق است که می‌توانیم محیطی سالم برای افراد جامعه بشری ایجاد کنیم.

دانش پزشکی بیماری‌هایی از قبیل اضطراب مزمن و افسردگی را از طریق روان‌درمانی‌های توأم با تجویز دارو معالجه می‌کند و در این خصوص از روش‌های مختلف روان‌درمانی از قبیل تحلیل روانی و رویکرد رفتاری به صورت‌های فردی و گروهی و نیز از شیوه‌های گفتاری و عملی بهره می‌گیرد. روان‌درمانی به بیماران روانی لطمه‌ای نمی‌زند و امکان بهبود آنان را افزایش می‌دهد؛ استفاده از روان‌درمانی در حقیقت اساس درمان بدون استفاده از داروهای شیمیایی را تشکیل می‌دهد. در فصل دوم کتاب حاضر به جزییات آن پرداخته شده است. از سال ۱۹۵۰ به بعد و پس از عرضه نخستین داروهای نورولپتیک^۱ شرکت‌های تولید دارو کوشش‌های خود را در زمینه تولید

^۱ Neuroleptic داروهای نورولپتیک در درمان اسکیزوفرنی و سایر بیماری‌های روانی به علت کاهش هیجانات و مهار اشتیاق‌های رفتاری و نیز به علت آرامش بدون خواب‌آور بودن، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

فصل ۱: درمان طبیعی چیست؟

- ۱-۱ تفاوت درمان‌های پزشکی با درمان‌های طبیعی جایگزین ۴
- ۲-۱ تاریخچه طب طبیعی در غرب ۸
- ۳-۱ چگونگی یافتن یک درمان‌گر طب طبیعی ۱۱

فصل ۲: نگاه کلی به درمان‌های طبیعی

- ۱-۲ طب شرقی ۱۳
- ۲-۲ طب سوزنی ۱۶
- ۳-۲ فشار موضعی ۱۹
- ۴-۲ مدیتیشن (مراقبه) و حرکت ۲۱
- ۵-۲ شبیه درمانی ۲۲
- ۶-۲ آب درمانی ۲۶
- ۷-۲ درمان گیاهی ۳۰
- ۸-۲ درمان‌های فیزیکی ۳۵
- ۹-۲ روان‌درمانی ۳۹
- ۱۰-۲ بازخورد زیستی ۴۴
- ۱۱-۲ تغذیه ۴۶
- ۱۲-۲ طب تنظیم سوخت و ساز مولکولی ۵۳
- ۱۳-۲ تمرینات ورزشی ۵۴

فصل ۳: سلامت روان و پیوند ذهن با بدن

- ۱-۳ تاریخچه بیماری‌های روانی ۶۰
- ۲-۳ اختلالات ذهنی چگونه به وجود می‌آید؟ ۶۲
- ۳-۳ ذهن ۶۴

۳-۴ مغز.....	۶۵
۳-۵ دستگاه عصبی.....	۶۵
۳-۶ سیستم هورمونی بدن.....	۶۷
۳-۷ رشد مغز و قدرت تفکر.....	۶۸

فصل ۴: فشار روانی و سلامت فرد

۴-۱ عوامل موثر در پیدایش تنیدگی.....	۷۴
۴-۲ فشار روانی چگونه آغاز می‌شود؟.....	۷۷
۴-۳ واکنش‌های جسم در برابر تنیدگی.....	۷۸
۴-۴ تنیدگی و سیستم دفاعی بدن.....	۸۰
۴-۵ درمان تنیدگی.....	۸۱
۴-۶ درمان غیردارویی تنیدگی.....	۸۴
۴-۷ کنترل واکنش‌های زیستی.....	۸۸
۴-۸ درمان تنیدگی از طریق کنترل تنفس.....	۹۱
۴-۹ هم‌پاتی.....	۱۰۱
۴-۱۰ تغذیه.....	۱۰۶
۴-۱۱ روش‌های آرام‌بخشی اعصاب.....	۱۱۰

فصل ۵: اختلالات اضطرابی احساس کلافگی

۵-۱ علت اختلالات اضطرابی.....	۱۲۸
۵-۲ نشانه‌های اختلالات اضطرابی.....	۱۳۰
۵-۳ پیشروی اختلالات اضطرابی.....	۱۳۲
۵-۴ اختلال تنیدگی پس از سانحه (PTSD).....	۱۳۷
۵-۵ درمان‌های طبیعی اختلال تنیدگی پس از سانحه.....	۱۳۷
۵-۶ گشودن گره کار.....	۱۷۱

فصل ۶: افسردگی و اختلالات خلقی

۱-۶	تشخیص علایم افسردگی.....	۱۷۵
۲-۶	آیا از این عوارض رنج نمی‌برید؟.....	۱۷۶
۳-۶	علل فیزیولوژیکی بیماری افسردگی.....	۱۷۶
۴-۶	علل روانشناختی بیماری افسردگی.....	۱۷۹
۵-۶	اختلالات دوقطبی.....	۱۸۱
۶-۶	اختلال عاطفی فصلی (SAD).....	۱۸۴
۷-۶	اختلال در هماهنگی ارگانسیم بدن.....	۱۸۷
۸-۶	تشخیص دقیق.....	۱۸۸
۹-۶	درمان‌های متداول در اختلالات روانی.....	۱۸۹
۱۰-۶	درمان طبیعی افسردگی.....	۱۹۱
	واژه‌های تخصصی.....	۲۲۷
	منابع درمان طبیعی.....	۲۳۰
	منابع درمان گیاهی.....	۲۳۳
	نقاط فشار موضعی.....	۲۳۴
	فهرست متخصصین طب طبیعی.....	۲۴۶
	نمایه.....	۲۴۸