

زندگی بدون ترس و رفتار اضطرابی

مهار ترس و اضطراب اجتماعی بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری

- ارائه‌ی روش‌هایی برای مهار اختلالات اضطرابی، همچون ترس‌های گوناگون، وسواس، افسردگی و فرسودگی شغلی
- ارائه‌ی روش‌ها و مهارت‌های خودیاری برای مراجعان

هانس لوکرت

اینگه لوکرت

مترجم: علی تحصیلی



کتاب‌آمه

لوکرت، هاینس رولف، ۱۹۱۳ - م.	سرشناسه
زندگی بدون ترس و رفتار اضطرابی: مهار ترس و اضطراب اجتماعی بر اساس رویکرد...	عنوان و نام پدیدآور
هانس لوکرت، اینگه لوکرت: مترجم علی تحصیلی.	مشخصات نشر
تهران: کتاب آمه، ۱۳۹۲.	مشخصات ظاهری
۴۴۰ ص.	شابک
ISBN 978-600-5757-73-6	وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
Leben ohne Angst und Panik, Ursachen und Symptome	یادداشت
erkennen und bewinden, c2000	یادداشت
کتابنامه.	موضوع
ترس:	موضوع
جمع‌هراسی:	موضوع
اضطراب:	موضوع
روان‌درمانی:	شناسه افزوده
لوکرت، اینگه:	شناسه افزوده
Lückert, Inge:	شناسه افزوده
تحصیلی، علی، مترجم	رده‌بندی کنگره
۱۳۹۱: جلد ۴/ت BF۵۷۵	رده‌بندی دیویی
۱۵۲/۳۰	شماره کتابشناسی ملی
۲۸۳۷۰۵	



کتاب آمه

زندگی بدون ترس و رفتار اضطرابی

هانس لوکرت - اینگه لوکرت

مترجم: علی تحصیلی

طرح جلد: ابراهیم حقیقی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۲

شمارگان ۱۱۵۰ نسخه

لیتوگرافی: زاویه نور - چاپ: فرشیه

بلاور کشاورز غربی - پلاک ۳۰۸ - تلفن: ۶۶۹۳۹۲۴۵ - فروش: ۶۶۴۶۲۲۸۲

Email: amehpub@gmail.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۷-۷۳-۶

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف	۱۱
مقدمه	۱۳
پایه و اساس زندگی روان‌شناختی انسان	۱۷
تجربه و رفتار	۱۷
نیروهای شکل‌دهنده و تعیین‌کننده رفتار	۲۲
فصل یکم: محدوده‌ی اثرگذاری اضطراب	۲۷
تهییج و برآشفتگی	۲۹
تحریف‌ها و شکاف‌های ادراکی	۳۴
افکار و تصورات توأم با بیم	۴۰
خجالت، رفتاراجتنابی و انزواطلبانه	۴۳
نگرانی، تشویش و پریشانی	۴۷
فصل دوم: ناکامی و فشارروانی	۵۳
عوامل رها سازنده ناکامی	۵۶
مارپیچ دلخوری و آزرده‌گی	۶۳
ترس پایه‌ای و آمادگی برای اضطراب	۶۸
فشارروانی و واکنش نسبت به آن	۶۹
سازگاری و اضطراب	۶۹
تعادل و تنظیم	۷۱
تهییج و تهدید	۶۲
تحمل ناکامی و احساس خودارزشمندی	۷۷
تحمل ناکامی	۶۶
احساس خودارزشمندی	۸۰
فصل سوم: اشکال گوناگون ترس و اضطراب	۸۵
اضطراب‌های وجودی	۸۶

۸۷.....	ترس از ابتلا به بیماری سخت
۸۸.....	ترس از فقر و بی چیزی
۸۹.....	ترس از انزوا
۹۰.....	ترس از مرگ
۹۵.....	ترس از ازدست دادن تسلط بر خود و دیوانه شدن
۹۶.....	اضطراب کارایی و عملکرد
۱۰۱.....	ترس های اجتماعی
۱۰۳.....	شرمندگی
۱۰۴.....	شرم
۱۰۶.....	ترس از حضور در جمع
۱۰۹.....	کم رویی یا خجالت
۱۱۵.....	فوبی ها یا هراس ها
۱۳۳.....	گذر هراسی یا ترس از مکان های عمومی باز
۱۳۸.....	هراس زدگی
۱۴۵.....	فصل چهارم: رابطه ی اضطراب و افسردگی
۱۴۵.....	ماسک های ترس و اضطراب
۱۴۷.....	اطاعت و انقیاد
۱۵۳.....	تلاش در راه کسب قدرت و اعتبار
۱۵۶.....	پرخاشجویی
۱۶۵.....	دگرسان بینی واقعیت
۱۷۴.....	دگرسان بینی خود
۱۸۱.....	اعتیاد به الکل
۱۸۳.....	اعتیاد به روانگردان ها و داروها
۱۸۵.....	بدخلق و بی اعتمادی
۱۹۳.....	بدبینی و نیست انگاری
۱۹۳.....	افسردگی به منزله ی بار و فشار روانی
۱۹۷.....	علائم یا نشانه های افسردگی
۱۹۹.....	اشکال بروز افسردگی
۲۰۰.....	مسیر پیشرفت و طول مدت افسردگی

۲۰۱.....	شرایط ایجاد و عوامل رها سازنده افسردگی
۲۰۶.....	تجربه‌ی حسی افسردگی
۲۱۰.....	احساس گناه و خطر خودکشی
۲۱۲.....	واکنش وحشت زدگی موقعیتی
۲۱۳.....	افسردگی درون زاد تهییج شده
۲۱۳.....	افسردگی درون زاد باز داری شده
۲۱۳.....	اضطراب‌های وجودی
۲۱۴.....	دار و درمانی در موارد اضطرابی
۲۲۰.....	انتقاد از رویکرد منحصر به مداوای علایم بیماری
۲۲۲.....	دار و درمانی عوارض جانبی سنگینی به همراه دارد
۲۲۲.....	خطر بازگشت مجدد بیماری
۲۲۳.....	خطر وابستگی به دارو
۲۲۵.....	فصل پنجم: مداوای اضطراب‌ها
۲۳۵.....	تنش زدایی و آرمیدگی
۲۴۱.....	تنش زدایی عضلانی
۲۴۷.....	تمرین‌های تنش زدایی عضلانی و تن آرامی
۲۶۵.....	اندیشه‌های تازه و رهیافت‌های نو در روان شناسی
۲۶۸.....	انحراف توجه آگاهانه از موضوع تنش زا
۲۷۵.....	روش بزرگ نمایی
۲۷۶.....	متوقف کردن افکار پریشان ساز و تصورات نگران کننده
۲۸۱.....	حساسیت زدایی نظام دار
۲۸۸.....	اسناد دهی و ادراک خود
۲۹۳.....	باز سازی شناختی
۳۱۶.....	اعتماد به نفس و ارتباط اجتماعی
۳۲۲.....	به کار گیری هدفمند ضمیر شخصی «من»
۳۲۷.....	بیان عواطف و احساسات
۳۳۱.....	دفاع از حقوق بنیادین روح و روان
۳۴۶.....	رعایت حد و مرز
۳۵۱.....	حدس و احتمال - ذهن خوانی

۳۵۵.....	قابلیت مواجهه با تعارض ها و حل آنها
۳۶۱.....	پذیرش تحسین - توانایی تحسین خود و دیگران
۳۶۱.....	توانایی قراردادادن خود در معرض توجه همگان
۳۶۴.....	تذکرات پایانی در مورد اعتماد به نفس و قابلیت ارتباط گیری
۳۶۷.....	خودگردانی و خودفرمانی
۳۶۹.....	خویشترشیگری و خودارزیابی
۳۸۴.....	بازشناسی مسئله و حل آن
۳۹۰.....	نوشتن یادداشت روزانه در مورد وضعیت جسمی، مزاجی و رفتاری
۳۹۵.....	تخیل و خلاقیت
۳۹۷.....	بسیج نیروهای شفابخش
۴۰۰.....	تجسم آرمیدگی
۴۰۱.....	ساختن تصویر ذهنی
۴۰۶.....	دریاره‌ی جهت یابی
۴۰۶.....	ویژگی های سلامتی
۴۰۹.....	خودشفابخشی
۴۲۰.....	استقلال رأی
۴۲۷.....	ترس واضطراب به منزله‌ی نیروی محرکه
۴۳۸.....	فهرست منابع

پیشگفتار مؤلف

ترس واکنشی است که ما را از خطر آگاه می‌کند و زمانی که خطر برطرف شود، از ما دور شود یا بر آن فائق آییم غالباً آن احساس ناخوشایندی که ترس ایجاد کرده نیز از بین خواهد رفت.

بی‌تردید، همه‌ی ما با ترس و اضطراب آشنا هستیم. در این صورت، خواندن کتابی در این باره چه سودی دارد؟ دلیل آن واضح است، چون ممکن است ترس به اشکال مختلف زندگی ما را محدود و با دشواری همراه سازد:

- هر خطری که پشت سر می‌گذاریم ممکن است مدتی طولانی بر افکار و تصوراتمان تأثیر بگذارد و ما را به شیوه‌های گوناگون محدود سازد و تهدیدمان کند. بنابراین، ترس از موقعیتی که ناگهان روی داده و از سر گذرانده شده است، ممکن است به صورت خصیصه‌ی فرد درآید و به خصیصه‌ی آزارنده بدل شود و به نوعی آمادگی فزاینده برای ترس بینجامد.
- افکار اضطراب‌زا بیشتر شامل انتظار برای روی دادن حوادثی است که از وقوع آن بیمناک هستیم، مثلاً مردود شدن در امتحان یا شکست در مصاحبه‌ی استخدامی (به علت بازدارنده‌ی فکری یا کلامی).
- اضطراب‌ها ممکن است به شکل فشار روانی خودزاد^۱ در جسم ظاهر شوند و موجب اختلال‌های گوناگون روان‌تنی شوند که اختلالات جسمی که بدو^۲ علل عضوی ندارند.
- افزایش اضطراب ممکن است سراسر وجود فرد را فراگیرد و موجب شود که وی کنترل رفتار خود را از دست بدهد؛ نظیر آنچه در هراس‌زدگی^۱ و افسردگی^۲ روی می‌دهد.

1. Sprechhemmung

2. Panikanfall

• اضطراب به تدریج در همه‌ی موقعیت‌ها و به هر فعالیتی سرایت می‌کند و آزادی عمل فرد را محدود می‌سازد تا جایی که فرد از حضور در اجتماع دچار واهمه می‌شود و فقط در صورتی خانه خارج می‌شود که کسی وی را همراهی کند.

فرد آشنا با چنین خطرانی، به منزله‌ی اختلالات اضطرابی، می‌تواند از خود محافظت کند، آنها را خنثا سازد یا بر آنها فائق آید.

هاینس- رولف لوکرت در کتاب حاضر به اشکال مختلف بروز و همچنین علل ایجاد کننده‌ی اضطراب اشاره کرده و اثرات آن را بر رفتار و وضعیت روان-تنی بررسی می‌کند. مطالعه‌ی این کتاب خوانندگان محترم را با برخی اختلالات مرتبط با ترس و اضطراب آشنا می‌کند و آنان را قادر می‌سازد تا با ترس‌ها و نگرانی‌های خود به گونه‌ای صحیح برخورد کنند و در صورت نیاز به موقع از دیگران کمک بگیرند.

شوهر من در فصل مربوط به «درمان اضطراب» تأکید نموده است که در همه‌ی عارضه‌های روانی و روان-تنی یک «اختلال پایه‌ای» وجود دارد: نشانگان لاو (متشکل از سه مؤلفه‌ی ثباتی هیجانی، آمادگی فزاینده برای اضطراب و نگرانی وعدم اعتماد به نفس).

افراد دچار اختلال پایه‌ای در صورتی می‌توانند از مشکلات و اضطراب‌های خود رهایی یابند که بیاموزند به شکل گام به گام نشانگان لاو را کاهش دهند و الگوهای سازنده‌ای در نظام فکری و تصورات خویش ایجاد کنند و به همان نسبت، ارتباط اجتماعی و اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند. کتاب حاضر که در اصل توسط شوهرم تألیف شده، در همه‌ی موارد مذکور، شهادت لازم را در افراد مشتاق بی‌انگیزد. در کنار برخی آثار ناتمام شوهرم هاینس- رولف لوکرت، طرح اولیه‌ی کتابی ناتمام به جای مانده که در مورد اضطراب در دست تألیف داشت. او که در سال ۱۹۹۲ در یک سانحه‌ی هولناک رانندگی جان خود را از دست داد، در کنار سایر دست‌نوشته‌ها، از جمله یادداشت‌هایی ناتمام درباره‌ی اختلالات اضطرابی از خود به جای گذاشت. من آن یادداشت‌ها را تکمیل کردم و به شکل این کتاب درآوردم.

دکتر اینگه لوکرت

مقدمه

کسی نیست که در کودکی، جوانی یا بزرگسالی دست کم چند بار دستخوش نگرانی و اضطراب نشده باشد. برخی مدتی طولانی دچار اضطراب و آشفتگی می شوند و از آن خلاصی نمی یابند. این امر ممکن است تا جایی پیش رود که فرد دیگر نتواند خود را از آن رها سازد. در این صورت دیگر چاره‌ای جز مراجعه به روان‌درمانگر نیست.

اضطراب به‌طور کلی حائز سه کارکرد زیر است: از سویی در رفتارهای سبکسرانه، سهل‌انگازانه و در موقعیت‌های خطرناک به ما هشدار می‌دهد. از سوی دیگر ممکن است دارای عملکردی اختلال‌آفرین باشد و از این طریق به کارایی بالا و شکوفایی شخصیتی منجر شود.

ترس و اضطراب به‌منزله‌ی سرچشمی بسیاری از اختلالات روانی در کانون توجه این کتاب قرار دارد. من در فعالیت‌های روان‌درمانگرانه‌ی خود به این تجربه دست یافته‌ام که ترس و اضطراب جزء اصلی‌ترین علائم همه‌ی اختلالات روانی و روان‌تنی است. در همین رابطه، توجه به داده‌های آماری مبنی بر اینکه تقریباً ۶۰٪ افراد جامعه (آلمان) به دفعات و ۲۰٪ آن به شکل مزمن با اضطراب و اختلالات مرتبط با آن درگیرند و از آن رنج می‌برند، اهمیت موضوع را بهتر آشکار می‌سازد.

ترس و اضطراب که گاه به‌شکل دلهره و هراس‌زدگی تشدید می‌شود، از سویی به زیان فرد مضطرب است و از سوی دیگر هزینه‌ی بهداشتی و درمان عمومی را افزایش می‌دهد.

بدیهی است که هم موفقیت‌های بیرونی و هم شیوه‌ی زندگی شخصی در سلامت افراد نقش دارند. با وجود این، به موضوع فائق آمدن بر اضطراب به‌منزله‌ی عامل محوری در تأمین سلامتی کمتر توجه می‌شود و از این رو، برخورد با اختلالات اضطرابی در پیشگیری و مراقبت‌های بهداشتی هنوز جایگاه شایسته‌ی خود را احراز نکرده است. در واقع، این

مبحث، آن طور که باید فراگیر نشده و افراد معدودی به پیشگیری و مراقبت‌های بهداشتی توجه دارند.

از این گذشته، بیشتر افراد تصور می‌کنند رفتاردرمانی همان روانکاری است. آنها هنوز به این بینش نرسیده‌اند که از آغاز دهه‌ی هفتاد قرن بیستم شیوه‌ی دیگری موسوم به رفتاردرمانی شناختی باب شده است که می‌تواند حتی با انجام دوره‌های درمان کوتاه‌مدت در مداوای اضطراب، ترس و هراس‌زدگی و اختلالات روان‌تنی قرین موفقیت گردد. روان‌درمانی شناختی در آلمان، در آغاز به دشواری توانست در برابر روان‌درمانی که بیشتر با رویکرد پزشکی یا روانکاری به امور روان‌درمانی می‌پرداختند قدم علم کند. در نتیجه، شرکت‌های بیمه هزینه‌های روان‌درمانی را تازه از سال ۱۹۸۰ تقبل می‌کنند. وجود این واقعیت تناقضی را آشکار می‌سازد. شرکت‌های بیمه که در واقع باید بکوشند هزینه‌ها متعادل‌تر شوند، در عمل، هزینه‌ی روان‌درمانی با شیوه‌های شناخته شده، نظیر روانکاری یا روان‌شناسی ژرفانگر را تا ۱۶۰ ساعت یا حتی بیشتر پرداخت می‌کنند. در حالی که برای مداوا به شیوه‌ی رفتاردرمانی شناختی تنها ۶۵ یا نهایتاً ۸۵ ساعت هزینه‌ی درمان را تقبل می‌کنند. احتمالاً نمایندگان شرکت‌های بیمه هنوز معتقدند آنچه مداوای عمقی (روانکاری) نامیده می‌شود، مؤثرتر است.

هرگاه در مورد بهداشت و درمان از مشارکت بیماران صحبت به میان بیاید، در وهله‌ی نخست، منظور مشارکت در هزینه‌ها است، نه تجهیز نیروهایی که در «خوددرمانی» سهمی دارند. از سال‌ها پیش به مسئله‌ی پیشگیری توجه بسیاری شده است، اما تحت عنوان پیشگیری صرفاً به توصیه‌هایی نظیر تغذیه‌ی صحیح و فعالیت در هوای آزاد، که اتفاقاً شدیداً آلوده به مواد زیان‌آور است، و معاینه‌های منظم پزشکی بسنده می‌شود.

امور روان‌شناختی، همچون فائق آمدن بر اضطراب، به رغم پر اهمیت بودن آن، نه در تربیت فرزندان آنطور که درخور آن است مورد توجه قرار می‌گیرد و نه در مدارس. از این رو، بیشتر افراد بزرگسال نیاموخته‌اند

که چگونه با نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود کنار بیایند. به واقع، آنان از راه‌های غلبه بر اضطراب اطلاع چندانی ندارند.

در کتابی که پیش رو دارید واقعیت‌ها و برخی اصول اساسی روان‌شناسی درباره‌ی اضطراب ارائه می‌شوند. همچنین در خصوص وجوه چهارگانه‌ی حیات روانی انسان، یعنی تجربه، رفتار، شکل‌گیری شخصیت و نیروهای جهت‌دهنده‌ی تجربه و رفتار، اطلاعاتی ارائه می‌شود.

این کتاب از پنج فصل تشکیل شده است و هر فصل به پنج بخش تقسیم می‌شود. همان‌گونه که در نمایشنامه‌های پنج پرده‌ای سومین پرده معمولاً حائز اهمیت ویژه‌ای است، در این کتاب نیز، نظیر آثار نمایشنامه‌ای، سومین بخش هر فصل پنج بخشی، از اهمیت خاصی برخوردار است.

در ادامه‌ی مباحث به مسئله‌ی ویژگی‌های سلامتی روانی پرداخته می‌شود، آنهم با تأکید بر این دیدگاه که سلامتی صرفاً به منزله‌ی فقدان بیماری نیست. سلامتی نوعی کارایی است که باید به آن نائل شد. آخرین فصل به مبحث «اضطراب به منزله‌ی نیروی محرکه» اختصاص یافته است. هدف این کتاب ترغیب مخاطبان به بهره‌گیری از دانش رفتاردرمانی شناختی برای غلبه بر اضطراب‌ها و دشواری‌های زندگی است.

جانب‌داری از ایده‌های «خودگردانی»، «خودرهنمودی» و در نتیجه «خوددرمانی» همچون نوار قرمزی در سراسر کتاب بارز و مشهود است. در عصری که افراد بسیاری بر مداوا و پشتیبانی تأکید می‌ورزید، توجه دادن به خودفعالی اهمیت ویژه‌ای کسب می‌کند. از آنجا که کتاب حاضر بر پایه‌ی کار عملی روان‌شناختی تألیف شده است، مطالب آن به منزله‌ی کتابی آموزشی برای افرادی که هنوز درگیر چنین مشکلاتی نیستند، در قالب «شیوه‌های مداوا برای افراد برخوردار از سلامتی روانی» به کار می‌آید.

این کتاب مدعی نیست که خوانندگان را، فقط با مطالعه‌اش، از مشکلات روان‌شناختی که با آن درگیرند رهایی می‌بخشد. برای دستیابی به بهبودی و ایجاد تغییرات مؤثر، کسب بینش به تنهایی کافی نیست. با

این حال، افراد ممکن است بتوانند به برخی مشکلات شخصی، به شکلی هدفمند، پردازند و به نتیجه‌گیری شفافی نائل شوند.

مطالعه‌ی این کتاب برای خوانندگانی که از اختلالات عمیقی رنج می‌برند ممکن است راهگشا باشد. با وجود این، توصیه می‌شود با روان‌درمانگری که در زمینه‌ی مداوای اختلالات اضطرابی از تجارب کافی برخوردار است در تماس باشند. روش‌های معرفی شده در این کتاب نباید جایگزین روان‌درمانی شود. کتاب حاضر در زمینه‌ی درمان بر اساس رفتاردرمانی شناختی به منزله‌ی کتاب همراه یا تمرین به کار می‌آید.

www.ketaboo.ir