

رهایی از وحشت‌زدگی

۱۰ راه حل ساده

تألیف

مارتین م. آنتونی

رندی ا. مک‌کاب

ترجمه

سحر فیعی

کارشناس ارشد - روان‌شناس بالینی

دکتر علی‌اکبر فروغی

عضو گروه روان‌شناسی بین

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

کتابخانه شماره ۱۴۱۸۰۱۳

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ترجمه



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: آنتونی، مارتین م، ۱۹۶۴ - م.
Antony, Martin M
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از وحشت زدگی: ۱۰ راه حل
ساده / تألیف مارتین. م آنتونی، رندی ا. مک کاب؛ ترجمه
سحر رفیعی، علی اکبر فروغی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. قطع: رقعی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۳۲-۸

عنوان اصلی: 10 Simple Solutions to Panic: How
to Overcome Panic Attacks, Calm Physical
Symptoms & Reclaim your Life, 2004.

موضوع: به زبان ساده، Panic disorders-Popular
works، سراسیمه زدگی - به زبان ساده، Panic
disorders-Treatment

شناسه افزوده: مکب، رندی، McCabe, Randi E
رفیعی، سحر، ۱۳۶۳- مترجم، فروغی، علی اکبر، ۱۳۶۳-
مترجم

رده بندی کنگره: RC ۵۳۵/۸۹ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۳۳۰۶

شماره کاتالوگ ملی: ۴۲۷۰۰۷۳

مارتین م. آنتونی، رندی ا. مک کاب
رهايي از وحشت زدگی: ۱۰ راه حل ساده

ترجمه: سحر رفیعی، دکتر علی اکبر فروغی
فروغی ۸۱۶

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه ها: ۱۶۰، پیچیده دودانگه
مدیر: ری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر رفیعی

ناظر چاپ: سحر خانکشا

چاپ و صحافی: انتشارات آریار

چاپ اول، آذر ۱۳۹۵، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۳۲-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، یا منتشر
عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، پلاک ۲۹، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۲-۳۳۳۱۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۷۷۶۴۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۳۸۴۸۰۸-۳۰۳

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۳۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	۱ وحشت‌زدگی و خود را بشناسید
۲۷	۲ تنظیم قرارداد و اهداف واقع‌بینانه
۳۹	۳ ردپای نشانه‌های وحشت‌زدگی خود را کنید
۴۹	۴ افکار واقع‌بینانه را جایگزین افکار اضطراب‌آور کنید
۶۹	۵ با مکان‌هایی که حملهٔ وحشت‌زدگی در آن روی داده است روبرو شوید
۸۷	۶ با نشانه‌های جسمی‌تان روبرو شوید
۱۰۳	۷ رفتارهای ایمنی‌بخش را کنار گذاشته و اجتناب‌های ظریف را حذف کنید

۸ تنفس طبیعی (نرمال) را یاد بگیرید..... ۱۰۹

۹ استرس زندگی را کاهش دهید و سلامتی خود را بهبود بخشید..... ۱۱۹

۱۰ انتخاب داروهایی که مؤثرند..... ۱۲۹

سخن پایانی..... ۱۴۱

نوشته‌ها و وی‌ان‌ئی‌ی به‌شمارده..... ۱۴۷

منابع..... ۱۵۱

مقدمه

حدود یک رم از افراد هرچند وقت یکبار تجربه حمله‌های وحشت‌زدگی را گزارش می‌کنند (نورتن، وینارد و کوکس، ۱۹۸۶) و این حمله‌ها به‌طور روزافزونی تجربه رایجی تشخیص داده می‌شوند. هرچند اصطلاح «حمله وحشت‌زدگی» تا اوایل ۱۹۸۰ به‌طور رسمی به کار نرفته‌اند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۹۸۰) اما در حال حاضر اصطلاح آشنایی در فرهنگ ما است. موضوعی که به فراوانی در رسانه‌ها دیده می‌شود و تعدادی از مشاهیر از جمله دونی اسمند، کیم بلسینگر و ویلارد اسکوت در مورد تلاش‌هایی خودشان برای غلبه بر وحشت‌زدگی آشکارا صحبت کرده‌اند. در حقیقت، یکی از سؤال‌های رایج که در وبسایت www.healtypet.com مطرح‌شده، این است: «چه کاری می‌توانم برای حمله‌های وحشت‌زدگی حیوانم انجام دهم؟» بله - به نظر می‌رسد که حتی حیوانات هم حمله‌های وحشت‌زدگی تجربه می‌کنند!

حمله وحشت‌زدگی در اصل فورانی از ترس است که با احساس‌های جسمی شدیدی همراه است و در اکثر افراد این حمله‌ها توسط موقعیت‌های ترسناک خاصی راه می‌افتد. برای مثال افرادی که در حین سخنرانی دچار اضطراب می‌شوند ممکن است در حین صحبت کردن دچار حمله وحشت‌زدگی شوند. همچنین افرادی که از ارتفاع می‌ترسند اغلب ممکن است در مکان‌های بلند حمله وحشت‌زدگی را تجربه کنند. بخش اعظمی از این کتاب حمله‌های وحشت‌زدگی را که توسط اشیاء یا موقعیت‌های رایج ترسناک مانند موارد فوق ایجاد می‌شوند، مورد بحث قرار نمی‌دهد.

در عوض، تأکید کتاب حاضر بر حمله‌هایی است که به صورت غیرمنتظره و «ناگهانی» ایجاد می‌شوند. در این صورت به عنوان اختلال وحشت‌زدگی در نظر گرفته می‌شود. اختلال وحشت‌زدگی اختلالی اضطرابی است که در آن افراد حمله‌های وحشت‌زدگی را تجربه می‌کنند که با هیچ راه‌انداز یا دلیل آشکاری همراه نیست. این حمله‌ها ممکن است در هر زمان یا هر مکانی از جمله زمان استراحت، هنگامی که در تخت دراز کشیده‌اید و حتی در خواب عمیق نیز روی دهند. این حمله‌ها اغلب در مکان‌ها و مرقعیت‌های عمومی که فرار کردن از آنها دشوار است، اتفاق می‌افتند (برای مثال در سینما یا در اتوبوس شلوغ). از آنجا که حمله وحشت‌زدگی معمولاً با نشانه‌های جسمانی مانند افزایش ضربان قلب، تعریق، سرگیجه و احساس گسست از واقعیت همراه است، ممکن است به عنوان علائمی از حمله قلبی، سکته، غش یا قریب‌الوقوع بودن از دست دادن کنترل (برای مثال دیوانه شدن) اشتباه گرفته شود. در مجموع، علی‌رغم این ترس‌ها، حمله‌های وحشت‌زدگی به هیچ‌وجه خطرناک نیستند.

آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

اگر به اکثر پرسش‌های زیر پاسخ «بله» دهید، این کتاب برای شما سودمند خواهد بود:

- آیا دوره‌های شدیدی از ترس را تجربه کرده‌اید که خیلی سریع آغاز شده و با نشانه‌های ناراحت‌کننده جسمی شدیدی از قبیل افزایش ضربان قلب، حالت تهوع، تنگی نفس و سرگیجه همراه شده باشد؟
- آیا این دوره‌های ترس، حتی در موقعیت‌هایی که انتظار احساس اضطراب یا عصبی شدن ندارید، به‌طور ناگهانی روی می‌دهند؟
- آیا این حمله‌ها را پیش‌بینی می‌کنید و هنگامی که حمله بعدی رخ می‌دهد، شگفت‌زده می‌شوید؟

- آیا در مورد پیامدهای احتمالی این حمله‌ها نگران هستید؟ برای مثال آیا نگرانید در حین حمله بمیرید، غش کنید، دیوانه شوید، کنترل خود را از دست دهید، استفراغ کنید، سخته کنید یا شرمسار شوید؟
- آیا از موقعیت‌هایی که اغلب حمله‌ها در آنها روی می‌دهند، می‌ترسید یا اجتناب می‌کنید؟ آیا چیزهای دیگری وجود دارند که با آنها از خودتان در برابر تجربه حمله‌های وحشت‌زدگی محافظت کنید؟
- آیا حمله‌های وحشت‌زدگی و تمایل به اجتناب از موقعیت‌های ترسناک در زندگی‌تان اختلالی ایجاد کرده است؟ برای مثال آیا این مشکلات، کار، سرگرمی‌ها و وابستگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده است؟
- آیا آمادگی کار کردن بر روی حمله‌های وحشت‌زدگی‌تان را دارید؟ اگر خیلی مشغله دارید یا مشکلات دیگری مانند افسردگی شدید، مصرف الکل و مواد دارید، اکنون زمان مناسبی برای شروع کار بر روی وحشت‌زدگی نیست.

آیا کتاب‌های خودیاری واقعاً کمک کننده هستند؟

دلایل متعددی وجود دارد که نشان‌دهنده سودمندی کتاب‌های خودیاری است. نخست، راهبردهایی که در این کتاب توصیف شده‌اند، مورد گسترده‌ای مورد بررسی قرار گرفته‌اند و مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که این درمان‌ها هنگامی که توسط درمانگر آموزش‌دیده‌ای به کار گرفته می‌شوند، مؤثر هستند (آنتونی و ساینس، ۲۰۰۰). علاوه بر این، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند راهبردهای توصیف شده در این کتاب برای بسیاری از افراد حتی زمانی که به صورت خودیاری به کار می‌روند، مؤثرند (گولد و کلام، ۱۹۹۵؛ هکر، لوز، فریتزلر و فینک، ۱۹۹۶). البته مطالعه صرف این کتاب موجب از بین رفتن حمله‌های وحشت‌زدگی نمی‌شود، درست همانند خواندن کتابی درباره آمادگی جسمانی که تنها با خواندن آن نمی‌توانید به آمادگی برسید. برای از بین

بردن حمله‌های وحشت‌زدگی علاوه بر خواندن کتاب، باید راهبردهای توصیف‌شده در این کتاب را بارها و بارها تمرین کنید.

محققان نشان داده‌اند که درمان‌های خودیاری اغلب وقتی که با مراجعه گهگاهی به یک پزشک یا درمانگر به منظور بررسی پیشرفت‌تان همراه می‌شوند، مؤثرتر هستند (فبرارو، کلام، رودمن و رایت، ۱۹۹۹). چنانچه استفاده از راهبردهای این کتاب برای شما دشوار بود، در کنار آنها از یک درمانگر ماهر یا پزشک خانوادگی‌تان که در زمینه درمان اختلال وحشت‌زدگی تجربه دارد، کمک بگیرید.

کتاب حاضر برای افرادی طراحی شده است که علاقه‌مند به شناخت مبانی چگونگی غلبه بر مشکلات وحشت‌زدگی هستند و لزومی نمی‌بینند که کتاب حجیم‌تری در این زمینه مطالعه کنند. اگر بعد از مطالعه این کتاب دریافتید که نیازمند یادگیری مطالب بیشتری هستید، کتاب‌های عالی دیگری برای غلبه بر وحشت‌زدگی وجود دارد. برخی از آنها در بخش کتاب‌های پیشنهادی در پایان کتاب فهرست شده‌اند. شما ممکن است از درمان‌های تکمیلی دیگری از طریق اینترنت (یک سایت عالی که می‌توانید به آن مراجعه کنید، www.paniccenter.net است)، پیوستن به یک گروه حمایتی در جامعه‌ای که به آن علاقه دارید یا دریافت کمک از یک درمانگر حرفه‌ای نیز سود ببرید.

اگر در جستجوی کمک حرفه‌ای هستید، به‌طور خاص توصیه می‌کنیم که از باتجربه بودن درمانگر خود در زمینه اختلال وحشت‌زدگی - نه دارودرمانی یا درمان شناختی- رفتاری مطمئن شوید. همان‌طور که در سراسر کتاب بحث خواهد شد، این دو درمان، درمان‌های اصلی هستند و اثربخشی آنها در این اختلال به اثبات رسیده است.