

درمان استرس و اضطراب

(رویدادهایی مبتنی بر شواهد و مدارک)

تألیف

لیلیان نژاد و کترینا وونی

ترجمه

عالیه شاطرلو و محمد حسن پور



انتشارات تکرنگ



انتشارات تکرنگ

درمان استرس و اضطراب

تألیف لیلیان نژاد و کاترینا ولنی

ترجمه عالیه شاطرلو و محمد حسن پور

ویراسته محمد حسن پور

امور فنی، هنرمند: واحد تولید انتشارات تکرنگ

طرح روي، بلند: حسین راست منش

انتشارات تکرنگ، تهران

چاپ اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: دریا

چاپ و صحافی: واژه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۸۱-۳۵-۹

فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه	:	نژاد، لیلیان؛ (Neja Lillian)
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان استرس و اضطراب: راهنمای مبتدی بر شواهد و مدارک/تألیف لیلیان نژاد، کاترینا ولنی؛ ترجمه عالیه شاطرلو، محمد حسن پور
مشخصات نشر	:	تهران، تکرنگ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	:	دوازده، ۲۱۲ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۰۸۱-۳۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Treating stress and anxiety: A practitioner's guide to evidence-based approaches, c2008.
یادداشت	:	واژه نامه، کتابنامه، نمایه.
موضوع	:	اضطراب - درمان؛ (Anxiety - Treatment)
موضوع	:	فشار روانی - کنترل؛ (Stress - management)
موضوع	:	روان پزشکی مبتنی بر شواهد؛ (Evidence - based psychiatry)
شناسه افزوده	:	ولنی، کاترینا؛ (Volny, Katerina)
شناسه افزوده	:	شاطرلو، عالیه، ۱۳۵۱ -، مترجم
شناسه افزوده	:	حسن پور، محمد، ۱۳۳۴ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ / ۴۵۳۱ / RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶ / ۸۵۲۲۰۶
شماره کتاب شناسی ملی	:	۵۳۱۸۴۹۰

فهرست

۹	پیشگفتار مترجمان
۱	پیشگفتار مؤلفان
۳	فصل ۱. مروری کلی بر استرس و اضطراب
۴	استرس
۴	اختلال‌های اضطراب
۹	اضطراب و افسردگی
۱۱	اضطراب و سوء مصرف مواد
۱۲	جزوه ۱.۱ استرس چیست؟
۱۴	جزوه ۲.۱ آثار استرس
۱۶	جزوه ۳.۱ اضطراب چیست؟
۱۹	جزوه ۴.۱ آثار اضطراب
۲۱	فصل ۲. شناسایی وجود مشکلات و اهداف درمان
۲۱	درک درمانجو: ارزیابی
۲۲	اهداف مرحله ارزیابی
۲۲	بحث درباره محرمانه بودن جلسه

۲۳	انجام ارزیابی
۲۵	روشن کردن مشکلات موجود
۲۶	ارزیابی خطر
۳۲	فرمول‌بندی
۳۳	ابزار ارزیابی کلینیکی
۳۴	ارزیابی موانع درمان درمانجو
۳۷	دیگرموانع درمان روان‌شناختی
۳۹	برنامه‌ریزی درمان و تعیین هدف
۴۲	جزوه ۱.۱ درمان روان‌شناختی
۴۳	کاربرگ ۱.۲ برنامه‌ریزی درمان
۴۴	کاربرگ ۱.۲ یادداشت روزانه درمان
۴۵	کاربرگ ۳.۲ برپایه‌بندی
۴۹	جزوه ۲.۲ مقابله با سرگردان

فصل ۳. درمان اختلال‌ها، اضطراب

۵۱	درمان شناختی (شناخت‌درمانی)
۵۲	درمان رفتاری (رفتاردرمانی)
۵۲	درمان شناختی رفتاری
۵۴	گزینه‌های جالب توجه دیگر برای درمان
۵۷	ملاحظات درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب
۶۳	جزوه ۱.۳ راهبردهای مناسب برای افزایش تندرستی و شکستن چرخه اضطراب و هراس

فصل ۴. حفظ سلامت هیجانی

۶۷	جزوه ۱.۴ معاینه سلامت هیجانی
۶۹	جزوه ۲.۴ رژیم غذایی: سوخت برای ذهن سالم
۷۱	جزوه ۳.۴ ورزش: تقویت‌کننده بزرگ خلق‌وخو
۷۲	جزوه ۴.۴ خواب خوب
۷۹	کاربرگ ۱.۴ دفترچه یادداشت خواب
۸۰	جزوه ۵.۴ فعالیت‌های لذت‌بخش: زندگی باارزش
۸۲	کاربرگ ۲.۴ برنامه فعالیت

- ۸۳ کاربرگ ۳.۴ مدیریت زمان
۸۵ کاربرگ ۴.۴ حل مشکل
۸۷ جزوه ۶.۴ حمایت اجتماعی

فصل ۵. تن آرامی و تمرینات تنفسی

- ۹۱ جزوه ۱.۵ هدف از تمرینات تن آرامی
۹۲ جزوه ۲.۵ رهنمودهایی برای آرامش (تن آرامی)
۹۳ جزوه ۳.۵ انواع تمرینات تن آرامی
۹۴ جزوه ۴.۵ تنفس در حین حمله هراس (حمله اضطرابی فراگیر)

فصل ۶. تأثیر افکار در استرس و اضطراب

- ۱۰۰ جزوه ۱.۶ افکار، هیجانات، و رفتارها چگونه با هم کار می کنند
۱۰۳ کاربرگ ۱.۶ تشخیص افکار نامفید
۱۰۴ جزوه ۲.۶ به چالش کشیدن افکار ناسفید
۱۰۷ کاربرگ ۲.۶ تبدیل افکار نامفید به افکار مفید
۱۰۸ جزوه ۳.۶ راهنمای مدیریت نگرانی
۱۱۱ جزوه ۴.۶ راهبردهای بیشتری درباره مدیریت افکار نامفید سمج
۱۱۶ جزوه ۵.۶ باورها (تأییدها)

فصل ۷. روبه‌رو شدن با ترس‌ها

- ۱۲۳ جزوه ۱.۷ چرا روبه‌رو شدن با ترس خود مهم است؟
۱۲۵ کاربرگ ۱.۷ آماده شدن برای رودررویی با ترس خود
۱۲۸ کاربرگ ۲.۷ نظارت بر ترس خود

فصل ۸. پیشگیری از عود

- ۱۳۱ شناسایی علائم هشداردهنده و نظارت بر آن
۱۳۲ آگاهی داشتن از وضعیت‌های استرس‌زا و اضطراب‌آور
۱۳۲ آگاهی داشتن از آسیب‌رسان‌های افزاینده استرس و اضطراب
۱۳۲ قدردانی از نقاط قوت درمانجو، کمک‌ی بزرگ برای مدیریت استرس و اضطراب
۱۳۲ تمرین منظم مهارت‌های جدید
۱۳۳ استفاده از داروهای تجویز شده

- ۱۳۳ ساخت و نگهداری شبکه‌های حمایتی
- ۱۳۳ دسترسی به منابع گوناگون در جامعه
- ۱۳۳ توسعه برنامه پیشگیری و جلوگیری از عود
- ۱۳۴ جزوه ۱۸ فهرستی از محرک‌های ممکن، علائم هشداردهنده اولیه و راهبردها
- ۱۳۵ جزوه ۲۸ جلوگیری از عود
- ۱۳۹ کاربرگ ۱۸ طرح پیشگیری

فصل ۹. دیگر مسائل مرتبط با استرس و اضطراب

- ۱۴۲ افسردگی
- ۱۴۳ مصرف مواد
- ۱۴۴ خویشن‌پذیری و شناسایی تقویت‌کننده
- ۱۴۴ خشم
- ۱۴۵ مهارت‌های ارتباطی
- ۱۴۶ جزوه ۱.۹ افسردگی چیست؟
- ۱۴۸ جزوه ۲.۹ آثار افسردگی
- ۱۴۹ جزوه ۳.۹ راهبردهایی برای مدیریت افسردگی
- ۱۵۱ کاربرگ ۱.۹ اصلاح خلق و خوی خود
- ۱۵۲ جزوه ۴.۹ مصرف مواد و سوء استفاده از آن، به زمانی زیاد است؟
- ۱۵۳ کاربرگ ۲.۹ بررسی مصرف مواد مخدر
- ۱۵۴ جزوه ۵.۹ راهبردهایی برای کاهش و یا متوقف کردن مصرف مواد مخدر
- ۱۵۶ کاربرگ ۳.۹ شناخت الگوهای مصرف مواد
- ۱۵۷ جزوه ۶.۹ خویشن‌پذیری و شناسایی تقویت‌کننده‌ها
- ۱۵۹ جزوه ۷.۹ خشم مفید و نامفید
- ۱۶۰ جزوه ۸.۹ محرک‌ها و پیامدهای خشم
- ۱۶۱ جزوه ۹.۹ چه کنیم تا تجربه خشم ما تغییر کند؟
- ۱۶۲ جزوه ۱۰.۹ سبک‌های ارتباطی

فصل ۱۰. برنامه‌های گروهی برای کاهش اضطراب و بهبود سلامت

- ۱۶۶ ملاحظات برای تسهیل‌کنندگان (مدرسان مهارت‌ها)
- ۱۶۸ راهنمایی‌هایی مفید درباره ساختار، محتوا، و وسایل مورد نیاز گروه

۱۷۱	مدیریت کاهش اضطراب و هراس نابهنگام و ناگهانی
۱۸۳	جزوه ۱.۱۰ توافق گروهی
۱۸۴	جزوه ۲.۱۰ ارزیابی گروه
۱۸۶	کاربرگ ۱.۱۰ نمودار SMARTS برای استرس
۱۸۹	کاربرگ ۲.۱۰ نمودار SMARTS برای اضطراب و هراس
۱۹۲	پیوست الف. خواندنی‌های توصیه‌شده برای پزشکان بالینی
۱۹۴	پیوست ب. خواندنی‌های توصیه‌شده برای درمانجویان
۱۹۶	پیوست پ. وبکا‌های توصیه‌شده برای پزشکان بالینی و درمانجویان
۱۹۷	مرجع‌ها
۲۰۳	واژه‌نامه
۲۰۹	نمایه

به نام خداوند جان و خرد

پیشگفتار مترجمان

مؤلف اول کتابی که پیش رو دارید (دکتر بلیان نژاد) روان‌شناسی بالینی است که با بیش از ۲۰ سال تجربه تدریس در زمینه مهارت‌های مشاوره و رویکردهای شناختی رفتاری در سطوح کارشناسی ارشد و دکتری، پیشرفت‌های چشمگیری دارد. یکی از نکات بارز و سودمند این کتاب این است که راهنمای درمان بسیار مناسبی برای پزشکان و خود-یار باارزشی برای بیماران است و به‌راستی از باب کیفیت مطلوب محتوا و گستردن بودن آنها، بی‌نظیر و یا بسیار کم‌نظیر است. همچنین متن این کتاب شامل توضیحاتی است که خواسته پزشکان دانش‌پژوه و محقق را نیز برآورده می‌کند. از سوی دیگر راهکارهای عملی و ارزشمندی برای ارزیابی و تمرین دارد که به تجربیات پزشکان می‌افزاید.

کتاب درمان استرس و اضطراب درمانگری سودمند است که از رویکردهای مبتنی بر شواهد بهره می‌برد، بنابراین کاملاً کاربردی است. به‌ویژه زمانی که اختلال‌های اضطراب به‌طور همزمان با مشکلاتی دیگر مانند افسردگی، خشم، سوء مصرف مواد، ارتباطی، و پذیرش خود همراه است. همچنین بخش عمده‌ای از رهیافت‌های درمان را براساس شواهدی از جمله بازسازی شناختی و پیشرفت در مواجهه کردن و تمرکز پوشش می‌دهد.

جای بسی تأمل و تفکر است وقتی می‌بینیم که در این کتاب چه مشکلات مهمی از زندگی عادی انسان به‌طور کامل ارزیابی می‌شود؛ سپس با تمرین و ممارست روزافزون، الگوی خواب و غذا، رفتارهای سلامت، فعالیت‌های روزمره و مدیریت زمان به‌نحو بهینه بهبود می‌یابد. البته متکی بر افزایش انگیزه‌ها، نه تکیه بر دارو. شایان گفت است که بیشتر اختلال‌ها نیز به شکل چشمگیری در مراحل اولیه و حیاتی تشخیص‌پذیر می‌شود.

انتظار می‌رود این کتاب برای درمانگران باتجربه، درمانگران تازه‌کار، و درمانجویان بسیار ارزشمند باشد، زیرا مطالب آن به‌گونه جامع و کاربردی تنظیم و تدوین شده است. مثلاً، پایه و اساس رویکردها را به شیوه‌ای مناسب برای درمانگران و کارورزان تازه‌کار روشن می‌سازد، طوری که آنها به‌سادگی بتوانند استرس و اضطراب را مدیریت کنند. سرانجام نیز بسته درمانی کاملی در اختیارشان قرار می‌دهد.

این کتاب خود-یار، نقطه شروع کار است و منابعی را به دست می‌دهد که بسیار مفیدند و نقش مشاوره را ایفا می‌کنند؛ در غیر این صورت برای تشکیل جلسه مشاوره، زمان زیادی صرف نسخه‌برداری خواهد شد. در پایان هر فصل نیز جزوه‌ها و کاربرگ‌هایی با توضیحات کامل در اختیار خوانندگان قرار می‌گیرد، به‌گونه‌ای که درمانگران تازه‌کار به‌سادگی بتوانند فنون بالینی را بیاموزند.

بیشتر درمانگران تازه‌کار به آگاهی دارند که توسعه کتاب‌های کتابخانه امری ضروری است و آنها به منابع معتبر، مطالب‌تری نیاز دارند تا بتوانند اطلاعات مفیدی در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند. به‌ویژه در زمانی که کاردرمانی در بین جلسات به عهده مبتلایان است. این کتاب سعی کرده است منابع را با توضیحات کامل در دسترس متقاضیان قرار دهد، به‌گونه‌ای که با مطالعه آن در منزل بتوانند ارزیابی‌های جامعی از فعالیت‌هایشان بکنند.

پس از ارائه راهکارها و منابع درمانی و راهبردهای مداخله‌ای، کتاب به ما می‌آموزد که چگونه مراحل بعدی درمان را انجام دهیم. بعضی اوقات ایجاد تغییرات مفید و مثبت ساده‌تر از متوقف کردن تغییرات است.

«نحوه بیان درمانگر» اهمیت زیادی دارد زیرا زمان، توان و مفاهیم و رویکردها به متقاضیان کمک می‌کند که از ابتدا آن را خوب فهمیده و درک کرده باشند و همین درک صحیح باعث می‌شود ایده جدید را به راحتی بپذیرند. همچنین مثال‌های متنوع می‌تواند با مفاهیم واقعی ترکیب شود و به مبتلایان کمک کند تا مشکل خود را به آن ربط دهند، نه اینکه مثال‌ها خلاصه‌شده و ناقص و متناقض باشد. راهبردهای موجود نیز توانایی پیشنهاددهی مفیدتری نسبت به شیوه ثابت آسیب‌شناسی (پاتولوژی) و یا بیماری دارند.

ناگفته نماند که در بسیاری از زمینه‌های گروه‌درمانی موفقیت‌های بیشتری به دست آمده است، بنابراین کمک‌های بیشتری به افراد درگیر با استرس و اضطراب می‌شود. گروه‌درمانی این مزیت را دارد که به افراد دارای مشکلات مشابه کمک بیشتری می‌شود تا احساس تنهایی نکنند و بتوانند تجاربشان را عادی فرض کنند و با حمایت‌های بیشتری روبه‌رو شوند.

جای تأسف است که بیشتر مؤلفان کتاب‌های خود-یار، راهکارهای مناسبی برای استفاده از راهبردها و رویکردهای مربوط به گروه‌درمانی ارائه نمی‌دهند. در فصل ۳ کتاب به درمان اختلال‌های اضطراب با تمامی جزئیاتش پرداخته شده است. در همین فصل به چگونگی

استفاده از ایده‌های گروه‌درمانی نیز اشاره شده است. همچنین راهنمای کاربردی مناسبی در این زمینه معرفی می‌کند. در مبحث گروه‌درمانی این فصل به مواردی از جمله «از بین بردن ترس مبتلایان در هنگام پیوستن به گروه» و «ساختار توافق گروهی مفید» نیز اشاره شده است.

کتاب *درمان استرس و اضطراب* نقطه قوت دیگری نیز دارد و آن جزوه‌هایی است که در آخر هر فصل آورده شده است. گفتنی است که کسب مهارت‌های تن‌آرامی بخش مهمی از روبرویی با مشکلات استرس و اضطراب است. در این باره نیز به نکات مهمی اشاره شده است.

در پایان بر خود وظیفه می‌دانیم از مؤلف کتاب دکتر «لیلیان نژاد» و «کاترینا ولنی» به‌خاطر تألیف و تدوین چنین منبعی جامع و کاربردی و دو دلیل عمده زیر قدردانی کنیم و به آنها صمیمانه تبریک بگوییم؛ نخست به این دلیل که جزوه‌ها و کاربرگ‌های این کتاب به‌راستی واقعی‌اند و در فراز و نشیب مشکلات استرس و اضطراب، نقش راهنمایی صادق و گویا و بی‌چشمداشتی را ایفا می‌کنند؛ دوم اینکه این کتاب را متخصصان و صاحب‌نظران نام‌آشنای این رشته در جهان تأیید کرده‌اند. این است که مترجمان این اثر نیز بار سنگین امانت را با شایستگی کامل به دوش کشیده باشند و با وضوح و سادگی مؤلفان محترم (به‌ویژه خانم لیلیان نژاد که ملیت ایرانی دارند)، پزشکان نامدار و متخصصان مشاوران و درمانگران دلسوز، و متقاضیان گرامی روبرو شوند. ما را از چشمه دانش بی‌کران خود بی‌ بهره نگذارید و لغزش‌ها و کاستی‌های این کتاب را به ما گوشزد کنید تا به کمک شما آنها را در بارگاه روایت‌های بعدی اصلاح کنیم.