

بها داف

ترس، اضطراب و وحشت

Anxiety and Fear and Panic

پدر و مادر
آگاه

فرزندان
شاد

جامعه‌ای
سالم

www.bahadaf.ir



فهرست مطالب

فصل ۱

ترس، اضطراب و وحشت



متاسفانه برخی

از ما تا آنها

پیش رفتیم

که ترجیح

می‌دهیم

بدرفت

باشیم، اما

مردم ما را

فوشبفت

بدانند تا اینکه

بفـواهیـم

فوشبفت

باشیم و مردم

ما را بدرفت

بدانند.



❖ تعریف واژه‌ها و مفاهیم ----- ۱۹

✓ ترس (Fear) ----- ۱۹

✓ اضطراب (Anxiety) ----- ۱۹

❖ تفاوت‌های بین ترس و اضطراب ----- ۲۰

✓ وحشت ----- ۲۲

✓ هراس ----- ۲۲

✓ نگرانی ----- ۲۳

❖ سه نوع ترس طبیعی در انسان ----- ۲۴

❖ علائم و نشانه‌های مختلف به واسطه اضطراب، هراس و نگرانی - ۲۵

❖ تفاوتی که میان ترس طبیعی مفید و اضطراب آموخته شده‌ی مضر

وجود دارد. ----- ۲۷



❖ **حمله‌ی وحشت (Panic Attack)**..... ۲۹

✓ ۱۲ علامت مشخص و معین حمله‌ی وحشت..... ۳۰

❖ **حمله‌ی اضطراب (Anxiety Attack)**..... ۳۲

❖ **اختلال وحشت (Panic Disorder)**..... ۳۳

❖ **حمله اضطراب و وحشت (Agoraphobia)**..... ۳۳

❖ **هراس ساده (Simple Phobia)**..... ۳۵

❖ **هراس و وحشت (از اجتماع و مردم)**..... ۳۶

❖ **اضطراب کلی یا عمومی (Generalized Anxiety Disorder)**..... ۳۸

✓ ۶ علامت مشخص و معین اضطراب کلی و عمومی..... ۳۹

❖ **وسواس و اجبار (Obsession and compulsive)**..... ۴۱

✓ بیماری وسواس و اجبار (OCD)..... ۴۲

✓ شخصیت وسواس (OCPD)..... ۴۲

❖ **۱۶ علامت و نشانه شخصیت وسواس و مجبور**..... ۴۲

✓ کنترل اوضاع و شرایط..... ۴۳

امروزه،
کودک وقتی
از سلامت
روانی
برفروردار
است که، در
آغاز فقط
مادر و سپس
پدر و نه هیچ
فرد دیگری
در زندگی و
تربیت او
دقالت
داشته باشند.



✓ کمال پرستی (Perfectionism)..... ۴۳

✓ درگیر شدن با جزئیات و مطالب کم‌اهمیت (Detail Oriented)..... ۴۴

✓ توجه بیش از حد به قوانین و مقررات..... ۴۵

✓ پُرکاری..... ۴۵

✓ دیگران نیز باید مثل آن‌ها عمل کنند..... ۴۵

✓ تردید در تصمیمات..... ۴۶

✓ فرار از روابط اجتماعی..... ۴۶

✓ لجاجتی و یکدندگی..... ۴۷

✓ خسیس بودن..... ۴۷

✓ نگهداری وسایل برای همیشه..... ۴۸

✓ خودداری از ابراز احساسات و عواطف..... ۴۸

✓ نظم و ترتیب..... ۴۹

✓ نظافت افراطی..... ۴۹

✓ معقول و منطقی..... ۵۰

✓ سختگیری..... ۵۰

❖ **اشتباه نکنیم (در مواردی که با وسواس اشتباه گرفته می‌شود) - ۵۳**

❖ **فرد وسواس مجبور چگونه فردی است؟**..... ۵۴



بسیاری از
کودکان اگر در
دوران کودکی
با مرگ
عزیزانشان
مفوضاً فواهر و
برادر و یا پشه -
های فامیل
روبه‌رو شده
باشند، ممکن
است که تمایلی
به داشتن فرزند
نداشته باشند.



❖ آشنایی با استرس یا نوعی فشار فرهنگی و رفتگی ۵۵

❖ مسائل و مشکلاتی که پس از حادثه‌ی خاصی برای انسان به وجود

می‌آید ۵۸

علل و عوامل به‌وجود آورنده ترس، اضطراب و وحشت فصل ۲

✓ زمینه‌ی ژنتیک و ارثی ۶۴

✓ چرا من و شما می‌ترسیم؟ ۶۷

✓ چرا من و شما دارای اضطراب هستیم؟ ۶۷

علل و عوامل به‌وجود آورنده اضطراب فصل ۳

❖ اضطراب هستی (Existential Anxiety) ۷۱

✓ مرگ ۷۱

✓ تنهایی ۷۴

✓ شک و تردید یا انتخاب تصمیم ۷۶

❖ اضطراب ادراکی یا شناختی (Cognitive Anxiety) ۷۸

✓ تخیل و تصورات ۷۹

✓ هوش ۷۹

❖ توانایی‌ها و قابلیت‌های عقل در انسان ۸۳

✓ تقسیم‌بندی مغز انسان ۸۵

علل و عوامل اضطراب، نگرانی، هراس و وحشت. مانند

فصل ۴ خیال، افکار بد، غلط و منفی

✓ ارضای بدون توجه به واقعیت و اخلاق ۹۳

✓ تصورات و تخیلات دور از واقعیت ۹۳

✓ افکار و سرکوبی ۹۴

✓ نادیده گرفتن قوانین جهان ۹۵

✓ عدم مسئولیت‌پذیری ۹۵

✓ بهتر یا بهترین بودن ۹۶

✓ مهرطلبی - مهربانی ۹۶

✓ خوب خوب یا بد بد دیدن دنیا ۹۷



باید توجه داشت که «نادانی»، «ناتوانی»، می‌آورد. روزی که انسان دانا نیست، احتمال توانایی را نیز ندارد و در نتیجه به جای اینکه مسائل کودک را حل کنیم، فودمان مسنله ساز می‌شویم و مشکلاتی را به او می‌آوریم.



آگر ما کالای ازدواج هستیم.

آگر کالای

پدری و مادری

هستیم و آگر

ازدواج کردیم.

باید شرایطی را

نیز برای

په‌دار شدن



- ✓ قدرت به جای محبت ۹۸
- ✓ ترس از همه چیز قبل از رخداد ۹۹
- ✓ ارتباط حال آنها با طبیعت و جهان ۹۹
- ✓ کنترل کامل محیط اطراف و پیرامون ۱۰۰
- ✓ دادن کنترل و اختیار خود به دیگران ۱۰۰
- ✓ باور به تکرار گذشته‌های بد و بدتر ۱۰۱
- ✓ بدون کمک دیگران زندگی غیرممکن است ۱۰۱
- ✓ پایبندی به اگرها ۱۰۲
- ✓ خودبرانگیختگی افراد ۱۰۲
- ✓ بازگو کردن غیرواقعی زندگی ۱۰۳
- ❖ **فعالیت‌های ذهنی منفی و باورهای غلط و منفی** ۱۰۵
- ✓ هر حادثه و اتفاقی را به فاجعه تبدیل کردن ۱۰۵
- ✓ مسائل و ضررها و خطرات را به صورت مرگ آور دیدن ۱۰۶
- ✓ یک مریضی ساده یا سرماخوردگی را یک خطر بزرگ و جدی دیدن ۱۰۶
- ✓ یک اتفاق را به عنوان پایان زندگی دانستن ۱۰۷
- ✓ تعمیم دادن (Generalization) ۱۰۷
- ✓ تصور می‌کنند که بعد از حادثه هیچ امکانی برای جبران وجود ندارد ۱۰۸



در خانواده و خانواده‌های مهریانی و بود دارد که قدرت‌هایی نداشته باشد و امور با همفکری و مشورت به نتیجه برسد و از سوی دیگر آنچه که وظیفه‌ی پدر و مادر می‌باشد. «آموزش» و «آموختن» است نه «دستور صادر کردن» و «فرمان دادن»



- ✓ کسانی هستند که اتفاقات جهان را همیشگی و ابدی می‌دانند -- ۱۰۸
- ✓ توانایی نداشتن و ندیدن توانایی برای حل مسئله ----- ۱۰۹
- ✓ بسیاری برای حالات، احساسات و هیجانات و به خصوص درد اهمیت عجیب و غریبی قائل‌اند. ----- ۱۰۹
- ✓ تصوری دارند که هیچ کس به کمک آن‌ها نخواهد آمد و او را نمی‌فهمند و درک نمی‌کنند. ----- ۱۰۹
- ❖ **دوران کودکی و برخی حوادث دوران نوجوانی و جوانی زمینه‌هایی را برای اضطراب فراهم می‌کند.** ----- ۱۱۱
- ✓ شرطی شدن (Conditioning) ----- ۱۱۱
- ✓ مشاهده کردن یا شاهد حادثه‌ای بودن ----- ۱۱۲
- ✓ مدل و الگو قرار دادن دیگران ----- ۱۱۳
- ✓ آموزش ----- ۱۱۳
- ✓ همانندسازی و تفاهم (Identification) ----- ۱۱۴
- ❖ **اضطراب عصبی (Nervous Anxiety)** ----- ۱۱۵
- ✓ فرد عصبی ----- ۱۱۶



برای کودک پدر و مادر و بقیه، اعضاء بدن او را تشکیک می‌دهند بنابراین زمانی که دایی و عمو و قاله و پدر بزرگ و مادر بزرگ مورد تعارض کلامی یا غیر کلامی قرار می‌گیرند و حتی زمانیکه پشت سر آن‌ها می‌زنیم و آن‌ها را سرزنش می‌کنیم به فرزندانشان آسیب می‌زنیم





فصل ۵

مشغلات فرد عصبی

- ✓ کوششی برای درک واقعیت و حقیقت ندارد..... ۱۱۷
- ✓ در جهت پذیرش متناسب مسئولیت مشکل دارد..... ۱۱۷
- ✓ به موضوع وقت و زمان توجه و دقت لازم را ندارد..... ۱۱۸
- ✓ حرمت نفس (Self Esteem)..... ۱۱۹
- ✓ روابط اجتماعی..... ۱۲۰
- ✓ کم دانی، نادانی و ناتوانی..... ۱۲۱
- ✓ طریقه برخورد با خشم و عصبانیت..... ۱۲۱
- ✓ موضوعات جنسی..... ۱۲۲
- ✓ افرادی بسیار وابسته هستند..... ۱۲۲
- ✓ محبت، درستی، صمیمیت و عشق..... ۱۲۳
- ❖ چند ویژگی دیگر در افراد عصبی..... ۱۳۰
- ❖ خشم، کینه و تنفر سرکوب شده در افراد عصبی..... ۱۳۵
- ✓ نمونه‌هایی از پدران و مادرانی که این گونه هستند و فکر می‌کنند..... ۱۳۷
- ❖ باور فرد عصبی از محبت و مشکلات آن..... ۱۳۹

ریشه‌ی
شرطی شدن
و بعد
و سواس،
تسرس و
اضطراب
است.



❖ اضطراب اخلاقی

- ۱۴۳
- ✓ غریزه (Instinct)..... ۱۴۳
- ✓ نیروها و کشش‌های طبیعی..... ۱۴۳
- ✓ سه نوع کشش و نیروی طبیعی..... ۱۴۴
- ✓ طریقه برخورد با تمایلات جنسی..... ۱۴۵
- ❖ اضطراب ناشی از حالات عصبی شیمیایی (Neuroquimica) --- ۱۴۸
- ❖ نقش محیط خانوادگی بر اضطراب..... ۱۵۰
- ✓ اضطراب جدایی (Separation Anxiety)..... ۱۵۱
- ✓ اضطراب غریبه‌ها..... ۱۵۳
- ✓ مرگ و فقدان..... ۱۵۴
- ✓ بیماری..... ۱۵۵
- ✓ ترک خانه و خانواده..... ۱۵۶
- ✓ حوادث، اتفاقات و تصادفات..... ۱۵۶
- ✓ تنبیه..... ۱۵۷
- ✓ تجاوز جنسی..... ۱۵۸
- ✓ اختلاف بین پدر و مادر..... ۱۵۸



اگر پدر و مادر،
برای فرستادن
فرزندشان به
مدرسه یا
کودکستان یا هر
محیط آموزشی،
اصرار بیش از
حد کنند و یا
رفتار نامناسبی
داشته باشند،
فتی‌اگر در
فرستادن او به
مدرسه موفق
نشوند،
فرزندشان را از
علم و معلم و
مدرسه بیزار
کرده‌اند.





- ✓ مراقبت کردن از خواهر و برادر کوچکتر..... ۱۶۰
- ✓ فقر و مشکلات مالی..... ۱۶۲
- ✓ وابستگی..... ۱۶۲
- ✓ کمال پرستی پدر و مادر..... ۱۶۳
- ✓ کنترل و مالکیت..... ۱۶۴
- ✓ نادانی و ناتوانی یا غفلت و بی‌بندوباری پدر و مادر..... ۱۶۵
- ✓ حساسیت بیش از حد پدر و مادر..... ۱۶۵
- ✓ حمایت والدین..... ۱۶۵
- ✓ انتظارات والدین..... ۱۶۶
- ✓ پنهان کاری در خانواده..... ۱۶۶
- ✓ شخصیت والدین..... ۱۶۷
- ❖ جنبه‌ها و زمینه‌های اجتماعی برای اضطراب و نگرانی در ما..... ۱۶۷



راهای درمان اضطراب و نگرانی **فصل ۶**

- ✓ روان‌کاوی (Psychoanalysis)..... ۱۶۹

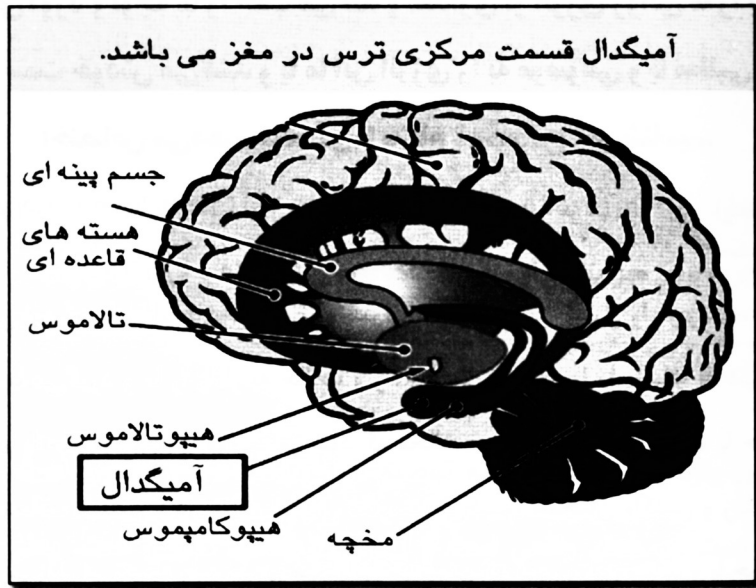


هیچ فرزندی نمی‌تواند از سلامت روانی برخوردار باشد مگر از آغوش مادر و پدر برخوردار باشد. حتی اگر شیر فشک به او می‌دهیم باید ترتیبی داده شود که در آغوش مادر شیر را بنوشد و حتی در آغوش پدر نیز می‌تواند شیر بنوشد، البته باید رعایت اصول «یکدستی» «یکنواختی»، «آرامش»، «امنیت»، «گرما» و «راحتی» نیز فراهم شود.



- ✓ هیپنوتیزم، هیپنوتراپی..... ۱۷۹
- ✓ رفتارگرا، رفتاردرمانگر..... ۱۸۱
- ✓ بی‌اثر کردن منظم و سیستماتیک..... ۱۸۲
- ✓ چند نکته در مورد ریلکس کردن و آرام کردن خودمان..... ۱۸۸
- ✓ شناخت درمانی (Cognitive Therapy)..... ۱۹۱
- ✓ چهار نون (ن) آسیب‌زا (نادانی، ناتوانی، نیازمندی، نگرانی)..... ۱۹۴
- ❖ سه خطا و اشتباه بزرگ ذهنی در افراد مضطرب..... ۱۹۷
- ✓ تصور می‌کنند جهان سیاه و سفید، خوب و بد، زشت و زیبا، درست و غلط است..... ۱۹۷
- ✓ تعمیم بیش از حد..... ۱۹۷
- ✓ نتیجه‌گیری‌های عجیب و غریب..... ۱۹۹
- ❖ فشار روانی بعد از حادثه (Post Traumatic stress Disorder)..... ۲۰۱
- ❖ حساسیت زدایی منظم با حرکات چشم (EMDR)..... ۲۰۳

ترس، اضطراب و وحشت فصل ۱



آمیگدال قسمت مرکزی ترس در مغز می باشد.

می دانیم که انسان دارای حالاتی است که این حالات به صورت احساسات، عواطف و هیجانات در برخی مواقع بروز می کند. این احساسات، عواطف و هیجانات جنبه‌ی مثبت و منفی دارند به طوری که غم یا شادی یا امیدواری و ناامیدی را در برمی گیرند.

اما وقتی که به موضوع ترس و اضطراب و وحشت می رسیم درباره‌ی احساسات، عواطف، هیجانات و حالاتی صحبت می کنیم که جنبه‌ی مثبت و خوب ندارند. به همین علت باید با آنها آشنا شد و برای آنها کاری کرد.

نقش داروها در درمان اضطراب فصل ۲

- ۲۰۷ والیوم (Diazepam) ✓
- ۲۰۷ زاناکس (Alperazolam) ✓ دوران ۴ سالگی با این تمایل شدید به رقابت با دیگران، باید کنترل شود؛ به همین دلیل بازی‌ها باید بدون برد و باخت باشد و فقط به جهت قرار گرفتن در جمع و مفیط باشد.
- ۲۰۷ آتیوان (Lorazepam) ✓
- ۲۱۰ Clomipramine داروی OCD وسواس و اجبار، داروی دیگران، باید کنترل شود؛ به همین دلیل بازی‌ها باید بدون برد و باخت باشد و فقط به جهت قرار گرفتن در جمع و مفیط باشد.
- ۲۱۰ هراس ساده و مشخص (Specific Phobia یا Simple) ✓
- ۲۱۱ **❖ مطالب مهم و مفید درباره کودکان**
- ۲۱۱ کودک بیش از هر چیز دیگری نگران و گرفتار اضطراب جدایی است
- ۲۱۳ خوردن شصت و انگشت ناخن ✓
- ۲۱۴ اضطراب و نگرانی ✓
- ۲۱۴ **❖ شب ادراری در کودکان**
- ۲۱۵ عامل و ریشه اصلی ✓

وقتی که موضوعی در ذهن ما حالاتی و یا شرایط و وضعیتی به وجود می آورد و توجه ما را جلب می کند و مقداری از انرژی روانی ما را به سمت خودش می کشد و یا ما این انرژی را به موضوعی و یا مطلبی اختصاص می دهیم غالباً آن را به نام "احساس" می شناسیم.

ایست

وقتی این احساس آنچنان قوی و نیرومند می شود که حتی کنترل را در زمینه هایی از دست ما می گیرد و ما را وادار به حالات و رفتاری می کند که ما داوطلبانه به دنبال آن نیستیم یا حتی رفتاری را موجب می شود که مخالف میل و خواسته ی ماست یا حتی ما با آن مخالف هستیم و در مقابل ابرازش مقاومت می کنیم، همچنان واکنش و رفتاری از ما سر می زند. در نتیجه وارد حریم هیجاناتی می شویم که قوی و نیرومندند و با خودشان انرژی، جهت و هدف دارند. بنابراین بهتر است وقتی که درباره ی ترس، اضطراب و وحشت سخن به میان می آید درحالی که با زمینه های احساسی این موضوعات در ارتباط هستیم، زمینه های هیجانی آن را نیز بشناسیم. به همین علت تعریف دقیق و توصیف هر کدام از این موضوعها و واژهها سبب شناخت بهتر آنها می شود. اضطراب یکی از انواع حالات انسانی است یا حتی به صورت یک مجموعه ای که آن را می شناسیم می توانیم آن را تلقی کنیم. زیرا جنبه ها و جلوه های متنوع و مختلف آن مخصوصاً ناآشنا و برخی از اوقات ناشناخته بودن علل، عوامل و تحریکات آن سبب می شود با دقتی که در برخی موضوعات سخن می گوئیم، درباره اضطراب مطلبی نداشته باشیم. هر چند که متأسفانه این مشکل شایع ترین مسئله و گرفتاری امروز است تا جایی که در کشور آمریکا ۱۷ درصد مردم در

هر دقیقه دچار این مشکل می شوند و در مورد زنان ۲۲ درصد و در مردان ۱۲ درصد است و برخی از اوقات جنبه ی دائمی و مزمن به خودش می گیرد. بنابراین آشنایی با این موضوع ضرورت دارد. زیرا اگر خود ما جزو این دسته و گروه نیستیم شاید اطرافیان ما درگیر این حالات باشند.

▲ ابتدا باید به تعریف واژهها و مفاهیم پرداخت تا با تفکیک این مفاهیم بتوانیم در صورت بروز هر يك از آنها، راههای درمان یا مقابله با آنها را بیابیم:

ترس (Fear)

اولین واژه یا مفهومی که به توضیح آن پرداخته می شود ترس است. ترس وقتی است که خطر، واقعی است و این خطر واقعی، خارجی است. یعنی منشأ بیرونی دارد و هم اکنون وجود دارد. به عنوان مثال اگر ما در هواپیمایی نشسته ایم و ناگهان هواپیما آتش بگیرد در چنین شرایطی احساس و هیجانی که پیدا می کنیم و حالی که داریم، ترس است.

اضطراب (Anxiety)

وقتی سخن از اضطراب است، آن زمانی است که خطر واقعی نیست، بلکه خیالی و ذهنی است. یعنی خارجی و بیرونی نیست و بیشتر اوقات مربوط به آینده خواهد بود. بنابراین وقتی که سخن درباره اضطراب است ما به حالتی توجه می کنیم که با ترس متفاوت است.