

وقتی اضطراب حمله می‌کند

شناخت درمانی

مهارت‌های جدید درمان اضطراب بدون مصرف دارو

اثری از نویسنده کتاب

از حال بد به حال خوب

دکتر دیوید برنز

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

پیشگفتار (از دکتر عیسی جلالی)	هفت
مقدمه	۱

بخش اول. اصول

فصل ۱. فکر می‌کنم، پس می‌ترسم	۹
فصل ۲. آیا مضطرب هستید؟ یا افسرده‌اید؟	۴۱
فصل ۳. آیا با اختلال اضطراب مواجه هستید؟	۵۷
فصل ۴. ملت پلاسیو	۶۷
فصل ۵. چقدر برایتان ارزش دارد، اگر بگویم چگونه	۸۹
فصل ۶. برگه روحیه روزانه	۱۰۵

بخش دوم. الگوی شناختی

فصل ۷. از باورهای مخرب علیه خود پرده بردارید	۱۳۱
فصل ۸. چگونه باورهای مخرب علیه خود را اصلاح کنیم	۱۴۳
فصل ۹. روش «چه می‌شود اگر»	۱۶۵
فصل ۱۰. روش مبتنی بر محبت	۱۷۳

فصل ۱۱.	روش مبتنی بر واقعیت	۱۸۵
فصل ۱۲.	روشهای منطقی و علم معانی	۲۱۵
فصل ۱۳.	روشهای کمی	۲۴۱
فصل ۱۴.	روشهای مبتنی بر شوخ طبعی (بذله درمانی)	۲۵۱
فصل ۱۵.	روش نقش‌گزاری و معنوی	۲۵۹
فصل ۱۶.	روشهای انگیزه‌بخش	۲۷۳
فصل ۱۷.	روشهای ضد تنبلی و دفع الوقت کردن	۲۹۱

بخش سوم. الگوی در معرض قرار دادن

فصل ۱۸.	در معرض قرار دادن کلاسیک	۳۱۳
فصل ۱۹.	در معرض قرار دادن شناختی	۳۳۵
فصل ۲۰.	در معرض قرار دادن میان فردی ترس از اشخاص	۳۵۳

بخش چهارم. الگوی احساس پنهان

فصل ۲۱.	روش احساس پنهان	۳۷۳
---------	-----------------	-----

بخش پنجم. انتخاب روشهای مؤثر

فصل ۲۲.	چرخه بهبودی	۳۹۵
فصل ۲۳.	استفاده یک جا از همه مطالب	۴۳۱
فصل ۲۴.	احساس بهتر در برابر بهتر شدن	۴۶۳
ضمیمه		۴۸۹

فصل ۱

فکر می‌کنم، پس می‌ترسم

عملاً همه می‌دانند که نگرانی و مشوش شدن یعنی چه، وحشت کردن و ترسیدن چه معنایی دارد. اغلب اوقات اضطراب صرفاً یک اختلال و گرفتاری است. اما در مواقعی می‌تواند شما را فلج کند و نمی‌گذارد آن کاری را که با زندگی‌تان می‌خواهید بکنید، انجام بدهید. اما من برایتان خبرهای جالبی دارم: می‌توانید احساساتان را تغییر بدهید.

روشهای درمانی قدرتمند بدون مصرف دارو برای از میان برداشتن افسردگی و انواع ناراحتیهای اضطرابی مانند نگرانی مزمن، کمرویی، اضطراب صحبت در برابر جمع، اضطراب شرکت در امتحانات و حملات وحشت، صورت خارجی پیدا کرده‌اند. هدف روشهای جدید کاستن از میزان ناراحتی یا تخفیف آن نیست، بلکه بهبود کامل بیمار مدنظر است. دوست دارم صبح‌ها از ترس و هراس و مشتاق برای روبه‌رو شدن با روزی که در پیش دارید، از خواب بیدار شوید. مایلیم به خود بگویید زنده بودن و زندگی کردن چقدر عالی است.

اضطراب به انواع و اقسام مختلف چهره می‌کند. ببینید آیا هیچ‌کدام از موارد زیر مشمول حال شما می‌شود:

- **نگرانی مزمن.** پیوسته نگران خانواده، سلامتی، حرفه و امور مالی خود هستید. دلتان مرتب شور می‌زند. احساس می‌کنید حادثه بدی می‌خواهد اتفاق بیفتد، اما نمی‌توانید دقیقاً بگویید این حادثه بد از چه

خصوصیاتی بهره دارد.

● **ترسها و فویباها.** ممکن است از سوزن، خون، قرار گرفتن در ارتفاعات، سوار شدن در آسانسور، رانندگی، مسافرت با هواپیما، دریا، عنکبوت، مار، سگ، طوفان، پلها و یا از گیر کردن در مکانهای بسته بترسید.

● **اضطراب عملکرد.** ممکن است هر وقت لازم است در امتحانی شرکت کنید، روی صحنه ایفای نقش کنید و یا در یک مسابقه ورزشی شرکت نمایید، به شدت بترسید و در نتیجه به هدف مطلوب خود نرسید.

● **اضطراب صحبت در برابر جمع.** هرگاه باید در برابر جمعی سخنرانی کنید، به شدت استرس زده می‌شوید زیرا به خود می‌گویید: «گرفتار لرزه خواهم شد و همه متوجه می‌شوند که چقدر من عصبی هستم. ذهنم کار نخواهد کرد. همه مسخره‌ام خواهند کرد. همه مرا به دیده حقارت نگاه خواهند کرد. متوجه خواهند شد که من یک روان‌پریش به تمام معنا هستم.»

● **خجالتی و کمرویی.** وقتی در جمع قرار می‌گیرید، احساس عصبیت و کمرویی می‌کنید. با خود می‌گویید: «همه روحیه شادابی دارند. همه در آرامش به سر می‌برند، اما من حرف جالبی ندارم که بزنم. همه متوجه خواهند شد که من چقدر خجالت می‌کشم. حتماً خواهند گفت که من یک بازنده هستم. من تنها کسی هستم که این‌گونه فکر می‌کنم. مرا چه می‌شود؟ چه اشکالی برایم به وجود آمده است؟»

● **حملات وحشت.** ناگهان وحشت زده می‌شوید، نمی‌دانید چه اتفاقی افتاده که در این حال و روز قرار گرفته‌اید. در جریان هر حمله احساس می‌کنید که سرتان گیج می‌رود، قلبتان به شدت می‌تپد، انگشتانتان می‌لرزند و قرارشان را از دست می‌دهند. احساس می‌کنید که دارید بی‌هوش می‌شوید، احساس می‌کنید که دارید جانتان را از

دست می‌دهید. ممکن است با خود بگویید: «دارم حمله قلبی می‌کنم. نمی‌توانم به درستی نفس بکشم. اگر خفه شوم، چه اتفاقی می‌افتد؟» نگران زندگی‌تان می‌شوید. اما طولی نمی‌کشد که احساس وحشت به شکل اسرارآمیزی برطرف می‌شود، همان‌طور که بی‌مقدمه آمده، بی‌مقدمه می‌رود و شما حیران و متعجب بر جای می‌مانید. احساس می‌کنید که تحقیر شده‌اید. از خود می‌پرسید چه اتفاقی افتاد و دوباره کی این ناراحتی باز خواهد گشت.

● **آگورافوبیا (هراس از مکانهای باز).** می‌ترسید از خانه‌تان فاصله بگیرید زیرا نگرانید که اتفاق وحشتناکی بیفتد. شاید باز هم گرفتار حمله وحشت شوید. اگر کسی نباشد که به شما کمک کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ ممکن است از مکانهای باز بترسید، از پلها، جمعیتها، ایستادن در صف صندوق فروشگاهها و یا از سوار شدن در وسایط حمل و نقل عمومی بترسید.

● **وسواس فکری - عملی.** فکریایی به سرتان می‌زند که به راحتی از آن خارج نمی‌شود. برای کنترل هراس خود اقدامات خرافی می‌کنید. مثلاً ممکن است از میکروب بترسید. ممکن است احساس کنید که پیوسته می‌خواهید دستهایتان را بشوید. ممکن است در حالی که به رختخواب رفته‌اید، بارها و بارها از آن بیرون بیایید به سر وقت چراغ خوراکی پزی بروید تا مطمئن شوید که آن را خاموش کرده‌اید.

● **اختلال استرس پس ضربه‌ای.** به یاد حوادث ناراحت‌کننده ماهها و حتی سالهای قبل می‌افتید و به شدت نگران می‌شوید. این حادثه می‌تواند یک قتل، تجاوز جنسی، شکنجه و یا چیزهای دیگر باشد.

● **نگرانی درباره وضع ظاهر.** احساس می‌کنید که وضع ظاهر شما با یک مشکل جدی روبه‌روست. و این در حالی است که دوستان و بستگان شما اطمینان خاطر می‌دهند که هیچ اشکالی ندارید. ممکن است فکر کنید که بینی زشتی دارید، موهای بدی دارید و یا بدن‌تان