

مجموعه پزشکی خانواده

اضطراب و حملات
وحشتزدگی

اضطراب و حملات وحشتزدگی

تألیف

دکتر کوام مک کنزی

ترجمه

افسانه شایسته‌آذر

ویراستار

دکتر محسن ارجمند

کتاب ارجمند
۱۳۸۹



سرشناسه	مککنزی، کوام McKenzie, Kwame
عنوان و نام پدیدآور	اضطراب و حملات وحشتزدگی / تألیف کوام مککنزی؛ ترجمه افسانه شایسته آذر.
مشخصات نشر	تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۸ ص.: مصور؛ ۱۱×۱۷ س م.
فروست	مجموعه پزشکی خانواده
شابک	ISBN: 978-600-5689-18-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Anxiety & Panic Understanding: Attacks, c2006
موضوع	اضطراب - به زبان ساده
موضوع	حمله های وحشت زدگی - به زبان ساده
شناسه افزوده	شایسته آذر، افسانه، ۱۳۵۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۸ الف ۶۷/م ۳۵۳۵ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۷۱۶۶۰



اضطراب و حملات وحشتزدگی

تألیف: کوام مککنزی

مترجم: افسانه شایسته آذر

ویراستار: دکتر محسن ارجمند

ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

صفحه آرای: قدیم خانی، طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

چاپ: سمارنگ

چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۸۹، بهاء: ۲۵۰۰ تومان

www.arjmandpub.com arjmandpress@gmail.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
- شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

فهرست

مقدمه	۹
علل ترس و اضطراب	۱۵
علائم اضطراب	۲۲
نظریه‌های اضطراب	۳۲
انواع مشکلات اضطرابی	۴۱
مقابله با اضطراب	۶۶
مقابله با اضطراب با استفاده از	۷۰
تکنیک‌های خودیاری	۷۰
درمان‌های روان‌شناختی برای	۸۴
اختلالات اضطرابی	۸۴
درمان‌های دارویی اضطراب	۱۰۲
استفاده از کمک‌های تخصصی	۱۲۴
معرفی چند بیمار خاص	۱۲۸
خانواده و دوستان	۱۴۷

پیشگفتار

اختلال‌های اضطرابی، شایع‌ترین مشکلات روانی در جامعه هستند. این اختلال‌ها طیف وسیعی داشته و تظاهرات گوناگونی دارند. اضطراب، وسواس، ترس‌های مرضی، حملات وحشتزدگی نه تنها سلامت روانی افراد را تهدید می‌کنند بلکه زیان‌های اقتصادی فراوانی در پی دارند. در این کتاب نویسنده با قلمی ساده و روان این اختلال‌ها را شرح داده و روش‌های درمان آنها را معرفی می‌کند. این کتاب جایگزین درمان‌های تخصصی روان‌شناسی و روان پزشکی نیست اما برخی از روش‌های پیشنهادی را خود بیماران هم می‌توانند به کار ببندند.

درباره مؤلف

دکتر مک کنزی

استاد ارشد روانپزشکی در دانشگاه لندن و روانپزشک مشاور است. از این نویسنده مقالات علمی بسیاری به چاپ رسیده است. دکتر مک کنزی به کارآموزان روانپزشکی در مورد درمان مشکلات اضطرابی تعلیم می دهد و با گروه سلامت بریتانیای کبیر و مؤسسه سلامت آمریکا همکاری می کند.

مقدمه

اضطراب چیست؟

زندگی بدون ترس و اضطراب تقریباً غیر ممکن است. اضطراب همه جا متداول شده است. ما معمولاً مضطرب می شویم، گرچه هر یک از ما از رویدادها، موقعیت‌ها و روابط متفاوتی مضطرب می شویم. چیزهای زیادی هستند که ما را مضطرب یا هراسناک می کنند، از کارهای روزمره مانند رد شدن از خیابان یا برخورد با افراد جدید گرفته تا تصمیمات مهمی مانند انتخاب مدرسه فرزندان یا مراجعه به پزشک به دلیل احساس دردی که داریم. اضطراب همه افراد را گاهی مبتلا می کند.

ترس و اضطراب

تفاوت ظریفی بین ترس و اضطراب وجود دارد. ترس احساسی است که وقتی چیزی ترسناک را می بینید یا تجربه می کنید به شما دست می دهد. اضطراب را می توان به عنوان نوعی ترس در نظر گرفت که وقتی راجع به چیزی فکر می کنید یا نگرانش هستید نه اینکه واقعاً آنرا تجربه کنید به شما دست می دهد.

اگر هنگامی که در وسط جاده هستم ماشینی با سرعت به سمت من بیاید برای جانم می ترسم اما اگر در خانه نشسته باشم، فکر کنم و نگران امنیت خودم در وسط جاده باشم، می توان گفت در این مورد اضطراب دارم. ترس و اضطراب حالت های مشابهی را در بدن به وجود می آورد.

ترس یکی از مکانیسم های مهم دفاعی است که همیشه با ما است. افرادی که ترس را احساس نمی کنند می توانند برای خودشان خطرناک باشند و با آنها بودن هم خطرناک است.

بعضی از دانشمندان باور دارند که ترس پایه ایی غیرارادی دارد. ما برای ترسیدن از بعضی اشیاء برنامه ریزی شده ایم. این ترس های اصلی شامل ترس از حیوانات خاصی مانند مارها و عنکبوت ها هستند. در سیر تکاملی ما، افرادی که پاسخ های ترس پخته تری به این حیوانات نشان می دادند بیشتر احتمال داشت که زنده بمانند و بیشتر احتمال داشت که بچه دار شوند و ژن هایشان را به نسل های بعدی انتقال دهند. این تکامل تدریجی میلیون ها سال طول کشیده است و بعضی از ترس های امروزی ما ممکن است با مکانیسم بقای ما در سال های دور ارتباط داشته باشد.

ترس هم جنبه جسمانی دارد و هم جنبه روانی. موقعیت هایی که محرک ترس هستند باعث ترشح هورمون ها و مواد شیمیایی می شوند که عملکردهای بدن را تغییر می دهند. این پاسخ ها برای زمان های گذشته مناسب بودند وقتی که زندگی اینقدر پیچیده نبود و چالش های ما مشخص تر بودند. هورمون ها و مواد شیمیایی در بدن ما تغییراتی ایجاد می کردند که باعث می شد ما گوش بزنگ باشیم و خودمان را برای مبارزه و یا فرار آماده کنیم.

ما حیوان درنده ای را می دیدیم، تشخیص می دادیم که ممکن است برای ما خطرناک باشد و بنابراین باید خودمان را آماده می کردیم تا

بجنگیم یا فرار کنیم. به همین ترتیب، حیوان قابل خوردنی را می‌دیدیم، شاید آهو، که نمی‌خواستیم فرصت شکار آن را از دست بدهیم چون به خوردنش نیاز داشتیم. باید سریع فکر می‌کردیم، باید می‌دویدیم و شکارش می‌کردیم، باید وضعیت بدنمان را تغییر می‌دادیم تا بهترین عملکرد را داشته باشیم.

شکار صید یا مبارزه برای زندگی به تغییرات کوتاه مدت در فیزیولوژی بدن نیاز دارد. بعد از اینکه فرار کردیم یا شکار کردیم نیازی نیست بدن انرژی بیش از اندازه مصرف کند و به همین دلیل به وضعیت طبیعی باز می‌گردد.

واکنش‌های ترس ما برای این موقعیت‌های گذرا خوب عمل می‌کند. بدن ما در این مواقع بر چیزی که از بقیه مهم‌تر است تمرکز می‌کند و بقیه چیزهای مورد نیاز را موقتاً فراموش می‌کند. وقتی مشکل برطرف شد ما به وضعیت عادی بازمی‌گردیم و به زندگی عادی ادامه می‌دهیم.

واکنش‌های ترس برای برطرف کردن مشکلات فیزیکی شدید گذرای تنظیم شده‌اند که بدن باید با آنها مبارزه کند.

ترس و اضطراب در دنیای امروز

با این حال، دنیا تغییر کرده است، به همین دلیل، نگرانی‌ها و اضطراب‌های ما اغلب دیگر در مورد مشکلات گذرا و تهدیدهای فیزیکی نیست. برای مثال، ممکن است درباره آینده باشد و اینکه چگونه می‌خواهیم با مشکلات کنار بیاییم یا درباره موقعیت‌هایی باشد که ممکن است در آینده پیش بیایند. اضطراب از واژه لاتین *anxius* گرفته شده است، که به معنای نگرانی درباره رویدادی نامشخص می‌باشد.

بدن ما همان واکنش‌های ترس را نسبت به اضطراب هم نشان

می‌دهد. مشکل این است که پاسخ‌های ترس برای مواجه شدن با خطرات مشخص ناگهانی برنامه‌ریزی شده‌اند اما در مورد رویدادهای نامشخص خوب جواب نمی‌دهند. معلوم نیست چه زمانی بهتر است شروع شوند یا به پایان برسند. اگر واکنش‌های ترس ما برای مدتی طولانی باقی بمانند، احساس وحشت و ناراحتی به ما دست می‌دهد. برای ما سخت می‌شود که به زندگی روزمره خود ادامه دهیم.

ما برای مواجه شدن یا مبارزه با مشکلات فیزیکی کوتاه مدت برنامه ریزی شده‌ایم اما عوامل تهدیدکننده‌ایی که در اطراف ما وجود دارد اغلب پراکنده هستند، ممکن است مدتی طول بکشند و بیشتر از اینکه فیزیکی باشند روانی هستند. تهدیدها دیگر پیش روی ما نیستند. اغلب موقعیت‌هایی هستند که لزوماً نمی‌توانیم آنها را کنترل کنیم. برای مثال، شما نمی‌توانید از انباشت قرض‌هایتان جلوگیری کنید. با بی‌ثباتی شغلی نمی‌توانیم بصورت فیزیکی مبارزه کنیم. درحالی‌که، این موقعیت‌ها تهدیدهای مهم در مسیر زندگی ما هستند.

ما در میانه قرن بیست و یکم با مکانیسم‌های دفاعی ماقبل تاریخ رها شده‌ایم. بدن ما برای مبارزه با ترس‌های کوتاه‌مدت برنامه‌ریزی شده است، اما دنیای امروز نگرانی‌های طولانی‌مدتی برای ما ایجاد می‌کند.

این دو با هم جور در نمی‌آیند و، جای تعجب نیست که، این ناهماهنگی ما را مستعد مشکلات اضطرابی می‌کند. اگر بیشتر افراد از چنین مشکلاتی رنج نمی‌برند به این دلیل است که بدن انسان قابلیت جالبی برای انطباق دارد. همه ما راه‌هایی برای مواجهه با فشارهای روانی زندگی پیچیده خود پیدا می‌کنیم، و در نهایت بین فشارهای روانی و روش‌های مدارا توازنی برقرار می‌شود.

این کتاب به شما کمک می‌کند مشکلات اضطرابی را بشناسید. می‌توانید اضطراب را ترسی فرض کنید که خیلی طولانی‌تر یا خیلی

شدیدتر از تهدید است. در نتیجه، باعث مشکلاتی در زندگی روزمره ما می‌شود.

موقعیت‌های تهدیدآمیز یا چالش‌انگیز موجب اضطراب و گاهی ترس می‌شوند. این واکنشی طبیعی است که برای ادامه حیات ضروری است.

اما اگر ترس یا اضطراب، شدید، مداوم یا نامتناسب با تهدید باشد، یا اگر به زندگی و کار شما صدمه بزند، احتمالاً شما دچار اختلال اضطرابی شده‌اید.

خبر خوب اینکه اختلالات اضطرابی، اغلب بدون دارو کاملاً درمان می‌شوند.

این کتاب کمک می‌کند بفهمید برای شما چه اتفاقی می‌افتد و از چه درمان‌هایی می‌توانید استفاده کنید. این کتابی خود-درمانی نیست تا بتوانید خودتان به تنهایی از آن استفاده کنید، اما می‌تواند قبل و یا در حین مراجعه به پزشک، روان‌درمانگر یا متخصص کمک‌های مفیدی به شما ارائه کند.

نکات کلیدی

- ✓ تقریباً غیر ممکن است که بدون ترس یا اضطراب زندگی کنیم.
- ✓ اضطراب را می توان ترسی در نظر گرفت که وقتی راجع به چیزی فکر می کنید یا نگران آن هستید تجربه می کنید بجای اینکه واقعاً آن را تجربه کنید.
- ✓ بدن ما برای مواجهه با ترس های کوتاه مدت برنامه ریزی شده است، اما دنیای امروز نگرانی های طولانی مدتی را برای ما به وجود می آورد.
- ✓ مشکلات اضطرابی شامل ترس یا اضطرابی هستند که در مقایسه با تهدیدها، خیلی طولانی یا نامناسب هستند.
- ✓ اختلالات اضطرابی را معمولاً، می توان بدون دارو درمان کرد.

علل ترس و اضطراب

چه چیزی باعث ترس و اضطراب می‌شود؟

ترس و اضطراب اغلب محصول استرس یا فشارروانی هستند. ترس و اضطراب حالاتی هستند که وقتی نگرانیم یا احساس می‌کنیم تهدید شده‌ایم تجربه می‌کنیم. با این حال، همیشه هم دقیقاً نمی‌دانیم چه چیزی ما را تهدید می‌کند.

همه ما کمابیش ترس‌هایی داریم. بعضی از آنها را یاد می‌گیریم؛ اما بقیه بنظر درونی (فطری) هستند. در آغاز نوزادان خوشحال می‌شوند که دیگران در آغوششان بگیرند، اما بعد از چند ماه از غریبه‌ها می‌ترسند و اغلب وقتی فردی ناآشنا بغلشان می‌کند گریه می‌کنند. می‌دانیم که چرا این کار به نفع آنها است. در گذشته زایمان خیلی خطرناک بود و مادران اغلب جانیشان را از دست می‌دادند. کودکی که دوست نداشت بلافاصله بعد از تولد کسی او را در آغوش بگیرد اگر مادرش بیمار می‌شد یا او را از دست می‌داد برایش سخت بود که توجه کسی را جلب کند تا از او مراقبت کند. با این حال، بعد از چند ماهی که به خوبی از او مراقبت می‌شد، برایش خیلی مهم بود که نزد فرد آشنا و قابل اعتمادی که از او مراقبت می‌کرد بماند. غریبه‌ها تهدیدی برای

وجود او به حساب می‌آمدند و به همین دلیل وقتی غریبه‌ای به او نزدیک می‌شد گریه می‌کرد.

باقی ترس‌ها هم بنظر ژنتیکی می‌آیند، مانند ترس ما از حیواناتی که با سرعت به اطراف می‌دوند، ترس از مارها یا ترس از ارتفاع. همه ما می‌توانیم توضیحاتی احتمالی برای این ترس‌ها پیدا کنیم، برای مثال شاید آنها می‌توانند میکروب‌های رابه ما انتقال دهند که باعث مرگ ما شود، می‌توانند ما را گاز بگیرند، یا ممکن است از بلندی سقوط کنیم و صدمه ببینیم.

با این حال، بعضی واقعیتهای قابل توضیح نیستند. به ندرت افراد از ماشین می‌ترسند - در حالیکه در انگلستان بالاترین آمار حوادث به ماشین‌ها مربوط می‌شود، و بسیاری از مردم از پرواز با هواپیما می‌ترسند، در حالی که هواپیما واقعاً امن است.

مسائلی هست که باعث می‌شود ما ناخودآگاه از بعضی چیزها بترسیم و از بعضی چیزها نه.

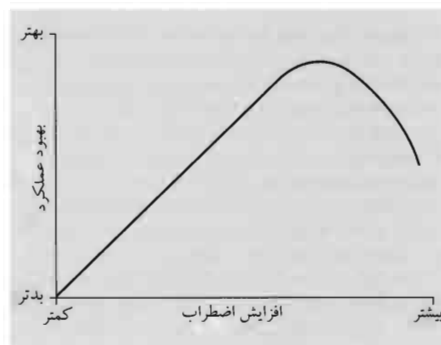
اضطراب و عملکرد

طبیعی است که ما از بعضی چیزها بترسیم. کمی ترسیدن همیشه هم بد نیست. کمی اضطراب باعث میشود هوشمندانه‌تر عمل کنیم. اضطراب کمی ما را تحریک می‌کند و عملکرد ما را بهبود می‌بخشد. کمی ترس کمک می‌کند سریع‌تر فکر کنیم، و عملاً بهتر کار کنیم. دانش‌آموزانی که اضطراب ندارند در امتحانات ضعیف‌تر عمل می‌کنند و افرادی که در مصاحبه‌ها به اندازه کافی اضطراب ندارند عملکرد خوبی هم ندارند. در موقعیت‌های پیچیده، کسانی که ترسیده‌اند سریع‌تر فکر می‌کنند و وارد عمل می‌شوند و به همین دلیل بیشتر احتمال دارد نسبت به کسانی که نمی‌ترسند زنده بمانند. پاسخ به ترس در جای خودش خوب است.

با این حال، ترس و اضطراب بیش از حد اصلاً برای ما خوب نیست. باعث کاهش عملکرد ما می‌شود. بعضی از افراد آنقدر قبل از صحبت در جمع مضطرب می‌شوند که عرق می‌کنند و به لکنت می‌افتند. بعضی دانش‌آموزان آنقدر برای امتحان اضطراب دارند که نمی‌توانند درس بخوانند؛ هر وقت می‌نشینند نگرانند که چه خواهند کرد. بعضی از افراد مصاحبه را خراب می‌کنند چون خیلی عصبی می‌شوند و بعضی آنقدر در موقعیت‌های پیچیده می‌ترسند که کاملاً خشکشان می‌زند.

رابطه‌ای دوجانبه بین سطح اضطراب افراد و عملکرد آنها وجود دارد. با افزایش اضطراب سطح عملکرد فیزیکی و ذهنی افزایش می‌یابد اما به تدریج به نقطه‌ای می‌رسد که هر افزایشی در سطح اضطراب عملکرد را بیشتر و بیشتر کاهش می‌دهد. همه ما به ترس نیاز داریم، اما ترس زیاد مانع از عملکرد می‌شود.

اگر خیلی بی‌خیال باشید ممکن است خوب عمل نکنید. اما اگر بیش از اندازه مضطرب یا تحت استرس باشید هم عملکرد شما خراب می‌شود.



رابطه بین اضطراب و عملکرد

اضطراب، اضطراب می‌آورد

مشکل دیگری هم وجود دارد: اضطراب و فشارروانی ممکن است به چرخه‌ای معیوب تبدیل شود. برای مثال، دانش‌آموزانی که در شرف امتحان خیلی مضطرب می‌شوند و از نگرانی اینکه امتحانشان را خراب کنند نمی‌توانند درس‌هایشان را مرور کنند، ناگهان متوجه می‌شوند که درسشان را نخوانده‌اند. این امر باعث می‌شود که بیشتر نگران و مضطرب شوند و بیشتر وقتشان صرف افسوس خوردن به چگونگی پیشرفت کارها شود. هر چه بیشتر نگران شوند، کمتر درس می‌خوانند و بیشتر مضطرب می‌شوند.

انواع دیگری از اضطراب هم وجود دارد که هیچ کدام به ما کمکی نمی‌کنند. در بخش‌های بعدی کتاب انواعی از اضطراب را توضیح می‌دهیم که بنظر می‌رسد بی‌دلیل هستند و به هیچ چیزی مربوط نمی‌شوند. بعلاوه ترس‌ها و اضطراب‌های را توضیح می‌دهیم که کاملاً با تهدیدها مطابقت می‌کنند. این صورت‌های اضطراب هم هیچ نفعی ندارند و می‌توانند آزارنده باشند.

گاهی اوقات زمان بروز اضطراب گمراه کننده است. به هنگام رخداد رویداد آسیب‌زا بنظر می‌رسد که افراد خیلی خوب با مسئله کنار آمده‌اند اما چند ساعت یا چند روز بعد اضطراب ضربه خود را وارد می‌کند. نتیجه این نوع ترس و اضطراب تأخیری، بازهم، خیلی ناراحت‌کننده و منفی است.

مشکلات اضطرابی چقدر شایع هستند؟

اضطراب برای بسیاری از مردم چیزی هرروزه است. بسیاری از مردم به اضطرابی که مانع از لذت بردن از زندگی است دچار هستند. تخمین زده‌اند که ۱۴ درصد از جمعیت (۱۴ نفر از هر ۱۰۰ نفر) مشکلاتی دارند که قابل درمان است. مشکلات اضطرابی خیلی شایع هستند و