

رهایی از حملات وحشت زدگی (پانیک)

راهنمای عملی گام به گام برای بیماران

سخن مترجم

حملات وحشت‌زدگی یا پانیک یکی از پیچیده‌ترین اختلالات روان‌شناختی هستند که کیفیت زندگی بیمار را به شدت تحت تأثیر قرار داده و در بسیاری موارد باعث انزوای فرد می‌شوند. در هر بار تجربه این حمله، بیمار ممکن است احساس کند در حال مردن است و هیچ راه فراری ندارد. این تجربه می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.

این کتاب با رویکرد کاربردی که دارد می‌تواند منبع بسیار خوبی برای بیمارانی که با اختلال وحشت‌زدگی دست‌به‌گریبان هستند و همچنین روان‌درمانگران باشد. یکی از کارهایی که معمولاً افراد بیمار به آن می‌پردازند، تلاش برای سرکوب و مقاومت در برابر حملات وحشت‌زدگی است؛ اما در این کتاب سعی بر آن است که فرد به‌مرور باحالت‌های وحشت‌زدگی روبرو شود تا بدن بتواند خود را سازگار و از وقوع حملات بیشتر جلوگیری کند.

نویسنده کتاب، پروفیسور رید ویلسون، یکی از صاحب‌نظرانی است که در این زمینه پژوهش نموده و راهکارهای بسیار کاربردی نیز بیان می‌کند. با توجه به اینکه سبک نگارش کتاب به گونه‌ای است که برای عموم افراد قابل فهم و اجرا باشد، در ترجمه کتاب سعی شده است سبک و فرم خاص کتاب تا جای ممکن حفظ شود تا خواننده به راحتی با بیان نویسنده ارتباط برقرار کند.

امیدوارم که ترجمه این کتاب بتواند کمکی هرچند کوچک به کسانی باشد که با اختلال وحشت‌زدگی دست‌به‌گریبان هستند.

یاسر خواجوی

۲۶ خردادماه ۱۳۹۹

فهرست

مقدمه.....	۱۱
روش استفاده از این کتاب.....	۱۵
گام ۱: چرخه وحشت زدگی خود را بشناسید.....	۱۶
چهار مرحله مشترک وحشت زدگی.....	۱۶
دو چالش پیش رو: شرطی شدن و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز.....	۲۰
گذر هراسی و چرخه اجتناب.....	۲۳
رهایی از چرخه وحشت زدگی.....	۲۵
گام ۲: در مورد شرطی سازی و پاسخ‌های اضطرابی خاص بدن بیاموزید.....	۲۵
جمع‌بندی.....	۳۱
گام ۳: مهارت‌های آرام‌سازی را تمرین کنید.....	۳۳
آرام‌سازی تنفس.....	۳۴
چگونه بدن‌تان را آرام کنید.....	۳۵
پیگیری تمرین.....	۳۷
یک نکته مهم.....	۳۹
گام ۴: یک استراتژی خودیاری جدید به کارگیرید.....	۴۰
به دنبال موقعیت‌هایی برای مضطرب شدن باشید.....	۴۲
وقتی مضطرب هستید، نگرشتان را عوض کنید: از اضطراب استقبال کنید.....	۴۵
در طول این زمان، نگران نباشید و خود را تقویت کنید.....	۴۶
از عصاهای حمایتی خود را رها کنید.....	۵۰
این کار را بارها و بارها در موقعیت‌های ترس‌آور انجام دهید.....	۵۸

- گام ۵: از روی عمد علائم را در خود ایجاد کنید ۵۸
- چگونه تمرین کنیم ۶۳
- گام ۶: مهارت‌های خود را به کار گیرید ۷۰
- برنامه‌ریزی برای تمرین ۷۲
- تمرین مهارت‌ها ۷۴
- چگونه تمرینتان را تنظیم و برنامه‌ریزی کنید ۷۵
- اگر تنش‌های جسمی یا نگرانی‌هایتان بسیار شدت پیدا کنند چه کار کنید ۷۷
- پس از تمرین ۷۸
- گام ۷: اکنون با حمله و حشت‌زدگی در زندگی خود آشتی کنید ۸۰
- در مقابل وحشت‌زدگی مقاومت نکنید ۸۱
- انتخاب اول: به علائم اجازه دهید اتفاق بیفتند ۸۲
- چگونه به علائم اجازه اتفاق افتادن دهید ۸۵
- انتخاب دوم: علائم حمله و حشت‌زدگی را ایجاد کنید ۸۷
- کلام آخر ۸۹
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۹۲
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۹۳

مقدمه

آیا شما از حملات وحشت‌زدگی^۱ رنج می‌برید و یا کسی را می‌شناسید که این‌گونه باشد؟ حملات وحشت‌زدگی (که ما آن‌ها را حملات اضطراب نیز می‌نامیم) زمانی اتفاق می‌افتند که افراد ناگهان تنش‌های جسمی شدیدی را همراه با افکار ترسناک از دست دادن کنترل بدن، ذهن و شرایط فعلی تجربه می‌کنند. تجربه این احساس می‌تواند وحشتناک باشد. اگر این علائم برای چند هفته دوباره تکرار شوند، می‌توانند به صورت یک الگو درآیند. ممکن است ترس از شروع یا بازگشت علائم داشته باشید. بعد از مدتی احساس اضطراب شدید پیدا می‌کنید و بیشتر از همیشه می‌پذیرید که احتمال وقوع حملات وحشت‌زدگی وجود دارد و از آینده احساس وحشت بیشتری می‌کنید؛ بنابراین، با افزایش نگرانی، شروع به فرار از موقعیت‌هایی می‌کنید که ممکن است موجب حمله وحشت‌زدگی شوند و دنیای شما کوچک و کوچک‌تر می‌شود. به این چرخه، چرخه وحشت‌زدگی^۲ گفته می‌شود.

در این کتاب، با چرخه وحشت‌زدگی و روش‌های زیادی که می‌توانید برای شکستن آن و به دست آوردن کنترل دوباره زندگی استفاده کنید آشنا می‌شوید. همچنین خواهید آموخت که چگونه از جدیدترین و مؤثرترین تکنیک‌های خودیاری بهره‌برید که توسط متخصصان سراسر دنیا مورد پژوهش و استفاده قرار گرفته‌اند. من در هر گام، راهنمایی‌های لازم را در اختیار شما قرار خواهم داد. رهایی از چرخه وحشت‌زدگی پیچیده نیست، اما کار سختی است. برای غلبه بر علائم ترس و اجتناب، به یک تصمیم جدی نیاز دارید؛ بنابراین باید از اطرافیان کمک بگیرید و تمام توان خود را جمع کنید، در آن صورت خواهید دید که چگونه می‌توانید کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید.

قبل و در حین حمله وحشت‌زدگی، افراد افکار وحشتناکی در مورد اتفاقات بدی که ممکن است رخ دهند دارند. بعضی از این افکار را در جدول ۱ ذکر کرده‌ام. کدام یک برای شما آشنا به نظر می‌رسد؟

جدول ۱: ترس‌ها و احساسات فرد در هنگام حمله وحشت‌زدگی

- غش کردن در مکان‌های عمومی
- از دست دادن کنترل بدن
- سردرگم شدن
- حمله قلبی یا بیماری جسمی دیگر
- مردن
- گرفتار شدن
- سروصدا راه انداختن
- دیوانه شدن
- عدم توانایی در نفس کشیدن
- عدم توانایی در رسیدن به خانه و یا «مکان امن» دیگر

حملات مداوم وحشت‌زدگی به‌طور معمول با یک مشکل روانی به نام اختلال وحشت‌زدگی مرتبط هستند اما این حملات در اختلال‌های روانی دیگر نیز رخ می‌دهند. جدول ۲ به‌طور خلاصه چندین اختلال از این دست را توصیف می‌کند.

علائم وحشت‌زدگی ممکن است واکنشی به مشکلات جسمی باشند. به عنوان مثال، فرد مبتلا به یک بیماری انسداد مزمن ریوی مانند آمفیزم، ممکن است هر زمان که تنگی نفس را تجربه می‌کند، دچار وحشت شود. یا اینکه شخصی که پس از یک حمله قلبی در حال بهبودی است، ممکن است هنگام مشاهده ناراحتی خفیف در قفسه سینه دچار وحشت شود. این واکنش‌های اضطراب مانند، می‌توانند واکنش‌های منطقی نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا به نظر برسند اما در سال‌های پیش رو، پژوهشگران شاید دریابند که بعضی از افراد از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به وحشت هستند درحالی‌که برخی دیگر نیستند یا کمتر مستعد آن هستند. در واقع، سیستم عصبی و ساختار روانی افراد به دلایل ژنتیکی نسبت به فشارهای زندگی حساس‌تر هستند.

درست همان‌طور که چندین اختلال جسمی دیگر می‌توانند علائمی مانند حملات وحشت‌زدگی مثل سرگیجه، تپش قلب یا مشکل در تنفس ایجاد کنند، برخی از داروها نیز ممکن است عوارض جانبی داشته باشند که باعث واکنش‌های مشابه می‌شوند. از این رو، مهم است که قبل از شروع هرگونه برنامه خودیاری برای کنترل اضطراب، به پزشک مراجعه کنید. باید پزشک تأیید کند که هیچ مشکل جسمی در به وجود آمدن علائم شما نقش ندارد. اگر درحالی‌که تمرین‌های عملی این کتاب را انجام می‌دهید، علائم جدیدی را تجربه کردید که باعث نگرانی شما می‌شوند، دوباره با پزشک خود مشورت کنید.

جدول ۲: جایگاه اختلال وحشت‌زدگی در اختلالات روان‌شناسی

اختلال وحشت‌زدگی: این تنها وضعیت روانی است که الگوی اصلی علائم آن وقوع حملات وحشت‌زدگی یا ترس از وقوع مجدد آن‌ها است. در ابتدا، این احساسات به‌طور غیرمنتظره‌ای به وجود می‌آیند. با پیشرفت چرخه وحشت‌زدگی، فرد از حملات بیشتر می‌ترسد و ممکن است از مکان‌هایی که قبلاً در آنجا حمله داشته است دوری کند.

گذر هراسی^۱ (آگورافوبیا): افرادی که حملات وحشت‌زدگی را تجربه می‌کنند ممکن است به گذر هراسی مبتلا شوند. همچنین این اشخاص ممکن است به دلیل ترس شدید همراه با تمایل زیاد برای جلوگیری از حمله وحشت‌زدگی، سبک زندگی خود را به میزان قابل توجهی محدود کنند. آن‌ها از موقعیت‌هایی مانند فضاهای بسته (فروشگاه‌ها، رستوران‌ها)، مسافرت (اتومبیل، پل، هواپیما)، فضای باز (خیابان‌های وسیع، میدان‌ها)، اشیاء یا اشخاصی که حرکت را محدود می‌کنند (صندلی آرایشگر یا دندان‌پزشک، خطوط جمعیت) و یا تنها بودن دوری می‌کنند.

فوبیای خاص – فوبیا ترس شدید از یک شیء یا موقعیت خاص است که درواقع خطر کمی دارد و یا اصلاً خطری ندارد. ممکن است فرد یا کاملاً از موقعیت خاص فرار کند یا با اضطراب فراوان به آن نزدیک شود. شایع‌ترین فوبیاها مربوط به ترس از حیوانات و حشرات خاص، ترس از طبیعت (طوفان، آب)، بلندی‌ها و فضاهای بسته است. ممکن است فرد هنگام رویارویی با این شرایط دچار حملات وحشت‌زدگی شود.

1. agoraphobia

اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی): افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، نگران این هستند که در مقابل دیگران خجالت‌زده شوند یا به دلیل اشتباهات اجتماعی مورد قضاوت ناعادلانه قرار گیرند. این موقعیت‌ها عبارت‌اند از: صحبت کردن در جمع، تعامل در گروه‌ها، دوست‌یابی، امضا دادن به دیگران و دیده شدن در هنگام غذا خوردن. احساس وحشت‌زدگی هنگامی رخ می‌دهد که فرد در این شرایط قرار گیرد.

استرس پس از سانحه^۱: یک پریشانی عاطفی خاص است که پس از یک واقعه یا حادثه^۱ روانی مهم مانند تجاوز یا حمله، فاجعه طبیعی، تصادف جدی، جراحی بزرگ یا جنگ اتفاق می‌افتد. علائم ممکن است شامل کابوس‌ها یا خاطرات این رویدادها همراه با فرار از هرگونه موقعیتی باشد که سانحه را برای شخص یادآوری کند و باعث بی‌حسی عاطفی^۲ فرد شود. حملات وحشت‌زدگی ممکن است بخشی از این مجموعه علائم باشند.

اختلال وسواس فکری عملی^۳: شامل افکار منفی مداوم (وسواس) است که غیرارادی، غیرقابل کنترل و آزاردهنده هستند. همچنین ممکن است فرد اعمال یا افکار را از روی اجبار تکرار کند که به نظر می‌رسد در کاهش اضطراب به آن‌ها کمک می‌کند. باوجوداین، ممکن است وحشت هنگامی به وجود آید که فرد برای متوقف کردن وسواس یا کارهای از روی عادت تلاش کند.

اختلال اضطراب فراگیر^۴: به‌عنوان نوعی اضطراب و نگرانی غیراختصاصی در مورد مباحثی مانند خانواده، پول، کار یا سلامتی اتفاق می‌افتد که حتی در مواردی ممکن است مشکلات، به‌ظاهر ناچیز باشند. گاهی اوقات میزان نگرانی، فرد را به سمت حمله اضطراب می‌کشاند.

-
1. PTSD
 2. Emotional numbing
 3. OCD
 4. GAD
-

روش استفاده از این کتاب

در این کتاب، هفت گام خودیاری برای شکستن چرخه وحشت‌زدگی را شرح خواهم داد. بهتر است که ابتدا تمام کتاب را بخوانید و سپس دوباره به مطالعه هر گام با جزئیات بیشتر پردازید. همان‌طور که قبلاً گفتم باید پشتکار داشته باشید.

کتاب به هفت گام تقسیم شده است و شما دو کار اساسی خواهید داشت. با آغاز گام ۳ متوجه خواهید شد که لازم است تمرین‌های عملی موردنیاز خود را انجام دهید. حتماً در طی هفته زمان بگذارید تا بتوانید این کار را انجام دهید. جدول‌هایی برای پر کردن، فعالیت‌هایی برای تکمیل و چک‌لیست‌هایی برای بررسی وجود دارند. کار دوم شما به همان اندازه مهم است: باورهای خود را به چالش بکشید، دیدگاه خود را در مورد نحوه مدیریت علائم و ترس‌هایتان بازبینی کنید. اگر این کتاب را بخوانید اما هرگز مهارت‌ها را تمرین نکنید، نخواهید توانست کنترل زندگی خود را پس بگیرید. به همین ترتیب، اگر تمرین‌هایتان را بدون اتخاذ نگرش جدید نسبت به شکست و وحشت‌انجام دهید، ممکن است از عدم پیشرفت، احساس ناامیدی کنید.

بنابراین هر دو را انجام دهید! من به این مواضع جدید در مورد وحشت اشاره می‌کنم و چندین بار در بخش‌های مختلف کتاب آن‌ها را مرور خواهم کرد. با درک این اصول و به‌کارگیری آن‌ها از طریق تمرین‌های منظم، می‌توانید اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های خود را بر یک بنیان محکم دوباره بنا کنید.

در اینجا هفت گام آورده شده است:

- گام ۱: چرخه وحشت‌زدگی خود را بشناسید
- گام ۲: در مورد شرطی‌سازی^۱ و واکنش اضطراری ویژه بدن بیاموزید
- گام ۳: مهارت‌های آرام‌سازی را تمرین کنید

1. conditioning

- گام ۴: یک استراتژی خودیاری جدید برگزینید
 از فرصت‌هایی برای تجربه اضطراب استفاده کنید
 در هنگام اضطراب، نگرش خود را تغییر دهید: از اضطراب استقبال کنید
 در این زمان، نگران نباشید و به خود کمک کنید
 عصاهای حمایتی^۱ خود را کنار بگذارید
 این کار را بارها و بارها در تمام شرایط ترسناک انجام دهید
- گام ۵: عمداً علائم وحشت‌زدگی را در خود ایجاد کنید
 گام ۶: از مهارت‌های خود در زندگی استفاده کنید
 گام ۷: اکنون، در زندگی روزمره با وحشت‌زدگی آشتی کنید

گام ۱: چرخه وحشت‌زدگی خود را بشناسید

اولین حمله وحشت‌زدگی با علائم جسمی مانند تپش قلب، عرق کردن کف دست‌ها، خشکی دهان و تنفس سریع ممکن است ناگهان اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است واکنشی به یک وضعیت اضطراب‌آور مانند آغاز سخنرانی، درآسانسور گیر افتادن و یا فشار یک ضرب‌العجل باشد. در ابتدا ممکن است این تجربه را به‌عنوان یک اتفاق تصادفی یا تنش‌های عادی روز شلوغ خود در نظر بگیرید. چرا؟ زیرا برای بیشتر افراد، وحشت‌زدگی یک اتفاق نادر است.

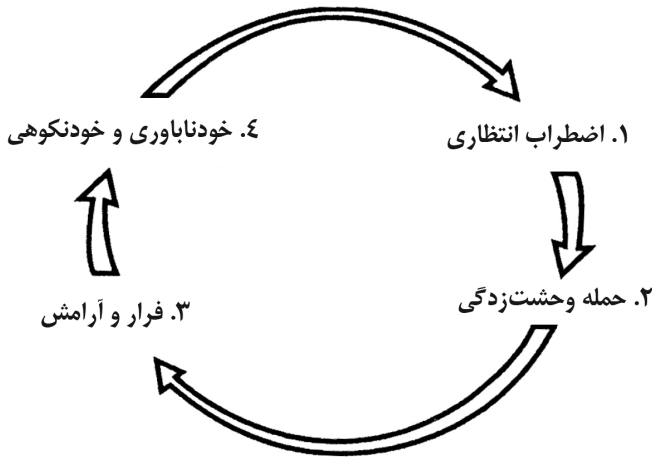
چهار مرحله مشترک وحشت‌زدگی

اگر همچنان با موارد به‌ظاهر مسخ‌کننده وحشت روبرو می‌شوید، واکنش‌های شما ممکن است شروع به تغییر کنند. باگذشت زمان ممکن است آنچه را که چرخه وحشت‌زدگی^۲ می‌نامیم مانند الگوی نشان داده‌شده در شکل ۱ تجربه کنید.

از آنجاکه یک حمله می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد، برخی افراد احساس می‌کنند که در حال مرگ هستند. ذهنتان به‌راحتی خاطره آن تجربه را به یاد می‌آورد. فکر نزدیک شدن به همان وضعیت دوباره به‌سادگی می‌تواند افکار اضطراب و ترس ایجاد کند. هرچه زمان

1. safety crutches

2. panic cycle



شکل ۱: چرخه وحشت زدگی

بیشتری برای پیش‌بینی رویداد در آینده صرف کنید، بیشتر خواهید ترسید.

این عملکرد به این خاطر است که بدن به حوادث بر اساس تغییر و پیش‌بینی‌های خود واکنش نشان می‌دهد. به عنوان مثال، ممکن است به خود بگویید به زودی وارد یک مغازه شلوغ می‌شوم، در فروشگاه‌ها قبلاً حملات وحشت زدگی را تجربه کرده‌ام، مطمئن نیستم بتوانم به خوبی از عهده این موقعیت برآیم. به صورت جسمی، حالت تدافعی در پاسخ به این افکار می‌گیرید. پس از آگاهی از اینکه تنش‌های جسمی‌تان در حال افزایش هستند، بیشتر احساس نگرانی می‌کنید. فکر بعدی‌تان ممکن است این باشد «مثل اینکه دوباره دارم دچار وحشت زدگی می‌شوم.» در پایان، این افکار مضطربانه و تنش‌های جسمی موجب پیدایش اولین مرحله چرخه وحشت زدگی می‌شوند. این مرحله را **اضطراب انتظاری** می‌نامیم که به معنای نگرانی ذهنی و تنش جسمی است که در رویارویی با یک موقعیت تهدیدآمیز احساس می‌کنید.

حملات وحشت زدگی دومین مرحله آسیب‌زا در این چرخه می‌باشند.

در طول حمله وحشت زدگی، یکی از قوی‌ترین پیام‌هایی که افراد به خودشان می‌فرستند میل به فرار است. «باید از اینجا خارج شوم». این گونه حس می‌کنید که فرار از آن موقعیت تحریک‌کننده وحشت زدگی تنها گزینه شما است. به‌طور معمول با ترک محل، فرد احساس