

# غلبه بر اضطراب و پانیک خود

کتاب کار

تالیف:

دیوید اچ. بارلو

میشل جی. کراسک

ترجمه:

کیانا حبیبی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

آمنه قاسمی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

فاطمه اعتباری

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۲

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: بارلو، دیوید اچ.، ۱۹۴۲- م.
عنوان و نام پدیدآور	: Barlow, David H., ۱۹۴۲- غلبه بر اضطراب و پانیک خود: کتاب کار/تالیف دیوید اچ. بارلو، میشل جی. کراسک : ترجمه کیانا حبیبی، آمنه قاسمی، فاطمه اعتباری : ویراستار ادبی آمنه قاسمی : ویراستار علمی فاطمه اعتباری.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۱۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mastery of your anxiety and panic : workbook, oth.ed.
یادداشت موضوع	: کتابنامه. Panic disorders -- Treatment درمان - سراسیمه زدگی - خود یاری Self-help techniques
شناسه افزوده	: کراسک، میشل جی.، ۱۹۵۹- م.، ۱۹۵۹- Craske, Michelle G.
شناسه افزوده	: حبیبی، کیانا، ۱۳۷۴-، مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی، آمنه، ۱۳۶۰-، مترجم
شناسه افزوده	: اعتباری، فاطمه، ۱۳۷۶-، مترجم، ویراستار
رده بندی کنگره	: RC۵۳۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۳۳
شماره کتابشناسی	: ۵۴۱۸۳۱

## غلبه بر اضطراب و پانیک خود

تالیف: دیوید اچ. بارلو - میشل جی. کراسک

ترجمه: کیانا حبیبی - آمنه قاسمی - فاطمه اعتباری

ویراستار ادبی: آمنه قاسمی

ویراستار علمی: فاطمه اعتباری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۱۴-۳



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۶۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

## تمجید کارشناسان از کتاب: *غلبه بر اضطراب و پانیک خود*: کتاب کار

«این طالع نیک را داشتم جزو اولین درمانگرانی باشم که در خدمت دکتر بارلو و دکتر کراسک در دانشگاه ایالاتی نیویورک در آلبرنی به تحصیل و آموزش درمان‌های شخص محور بپردازم. من از اولین نسخه و هرکدام از ویرایش‌ها در مطب خصوصی خود استفاده کردم و شواهدی از اثربخشی آن را به صورت خصوصی منتشر کردم. ویرایش چهارم در حال حاضر در بخش روانپزشکی دانشگاه میشیگان برای آموزش درمانگران و در رویه‌های بالینی استفاده می‌شود. این ویرایش پنجم شامل تمام فرم‌های به‌روز و کاربرپسند است، اما مهمتر از همه، اکنون یک تمرکز یادگیری بازدارنده را برای به حداکثر رساندن اثربخشی روش‌های مواجهه ادغام می‌کند. مشتاقانه از این ویرایش جدید از این پیشرفته‌ترین درمان اختلال پانیک و آگورافوبیا (برزن‌هراسی) استقبال می‌کنم.

-**دکتر ریکس وارن**، استاد بالینی، دپارتمان روانپزشکی، دانشکده پزشکی دانشگاه

میشیگان

«این مجموعه از کتاب‌های راهنمای درمانگر و کتاب‌های کار بیمار، با تمرکز بر درمان پیشرفته شناختی رفتاری برای اختلال پانیک، یک کلاسیک در این زمینه باقی می‌ماند. نویسندگان به دلیل تخصص خود در این زمینه در سطح بین‌المللی شهرت دارند و کتاب را با تحقیقات جدید، تأکید بیشتر بر یادگیری بازدارنده برای اطلاع‌رسانی به فرآیند و اجرای تمرین‌های مواجهه و مطالب جدید و بهبود یافته به روز کرده‌اند. این برنامه که در ویرایش قبلی آغاز شد، توجه بیشتری به تنوع در سرعت یا کندی درمان یک مراجع می‌دهد و «تطابق» بیمار با درمان را بهبود می‌بخشد. نتیجه نهایی پیاده‌سازی را برای کاربر تسهیل می‌کند و به نوعی شبیه داشتن یک تجربه نظارت شخصی با نویسندگان است.»

-**پیتر روی بایرن**، پروفیسور بازنشسته روانپزشکی، دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن

«ویرایش‌های کتاب *غلبه بر اضطراب و پانیک خود*-راهنمای درمانگر و کتاب کار برای مراجعان، بدون شک بهترین کتاب‌های مبتنی بر شواهد برای کمک به مردم برای غلبه بر اختلال پانیک خود هستند. کتاب‌های کار برای مشتریان، از جمله کتاب‌هایی که برای

محیط‌های مراقبت‌های اولیه مناسب است، جذاب، آموزنده و عاری از اصطلاحات تخصصی هستند و آن‌ها را برای هر کسی که با حملات پانیک دست و پنجه نرم می‌کند، ایده‌آل می‌سازد.»

-دکتر ریچار جی. مک‌نالی، پروفیسور روانشناسی و مدیر آموزش بالینی، دانشگاه

هاروارد

## دربارهٔ درمان‌هایی که کارساز هستند

یکی از دشوارترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به چندین اختلال و بیماری با آن مواجه هستند، یافتن بهترین کمک در دسترس است. همه دوستان یا آشنایانی را می‌شناسند که برای درمان مشکل و اختلال خود به یک متخصص معروف و نام آشنا مراجعه کرده‌اند، اما بعدها با مراجعه به یک دکتر دیگر متوجه شده‌اند که تشخیص اولیه اصلاً درست نبوده و یا درمان‌های پیشنهادی برای آن نامناسب و یا احیاناً مضر بوده است. بیشتر بیماران و اعضای خانوادهٔ آنها، برای رفع این مشکل می‌خواهند با خواندن هر چیزی که در دسترس دارند، جمع‌آوری اطلاعات از اینترنت و یا سوال از دوستان و آشنایان اطلاعاتی در باره علائم و نشانه‌های بیمار کسب کنند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران بخش مراقبت‌های درمانی هم از افراد نیازمند به درمانی که بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند آگاه هستند – گاهی اوقات از آن با عنوان «نوسان در رویه‌های مراقبت‌های درمانی» یاد می‌کنند.

اکنون سیستم‌های مراقبت‌های درمانی در سراسر جهان تلاش می‌کنند که این نوسان را با معرفی «عمل مبتنی بر شواهد»<sup>۱</sup> تصحیح کنند. اساساً این بدان معناست که اگر بیمار به‌روزترین و موثرترین مراقبت را برای یک مشکل خاص دریافت کند به نفع همگی تمام خواهد شد. سیاست‌گذاران مراقبت‌های درمانی همچنین دریافته‌اند که دادن اطلاعات تا حد امکان به مصرف‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی تا خود بتوانند تصمیمات هوشمندانه‌ای را در تلاش مشترک برای بهبود سلامت و سلامت روان اتخاذ کنند، بسیار مفید است. این سری از کتاب‌های درمان‌هایی که کارساز هستند<sup>۲</sup> درست برای انجام این کار طراحی شده است. تنها آخرین و مؤثرترین مداخله‌ها برای مشکلات خاص با ادبیاتی صمیمانه توضیح داده می‌شود. برای اینکه واجد شرایط بودن در میان این سری کتاب‌ها بود، هر برنامه درمانی باید پیشرفته‌ترین استانداردهای شواهد موجود را بگذراند که هیئت مشاوره آنها را تعیین کرده است. از این رو، زمانی که افراد از این مشکلات رنج می‌برند و یا اعضای خانواده آنها به دنبال یک متخصص بالینی می‌گردند که با این مداخله‌ها آشنایی دارند، بهترین درمان‌های در دسترس را دریافت خواهند کرد. البته، این تنها متخصص مراقبت‌های بهداشتی شخصی شما است که می‌تواند تعیین کند چه ترکیبی از درمان‌ها مناسب شما است.

---

<sup>۱</sup> evidence-based practice

<sup>۲</sup> Treatments That Work™

این برنامه خاص، آخرین ویرایش یک رویکرد درمانی شناختی رفتاری<sup>۱</sup> مستدل را برای اختلال پانیک و آگورافوبی<sup>۲</sup> ارائه می‌کند.

در سال‌های اخیر این حقیقت مورد قبول واقع شده است که حملات پانیک شایع هستند و افرادی که از اختلال پانیک با سطوح مختلف آگورافوبیا رنج می‌برند، ۵ تا ۸ درصد از جمعیت ایالات متحده را تشکیل می‌دهند و در حال حاضر ارقام مشابهی از کشورهای دیگر در سراسر جهان در دسترس است. همانطور که در این کتاب کار ذکر شده است، این بدان معنی است که تقریباً از هر ۱۲ نفر یک نفر در طول زندگی خود از این اختلال ویرانگر رنج می‌برد. در این کتاب کار، شما به ده‌ها هزار نفر دیگری خواهید پیوست که مهارت‌های مقابله مؤثر با حملات پانیک و پیامدهای ویرانگر آن‌ها و تسلط بر ترن هوایی هیجانی که اختلال پانیک است را آموخته‌اند. در حالت ایده‌آل، همه ما در حال تلاش برای جلوگیری از بروز اختلال پانیک و اضطراب مرتبط با آن هستیم. اما در حال حاضر، دولت‌ها در سراسر جهان و خدمات مراقبت‌های درمانی آن‌ها، درمان‌های رفتاری شناختی مانند این مورد را به‌عنوان رویکرد خط اول در تسکین درد و رنج قابل توجه مرتبط با اختلال پانیک تعیین کرده‌اند. در ویرایش پنجم این کتاب کار <sup>۱</sup>پُرکاربرد، اصلاحات بیشتر به منظور استفاده از دانش روزافزون ما در مورد ماهیت و درمان موفق اختلال پانیک با آگورافوبیا گنجانده شده است. به عنوان مثال، تمرکز بیشتر بر روی احساسات بدنی وحشتناکی که همراه با حملات پانیک اتفاق می‌افتد، که آن هم با احساس از دست دادن کنترل نیز همراه است، همچنان بخش مهمتری از تمرینات این کتاب کار را تشکیل می‌دهد. راه‌هایی برای گنجاندن همراه یا رفیق صمیمی خود به‌عنوان بخشی از راه‌حل به جای بخشی از مشکل در صورت لزوم نیز مورد تأکید قرار می‌گیرد. مانند همه برنامه‌هایی این چنین، این کتاب کار زمانی که تحت هدایت یک متخصص بالینی آموزش دیده در این رویکرد اعمال شود، موثرترین نتیجه را خواهد داشت. دیوید اچ. بارلو، ویراستار ارشد سری کتاب‌های «درمان‌هایی که موثر هستند»، بوستون، ماساچوست

<sup>۱</sup> cognitive behavioral treatment

<sup>۲</sup> agoraphobia

## فهرست مطالب

---

فصل ۱: ماهیت اختلال پانیک و آگورافوبیا..... ۹

### بخش اول: مبانی

فصل ۲: یادگیری نحوه ثبت پانیک و اضطراب..... ۴۱

فصل ۳: چرخه های منفی پانیک و آگورافوبیا..... ۵۵

فصل ۴: حملات پانیک مضر نیستند..... ۷۱

### بخش دوم: مهارت های مقابله ای

فصل ۵: ایجاد سلسله مراتب موقعیت های آگورافوبیا..... ۹۳

فصل ۶: مهارت های تنفسی..... ۱۰۷

فصل ۷: مهارت های تفکر..... ۱۲۵

### بخش سوم: قرار گرفتن در معرض علائم و موقعیت های ترسناک

فصل ۸: مواجهه با علائم فیزیکی..... ۱۵۹

فصل ۹: مواجهه با موقعیت های آگورافوبیا..... ۱۹۱

فصل ۱۰: درگیر کردن دیگران در درمان..... ۲۱۱

### بخش چهارم: برنامه ریزی برای آینده

فصل ۱۱: داروها..... ۲۲۵

فصل ۱۲: دستاوردها، نگهداری و پیشگیری از عود..... ۲۳۹

پیوست: پاسخ به سوالات خودآزمایی..... ۲۴۷

