

رهایی از اضطراب پانیک

(راهبردهای روان‌درمانی حملات پانیک)

مؤلف:

مریم شکری



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	تفاوت ترس و اضطراب.....
۱۲.....	نگرانی‌های رایج افراد مضطرب.....
۱۳.....	اختلال اضطراب عمومی.....
۱۴.....	اختلال ترس.....
۱۴.....	نگرانیها در مورد نجات.....
۱۵.....	اختلال استرس بعد از سانحه.....
۱۶.....	پرداختن به اضطراب.....
۱۶.....	آیا یک طرح به تنهایی می‌تواند اضطراب را درمان نماید؟.....
۱۶.....	علل اضطراب.....
۲۰.....	آمیزش شناختی کجا کاربرد دارد؟.....
۲۰.....	روش استفاده از آمیزش شناختی.....
۲۱.....	تمرکز را تغییر دهید.....
۲۱.....	مسأله را ملاحظه نمایید.....
۲۱.....	شناخت خاطرات ناخوانده.....
۲۲.....	ویژگی‌های خاطرات ناخوانده.....
۲۳.....	مدیریت هیجانات.....
۲۳.....	خشم.....

- ۲۴.....مدیریت خشم چیست؟
- ۲۵.....انواع خشم
- ۲۷.....غم و اندوه
- ۲۸.....علائم عاطفی غم و اندوه
- ۲۹.....مراحل پنج‌گانه غم و اندوه

فصل دوم: پاک‌سازی ذهن مضطرب ۳۳

- ۳۳.....چرا یافتن آرامش و لذت دشوار است؟
- ۳۴.....مراحل رسیدن به پاک‌سازی ذهن
- ۳۴.....انواع پاک‌سازی ذهن کدام اند؟
- ۳۵.....اثرات مثبت پاک‌سازی ذهن چیست؟
- ۳۵.....عوامل بهم ریختگی ذهن
- ۳۶.....چگونه ذهنی آرام داشته باشیم؟
- ۳۸.....رهایی از شلوغی ذهن
- ۳۸.....چگونه یک ذهن شلوغ را آرام کنیم؟
- ۴۱.....چطور تنفر از دیگران را از ذهنمان بیرون کنیم؟
- ۴۲.....عواقب نفرت از دیگران چیست؟
- ۴۳.....چگونه از دیگران متنفر نباشیم؟
- ۴۴.....چگونه با افرادی که دوستشان نداریم رفتار کنیم؟

فصل سوم: اضطراب پانیک ۴۷

- ۴۸.....برخی از علائم وحشت‌زدگی و اختلال پانیک عبارت‌اند از:
- ۴۹.....چگونگی تشخیص اختلال پانیک
- ۴۹.....برای یک تشخیص دقیق باید این موارد انجام شود:
- ۴۹.....ضوابط تشخیص اختلال پانیک

- ۵۳.....علل حملات پانیک.....
- ۵۵.....الگوهای فکری و سبک‌های تفکر.....
- ۵۶.....تاریخچه و رویدادهای زندگی.....
- ۵۷.....نیروی محرکه حملات پانیک.....
- ۶۰.....بکارگیری رفتارهای ایمنی.....
- ۶۱.....افزایش تمرکز بر خود.....
- ۶۳.....اختلال روانی پانیک.....
- ۶۳.....اختلال روانی پانیک چیست؟.....
- ۶۴.....چگونه می‌توان از حمله‌های پانیک پیشگیری کرد؟.....
- ۶۴.....علت ایجاد اختلالات پانیک چیست؟.....
- ۶۵.....اختلال روانی پانیک با چه بیماری‌های روانی دیگری ممکن است همراه باشد؟.....
- ۶۵.....آیا احتمال خودکشی در بیماران مبتلا به ماتیکی وجود دارد؟.....
- ۶۶.....اختلال هراس (حمله پانیک) چیست و چگونه بروز پیدا می‌کند؟.....
- ۶۷.....چرا افراد به اختلال پانیک دچار می‌شوند؟.....
- ۶۷.....تشخیص حمله پانیک چگونه است؟.....
- ۶۸.....نکات جادویی حمله پانیک یا هراس.....
- فردی که اولین بار دچار حمله پانیک می‌شود، چه افکار ناراحت‌کننده‌ای در ذهن او می‌گذرد؟.....
- ۷۰.....
- ۷۰.....بعضی از تصورات غلط در زمان بروز علائم جسمانی در اختلال پانیک کدامند؟.....
- ۷۱.....تاثیر مواد غذایی بر اختلال پانیک.....
- ۷۱.....تاثیر نیکوتین و کافئین بر پانیک.....
- ۷۲.....بررسی مدل‌های شناختی موقعیت حمله پانیک.....
- ۷۳.....چرا دچار حمله پانیک می‌شویم؟.....
- ۷۵.....شرطی شدن فرد نسبت به حمله پانیک.....
- ۷۶.....برخی مشکلات فیزیولوژیکی که تداعی‌بخش حملات پانیک هستند.....

- رفتارهای اجتنابی و ایمنی جویی چگونه باعث تداوم حملات وحشت می‌شوند؟..... ۷۷
- علت بروز اولین حمله پانیک چیست؟..... ۷۸
- اشتباهات ادراکی در شکل‌گیری پانیک..... ۷۹
- بحران اضطراب: در صورت وقوع چه باید کرد؟..... ۸۸
- بحران اضطراب..... ۸۸
- علائم بحران اضطراب..... ۸۹
- چگونه علائم بحران اضطراب را از حمله قلبی متمایز کنیم؟..... ۹۰
- چگونه بحران اضطراب را کنترل کنیم؟..... ۹۰
- چگونه اضطراب را درمان کنیم؟..... ۹۲
- یاد بگیرید که بهتر با اضطراب کنار بیایید..... ۹۲

فصل چهارم: راهبردهای درمانی اضطراب پانیک..... ۹۵

- نقش هیجان در درمان افسردگی و اضطراب پانیک..... ۹۵
- به یاد داشته باشید که همه چیز می‌گذرد..... ۹۶
- شخصیت زدایی از دشواری..... ۹۷
- تغییر پارادایم‌ها..... ۹۸
- با هر شگفتی غافلگیر شوید..... ۹۸
- شکرگزاری را پرورش دهید..... ۹۹
- در حال زندگی کردن..... ۱۰۰
- خودت را در حرکت نگه دار..... ۱۰۱
- عشق بی قید و شرط..... ۱۰۲
- نقش مدیریت بدن در درمان پانیک..... ۱۰۳
- سایر راهبردهای درمانی پانیک..... ۱۰۳
- تکنیک «پیکان رو به پایین» برای شناسایی افکار خودکار..... ۱۰۷
- روان درمانی حملات پانیک..... ۱۱۰

۱۱۱.....	آموزش روانی در درمان بیماری پانیک اتک.....
۱۱۲.....	کارکرد اضطراب.....
۱۱۳.....	دارودرمانی برای درمان پانیک.....
۱۱۳.....	روش‌های خود مراقبتی برای رهایی از پانیک.....
۱۱۵.....	روش‌های مشاوره ای برای رهایی از پانیک.....
۱۱۵.....	چگونه به شخصی که دچار حمله پانیک شده است کمک کنیم؟.....
۱۱۷.....	فصل پنجم: مدیریت و خودکنترلی
۱۲۰.....	راهکارهای اتخاذ سبک زندگی بهتر برای موفقیت طولانی مدت.....
۱۲۳.....	راهکارهای مقابله با احساس حقارت.....
۱۲۵.....	مشکلات را به عنوان چالش ببینید.....
۱۲۵.....	روی آینده تمرکز کنید.....
۱۲۶.....	عاملیت را پیدا کنید.....
۱۲۶.....	بدانید چه زمانی باید انصراف دهید.....
۱۲۷.....	تبدیل شدن به فردی موفق.....
۱۳۱.....	فصل هفتم: روش‌های بی نظیر پاک‌سازی ذهن از اضطراب پانیک
۱۳۱.....	الف) خودتان را از افکار منفی رهایی دهید.....
۱۳۲.....	ب) مراقبه تاثیر بی نظیری دارد.....
۱۳۳.....	ج) یافتن راههایی برای پرت کردن حواس خود.....
۱۳۴.....	ترفندهای عالی برای پاک‌سازی ذهن از اضطراب پانیک.....
۱۳۶.....	هشیاری عمیق‌تری ایجاد کنید.....
۱۳۹.....	تکنیک‌های اثربخش برای انواع پاک‌سازی ذهن.....
۱۴۲.....	فواید پاک‌سازی ذهن.....
۱۴۵.....	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

اضطراب وقتی روی می‌دهد که فردی ترس از شکست یا سایر مشکلات را گسترش می‌دهد. او ممکن است اضطراب داشته یا از این نگران باشد که ممکن است ایملی که ارسال شده از طرف کسی باشد که می‌ترسد با او در تماس باشد. اضطراب احساس نگرانی از ناخوشایند بودن چیزی است که ممکن است در زندگی گسترش یافته باشد. این شامل نگرانی در مورد مسائلی که ممکن است در آینده روی دهند که فرد درمورد روی دادن آنها مطمئن نیست نیز می‌شود. همه افراد در زندگی ممکن است گاهی عصبانی شوند. اضطراب می‌تواند به حدی برسد که فرد دیگر نتواند زندگی خوبی داشته باشد. از طریق اضطراب فرد برای حفظ احساس آرامش به واسطه نگرانی‌های دائمی در کشمکش است. در صورت مدیریت با طرح مناسب، اضطراب می‌تواند درمان و حل و فصل شود. دانستن روش کنترل اضطراب و نگرانی در زندگی می‌تواند تفاوتی که فرد در آرزوی آن بوده را ایجاد نماید. این کار از طریق توانایی کلی برای مدیریت اضطراب تا فرد بتواند کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته و از داشتن مشکلات بفرنج جلوگیری شود انجام می‌شود. اضطراب زمانی که فرد ترس از شکست یا سایر مشکلات را گسترش می‌دهد بروز می‌نماید. نگرانی‌های فردی که به راحتی از بین نمی‌روند. نگرانی‌هایی که

در ذهن او ماندگار هستند. بهترین روش برای شرح اضطراب این است که اضطراب مانند ترسی است که ماندگار بوده و کنترل آن دشوار است (ادهمی و نادری‌مایوان، ۱۴۰۲).

تفاوت ترس و اضطراب

ترس ناخوشایندی و نگرانی در مورد مساله مشخصی است، خواه یک رویداد، موضوع یا فرد باشد. اضطراب بیش از احساس عمومی است که ماندگار بوده و فرد را از داشتن فعالیت‌های طبیعی محروم می‌نماید. ممکن است فرد زمانی که تلفن همراه را دیده و متوجه می‌شود فردی ایمیل فرستاده دچار اضطراب شود. فرد به این دلیل دچار اضطراب می‌شود که می‌ترسد با فردی که ایمیل فرستاده در تماس باشد. این فراگیر تر از ترس اصلی در مقابل نگرانی‌های مداومی است که ممکن است فردی داشته باشد (تقی پور و همکاران، ۱۳۹۹).

نگرانی‌های رایج افراد مضطرب

اضطراب مشکلی است که شامل نگرانی‌های رایج بی‌شماری می‌شود. وقتی فرد درگیر موقعیتی می‌شود که با آن راحت نیست، طبیعی است دچار نگرانی یا پریشانی شود. فردی که به اضطراب مبتلا است بیشتر از سایر افراد دچار ترس می‌شود. مثل ترس، مقابله با پریشانی ممکن است دشوار باشد. برخلاف ترس، نگرانی می‌تواند در بیشتر موارد نمایشی باشد. فرد ممکن است نسبت به موقعیت‌های خاص بی‌میل باشد. گاهی، این به سمت امتناع آشکار از انجام کاری می‌رود. افراد مضطرب نسبت به اتفاقات زندگی بسیار مشکوک هستند. ممکن است بعضی از افراد هنگام ورود به یک موقعیت فکر کنند می‌تواند مضر یا خطرناک باشد. ممکن است ترس مدام از یک رویداد آسیب‌زا وجود داشته باشد. اضطراب، بیش از یک محرک مشخص است. ممکن است شامل مشکلات یا نگرانی‌های پیچیده‌ای باشد. تهدیدات مربوطه می‌تواند دشوار و قابل توجه باشد. خوابیدن برای فرد به واسطه نگرانی‌های دائم کاری دشوار است. اضطراب می‌تواند باعث شود فرد نتواند به مسائل مثبت فکر کرده و بر موارد منفی متمرکز شود. فرد مضطرب

همیشه احساسات خاص را آشکارا اعلام نمی‌کند. توجه به علائم جسمانی مرتبط با اضطراب بسیار مهم است. درمان شناختی به پرداختن به این مسائل به شما کمک می‌کند. وقتی فردی از دیگری جدا می‌شود، اضطراب جدایی ممکن است اتفاق بیفتد. این شرایطی است که فرد برای اتفاق افتاده نگران است. کودک ممکن است زمان جدایی والدین خود مضطرب شود. اگر جدایی برای دوره کوتاهی است، زوجین مضطرب می‌شوند. اضطراب جدایی بیشتر در دوران کودکی اتفاق می‌افتد. کسانی که نزدیک‌ترین رابطه را با یکدیگر دارند این اضطراب را شدیدتر تجربه می‌نمایند. حل و فصل اضطراب جدایی برای افراد سخت است. اضطراب می‌تواند هفته‌ها یا ماه‌ها ماندگار باشد، با اینکه برای کودک غلبه بر چنین احساسی ساده‌تر است. رایج‌ترین نشانه اختلال اضطراب اجتماعی زمانی است که فرد تلاش می‌کند از موقعیت‌های خاص اجتناب نماید، به خصوص در اجتماع. دو موقعیت مشخص باید مورد توجه قرار گیرد. اول فرد ممکن است ترس تعمیم یافته داشته باشد. این شامل تمام موقعیت‌های اجتماعی که فرد تجربه می‌کند می‌شود. دیگری ترس مشخصی مثل خوردن در جمع، تحت کنترل افراد خاص یا صحبت در جمع باشد. ترس مربوطه می‌تواند بر اساس عملکرد فردی در یک موقعیت باشد. این ممکن است شامل بعضی افکار فلج‌کننده و خطرناک باشد (رحمتی و خواجویی میرزاده، ۱۴۰۰).

اختلال اضطراب عمومی

اختلال اضطراب عمومی کمتر بر موقعیت‌های اجتماعی تمرکز داشته و بیشتر در مورد رویدادهای عمومی است. این ممکن است بر اساس تلاش کلی فرد برای اجتناب از ورود به یک موقعیت مورد توجه قرار گیرد. علائمی که فرد دارد می‌تواند به واسطه احساس عدم کنترل و حمایت فردی فلج‌کننده باشد. این مشکل ممکن است با حالت تهوع، اسهال یا دیگر مشکلات جسمانی که فرد در مقابل نگرانی از خود نشان می‌دهد همراه باشد. درد عضلات در بدترین شرایط ممکن است بروز نماید. تهدیدات می‌توانند چشمگیر باشد و باید به خوبی مورد بازبینی قرار گیرد تا ببینیم چه چیزی می‌تواند در

زندگی به وجود آید و چگونه ممکن است نگرانی‌های مختلف نسبت به کاری که می‌خواهد انجام دهد ایجاد شود (والاس^۱، ۱۳۹۹؛ ترجمه آدمیت و رویان).

اختلال ترس

اختلال ترس شرایطی است که ترس به صورت تصادفی روی می‌دهد. این ممکن است زمانی که کنترل شرایط به نظر ساده می‌رسد روی دهد. فرد مبتلا به اختلال ترس به واسطه محرک‌های مشخص در اوقات مختلفی مضطرب می‌شود. ترس ایجاد شده می‌تواند باعث به وجود آمدن مشکلاتی مثل عرق کردن، ضربان قلب بالا، سرگیجه و حتی ترس عمومی از بدتر شدن اوضاع شود. صدمه چنین احساسی می‌تواند بالقوه مضر و مشخص باشد. یک حمله ترس می‌تواند به مدت چند دقیقه یا یک ساعت دوام داشته باشد.

نگرانی‌ها در مورد نجات

ممکن است گاهی فرد از بودن در موقعیتی که ممکن است نتواند درخواست کمک نماید بترسد. این نگرانی به عنوان ترس از مکان‌های شلوغ نیز شناخته می‌شود. وقتی نگران نجات از یک موقعیت دشوار یا نگران کننده هستید، مسائل بی‌شماری باید مورد توجه قرار گیرند. ممکن است فردی از بودن در وسایل حمل و نقل عمومی بترسد. او هیچ کنترلی بر وسیله مورد نظر ندارد و ممکن است در صورت لزوم نتواند درخواست کمک نماید. ممکن است فردی از بودن در فضاهای باز که مورد توجه قرار می‌گیرد بترسد. این‌ها شامل پارکینگ یا فضاهای دیگر که درخواست کمک در صورت لزوم برای فرد دشوار است می‌شود. فضاهای محصور نیز برای فرد تهدید به حساب می‌آیند. این‌ها شامل فضاهایی مثل تئاتر یا فروشگاه‌ها می‌شود. بودن در فضای بسته با افراد زیاد می‌تواند تهدید کننده باشد. بیشتر افراد ممکن است از تنها بودن بیرون از خانه بترسند. گاهی فردی ممکن است زمان مواجهه با نگرانی یا ترس ساکت شود. این به عنوان