

# چگونه حمله پانیک را متوقف کنیم (راهبردهای درمان با تأکید بر پذیرش و تعهد)

مؤلف

محمد حسین سلطانی گردفرامری



روان آگاه

## محتوا

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| فصل اول: کلیات و مفاهیم .....                                              | ۹  |
| حمله پانیک .....                                                           | ۱۴ |
| چگونگی تشخیص اختلال پانیک .....                                            | ۱۶ |
| ضوابط تشخیص اختلال پانیک .....                                             | ۱۶ |
| علل حملات پانیک .....                                                      | ۲۰ |
| دلایل تکاملی .....                                                         | ۲۰ |
| دلایل بیولوژیکی .....                                                      | ۲۱ |
| تاریخچه و رویدادهای زندگی .....                                            | ۲۲ |
| نیروی محرکه حملات پانیک .....                                              | ۲۴ |
| افکار سمی .....                                                            | ۲۴ |
| گریختن از ترس ها .....                                                     | ۲۵ |
| اختلال روانی پانیک چیست؟ .....                                             | ۲۶ |
| چگونه می توان از حمله های پانیک پیشگیری کرد؟ .....                         | ۲۷ |
| اختلال روانی پانیک با چه بیماری های روانی دیگری ممکن است همراه باشد؟ ..... | ۲۸ |
| آیا احتمال خودکشی در بیماران مبتلا به ماتیکی وجود دارد؟ .....              | ۲۸ |
| اختلال هراس (حمله پانیک) چیست و چگونه بروز پیدا می کند؟ .....              | ۲۹ |

- ۲۹ ..... چرا افراد به اختلال پانیک دچار می‌شوند؟
- ۳۰ ..... تشخیص حمله پانیک چگونه است؟
- ۳۱ ..... نکات جادویی حمله پانیک یا هراس
- ۳۳ ..... فردی که اولین بار دچار حمله پانیک می‌شود، چه افکار ناراحت‌کننده ای در ذهن او می‌گذرد؟
- ۳۳ ..... بعضی از تصورات غلط در زمان بروز علائم جسمانی در اختلال پانیک کدامند؟
- ۳۴ ..... بررسی مدل‌های شناختی موقعیت حمله پانیک
- ۳۴ ..... چرا دچار حمله پانیک می‌شویم؟
- ۳۵ ..... پس از وقوع یک حمله پانیک غیرمنتظره، چه عاملی باعث می‌شود این حملات ادامه یابد؟
- ۳۶ ..... شرطی شدن فرد نسبت به حمله پانیک
- ۳۷ ..... برخی مشکلات فیزیولوژیکی که تداعی‌بخش حملات پانیک هستند
- ۳۸ ..... رفتارهای اجتنابی و ایمنی‌جویی چگونه باعث تداوم حملات وحشت می‌شوند؟
- ۴۰ ..... علت بروز اولین حمله پانیک چیست؟

## فصل دوم: روان درمانی با رویکرد پذیرش و تعهد ..... ۴۱

- ۴۲ ..... اکت چیست؟
- ۴۴ ..... اکت و موج سوم رفتاردرمانی
- ۴۷ ..... مبانی بنیادی پذیرش و تعهد
- ۴۷ ..... فلسفه: زمینه‌گرایی کارکردی
- ۵۱ ..... نظریه پایه: نظریه چهارچوب ارتباطی
- ۵۴ ..... نظریه آسیب‌شناسی روانی اکت
- ۵۵ ..... آمیختگی شناختی
- ۵۸ ..... اجتناب تجربه‌ای
- ۵۹ ..... فرآیندهای بنیادین اکت

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| پذیرش .....                                | ۶۰ |
| گسلش شناختی (ناهم آمیزی، عدم امتزاج) ..... | ۶۳ |
| خود به عنوان زمینه .....                   | ۶۵ |
| ارتباط با زمان حال .....                   | ۶۹ |
| ارزش ها .....                              | ۶۹ |
| عمل متعهدانه .....                         | ۷۰ |

### فصل سوم: نحوه کار رویکرد پذیرش و تعهد در درمان ..... ۷۳

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| داستان جالب نام رویکرد اکت .....                                | ۷۴ |
| درمان اکت به دنبال چیست؟ .....                                  | ۷۵ |
| اجتناب تجربه ای در رویکرد پذیرش و تعهد .....                    | ۷۷ |
| مداخلات درمانی رویکرد پذیرش و تعهد .....                        | ۸۰ |
| مداخلات درمانی اکت (ACT) حول محور دو فرآیند اصلی می چرخند ..... | ۸۱ |
| خلاصه مداخلات رویکرد اکت توسط درمانگر .....                     | ۸۱ |
| شفاف سازی و شناخت راهبردهای معمول کنترل هیجانی مراجع .....      | ۸۱ |
| «کنترل کردن» خود یک مشکل است، نه راه حل .....                   | ۸۱ |
| ایجاد رابطه درمانی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) .....   | ۸۳ |
| محدودیت های موجود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد .....          | ۸۴ |
| جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد .....                         | ۸۵ |

### فصل چهارم: روان درمانی پذیرش و تعهد اختلال پانیک ..... ۸۷

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| خودنظارتی در درمان بیماری پانیک اکت .....   | ۸۹ |
| راهبردهای درمانی اکت برای حملات پانیک ..... | ۸۹ |

- یک مجله یا کتاب پانیک تهیه کنید ..... ۹۰
- نوع تنفسی که باید انجام دهید: ..... ۹۱
- عادات سالم در سبک زندگی که حملات پانیک را نابود میکند: ..... ۹۳
- درمان پانیک با رویکرد پذیرش و تعهد ..... ۹۴
- تحریک (تضاد بین فردی) << تجربه درونی << پرخاشگری << تسکین خاطر ..... ۹۹

منابع ..... ۱۰۱

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

تصور کنید نیمه شب وقتی در خواب هستید پنجره اتاقتان ناگهان بهم بخورد و بشکند! چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ فکر می‌کنید دزد آمده؟ زلزله؟ یا ... هر کدام از این افکار استرس و واهمه در شما ایجاد می‌کند و احتمالا آماده فرار می‌شوید. حالا تصور کنید از قبل می‌دانستید که پنجره شما خراب است و با کوچکترین بادی بهم می‌خورد، حالا چه حسی به شما دست می‌دهد؟ احتمالا از خواب می‌پرید و فکر می‌کنید باید چراغ را روشن کنید و خرده شیشه‌ها را جمع کنید. می‌بینید که با یک اتفاق مشابه دو نفر می‌توانند عکس‌العمل‌های احساسی و رفتاری متفاوتی نشان دهند و آن به برداشتشان از موضوع بستگی دارد. در رابطه هم تمام احساس و رفتارهایمان به برداشتی که رابطه و شریک عاطفی‌مان داریم بستگی دارد! برداشت‌های ما ناشی از افکارمان است و افکارمان ناشی از تجربیاتمان، تربیتمان، خلق و خویمان، ارتباطاتمان و ... است. در این بین برخی افکار ما درست و اصولی شکل گرفته است و به ما کمک می‌کند رفتار صحیحی از خود نشان دهیم و روابط و زندگی شخصی‌مان را ارتقا دهیم و برخی افکار دیگر طوری در ما شکل گرفته است که واقعیت را تحریف می‌کند! مثلاً به این فکرها توجه کنید: "نباید به هیچ کس اعتماد کرد"، "اگه موفق نباشم کسی تحویل نمی‌گیره"، "فلان شهر همشون خسیس هستند" و ... این افکار همیشه صحیح نیست ولی وقتی تبدیل به قانون در ذهن شما شود همیشه دنیا را از این دید نگاه می‌کنید و

تصمیماتتان بر اساس واقعیت نخواهد بود. در روانشناسی به اینچنین افکاری افکار ناکارآمد، خطاهای شناختی یا افکار مخرب می‌گویند که معمولاً اتوماتیک وار سراغ ما می‌آیند و تصمیمات ما را کنترل می‌کنند:

• **ذهن خوانی:** یکی از مهم‌ترین خطاهای شناختی ذهن دیگران را خواندن و به جای آن‌ها فکر کردن است! این جملات را بخوانید: "حتما داره به من می‌خنده"، "الان با خودش می‌گه چقدر پروئه"، "فکر کنم از من خوشش نیومده"، "حتما داره به همون موضع قبلی فکر می‌کنه" و ... تمام این افکار زاییده ذهن شماست! یک درصد، فقط یک درصد تصور کنید این حدسیات اشتباه باشد و باعث می‌شود شما رفتارتان را بر اساس یک احتمال شکل دهید! ذهن خوانی باعث می‌شود تمام چیزهایی که از آن می‌ترسید وارد ذهنتان شود و شما را مطمئن کند که ترستان درست است و اجازه ندهد شما تصمیم منطقی بگیرید! بنابراین اگر بدون هیچ دلیل محکمی ذهن دیگران را می‌خوانید و رفتارشان را قضاوت می‌کنید درگیر یک خطای شناختی هستید! باید از این به بعد تمرین کنید به محض اینکه شروع به ذهن خوانی کردید با خود بگویید افکار من با دیگران متفاوت است، فکر انسان‌ها به اندازه اثر انگشت آن‌ها می‌تواند متفاوت باشد و هرکس در طول زندگی و حتی در ساعات پیشین تجربیاتی داشته که ممکن است روی رفتارشان اثر داشته باشد بنابراین نباید به جای او فکر کنم و اگر موضوعی برای من ایجاد سوء تفاهم کرده است بهتر است درباره‌اش با او گفتگو کنم. مثلاً اگر طرف مقابل در حال خمیازه کشیدن است به جای اینکه فکر کنید از شما و حرف‌هایتان خسته شده است و صحبت را متوقف کنید و جو بینتان را سنگین‌تر می‌توانید خیلی راحت بگویید: "دیشب خوب خوابیدی؟ می‌خواهی استراحت کنی چند دقیقه؟" و او با این صحبت شما درباره خمیازه‌اش برایتان توضیح می‌دهد! به همین سادگی.

• **پیشگویی:** در این نوع خطای شناختی شما بدون هیچ شاهد و دلیل محکمی شروع به پیشگویی منفی آینده می‌کنید. منظور ما از آینده چندین سال آینده نیست، افرادی که دست به پیشگویی منفی می‌زنند حتی روز خود و چند ساعت آینده را نیز پیشبینی

می‌کنند: "امروز حتماً گند می‌زنم"، "حتماً ماشینم تو راه خراب می‌شه"، "این رابطه درست شدنی نیست" و ... تمام این پیشبینی‌ها در شما استرس و اضطراب ایجاد می‌کند و دائم گوش به زنگ هستید تا پیشبینی‌تان درست از آب در بیاید! یادتان باشد شما نه فالگیر هستید نه رمال! هرچند که فالگیر و رمال هم تمام پیشبینی‌هایشان حقه است! در دنیای علمی امروز پیشبین بر اساس واقعیت و رفتار شما شکل می‌گیرد نه حدس و گمان. حتی اگر اوضاع خوبی پیش رو نداشتید با خود بگویید امروز روز پر چالشی است بنابراین باید بیشتر از روزهای دیگر مدیریت اوضاع را در دست بگیرم.

● **فاجعه‌سازی:** فاجعه‌سازی به زبان ساده همان ضرب المثل "از کاه کوه ساختن" خودمان است! فردی که درگیر فاجعه‌سازی است هر اتفاق ناگوار کوچکی را چندین برابر برای خودش بزرگ می‌کند و شروع می‌کند به داستان‌های رنگارنگ ساختن! به این جملات توجه کنید: "یک ساعته زنگ می‌زنم جواب نمی‌ده دارم از دلشوره می‌میرم"، "اگه بگه نه آبرو و شرفم میره"، "خیلی بد شد لیوان از دستم افتاد حالا میگن چه دست و پا چلفتیه"، "عروسی‌مون عقب افتاد یه هفته، اگه من و میخواست یه روزم برایش یه روز بود!" این افکار پرونده همه مسائل را برای شما می‌بندد و باعث می‌شود دیگر انگیزه‌ای برای درست کردن اوضاع نداشته باشید از طرفی در شما استرس و اضطراب ایجاد می‌کند. وقتی چنین افکاری سراغ شما آمد باید به خود یادآوری کنید که برای هرچیزی همانقدر که ارزش دارد سرمایه‌گذاری کنید و آب پاکی را روی دست خودتان نریزید و همه چیز را باهم قاطی نکنید.

● **برچسب زدن:** برچسب زدن یعنی شما یک قسمت از رفتار یا شخصیت شخص را به کل شخصیت او نسبت می‌دهید. مثلاً اگر شریک عاطفی‌تان یک بار به شما دروغ گفته باشد او را از آن به بعد پینوکیو خطاب کنید درحالی‌که او فرد صادقی است. یا اگر یک بار نتوانسته جلوی پرخاشگری‌اش را بگیرد و بر سر شما فریاد زده است شما تمام چندسال خونسردی‌اش را فراموش کنید و او را بداخلاق خطاب کنید! برچسب زدن به دیگران به شدت احساسات آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در آنها ایجاد کینه و خشم

می‌کند. اما موضوع به همین جا ختم نمی‌شود متأسفانه فردی که درگیر این خطای شناختی است به خودش هم برچسب می‌زند! مثلاً یک بار در امتحان رانندگی رد شده است و می‌گوید: "من کلاً از اول استعداد رانندگی نداشتم"، یا بعضی اسامی را فراموش می‌کند و می‌گوید "من کلاً حافظه‌ام اندازه ماهیه"! این برچسب زدن‌ها عزت نفس شما را نشانه می‌گیرد و اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد! به جای برچسب زدن به خودتان بگویید من هم مانند همه افراد نقاط ضعف و قوتی دارم که باید آن‌ها را شناسایی و مدیریت کنم! مثلاً حافظه من در به یاد سپردن اسامی ضعیف است اما هیچ شماره‌ای را فراموش نمی‌کنم و در درس‌های حفظی همیشه تقریباً خوب عمل کرده‌ام.

● **نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت:** افرادی که دچار این خطای شناختی هستند در همه امور فقط و فقط مسائل منفی را می‌بینند به قول معروف "نیمه خالی لیوان" را می‌بینند! مثلاً همسرشان اهل کوه رفتن نیست اما نمی‌بینند که همه تلاشش را می‌کند که آخر هفته‌ها ساعات خوبی کنار هم باشند، آشپزی می‌کند، فیلم داندلود می‌کند تا باهم ببینند و آخر شب هم باهم به رستوران می‌روند و می‌گوید: "این شوهر من صبح‌های جمعه از جاش جم نمی‌خوره یه کوه باهم بریم همش قایم شده تو خونه"! نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت شامل خود شخص هم می‌شود مثلاً پوست خوبش، چشم‌های زیبایش، چهره متناسبش را نمی‌بیند و همه فکر و ذکرش بینی‌اش است و می‌گوید: "دماغ من خیلی گنده است"! نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت فرصت لذت بردن از زندگی را از شما می‌گیرد و شما را درگیر جزئیاتی می‌کند که در مقابل سایر جنبه‌ها می‌توان آن را نادیده گرفت. هر زمان که درگیر چنین تفکری شدید روی یک برگه کاغذ جنبه‌های مثبت ماجرا هم بنویسید! حتی اگر یک مورد جنبه مثبت وجود داشته باشد می‌تواند دید شما را به ماجرا تغییر دهد.

**فیلتر منفی:** فیلتر منفی شکل دیگری از همان نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت است و باعث می‌شود کل یک موضوع را به خاطر یک جزء کوچک زیر سوال ببرید! مثلاً رابطه خوبی با همسرتان دارید، او همه جوهره از شما حمایت می‌کند به شما احترام می‌گذارد،

تلاش می‌کند زندگی خوبی داشته باشید، به شما توجه می‌کند و به رابطه‌تان متعهد است اما سالگرد ازدواجتان را از یاد می‌برد و شما تصور می‌کنید هیچ ارزشی برای شما و رابطه‌تان قائل نیست! فیلتر منفی شامل خودتان نیز می‌شود، مثلاً کل امتحاناتتان را با موفقیت سپری کرده‌اید اما در یکی از آن‌ها نمره قبولی کسب نکرده‌اید و می‌گویید: "این بار رو گند زدم!" فیلتر منفی به مرور زمان شما را به یک فرد ناراضی و غرغرو تبدیل می‌کند که همیشه از همه چیز گله دارد! مانند مورد قبل در این شرایط هم باید هر دو جنبه مثبت و منفی را در نظر داشته باشید.

● **تعمیم افراطی:** تعمیم افراطی یعنی شما یک موضوع منفی را به زمین و زمان نسبت دهید! مثلاً اگر یک برا در رابطه شکست خورده‌اید و طرف مقابلتان آزارتان داده است بگویید: "زن‌ها/مردها همشون سر و ته یه کرباسن!" یا "سگ زرد برادر شغال است". این تفکر فرصت‌های شما را از بین می‌برد و باعث می‌شود چشمتان را روی درهای مفیدی که به رویتان باز می‌شود ببندید. تنها با یک اتفاق ناگوار یا یک شکست حتی اگر شکست سنگینی باشد نباید تصور کنید این اتفاق تا ابد ادامه دارد و شما هیچ گونه فرصت جبرانی ندارید. به جای چنین تفکر ناکارآمدی در هر اتفاق ناگوار و شکست نقاط ضعفتان را پیدا و برطرف کنید تا از یک سوراخ دوبار گزیده نشوید.

● **تفکر صفر و صد (سیاه و سفید):** تفکر صفر و صد همه چیز را برای شما یا خوب یا بد می‌کند! هیچ حد وسطی وجود ندارد و در تمام امور افراط و تفریط می‌کنید! معمولاً افراد کمال‌گرا درگیر چنین تفکری می‌شوند و تصور می‌کنند همه چیز را یا عالی انجام داده‌اند یا افتضاح! ۹۹ برای این افراد معنایی ندارد! یعنی اگر به از صفر به پله ۹۹ برسند و نتوانند روی سکوی ۱۰۰ بایستند برای کارشان هیچ ارزشی قائل نخواهند بود و آن ۹۹ پله را به هیچ می‌پندارند! باید بدانید در شرایط معمولی و زندگی عادی به ندرت چیزی یا صفر مطلق یا صد مطلق است! باید یاد بگیرید از داشته‌های خودتان و شریک عاطفی‌تان لذت ببرید و سعی کنید نداشته‌هایتان را به شیوه منطقی و اصولی ببینید و اگر لازم بود برای رسیدن به آن تلاش معقول بکنید.