

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که شاهد کاهش شمارگان کتاب، به ویژه کتاب‌های دانشگاهی، هستیم. تکثیر و کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز از کتاب‌ها در محیط دانشگاه به این معضل دامن می‌زند. شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به خاطر کمک به دانشجویان و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب، به آنها توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند. شما دانشجوی عزیز ممکن است بپندیشید که با کپی از روی کتاب، هزینه‌ای کمتر برای تهیه آن پرداخت کرده‌اید (هرچند که غالباً چنین نیست). اما حاصل این اعمال خلاف قانون چیزی جز بی‌رغبتی به تلاش فرهنگی و ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نیست. با ترویج استفاده از کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود:

- موجب ترک فعالیت‌های علمی و فرهنگی، بی‌انگیزگی در این امور خطیر و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.
- باعث ورشکستگی صنعت نشر و به دنبال آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر گرفته تا حروفچین و طراح و صحاف نشویم.
- افرادی غالباً ناآگاه و به ندرت سودجو را به اعمال نامشروع و خلاف قانون تشویق نکنیم و خود آنها و خانواده‌هایشان را دچار عواقب کسب درآمد و ارتزاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.

بیاید به آینده میهنمان و فرزندانمان ببینیشیم. بیاید به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان که زمانی مهد علم و ادب بود بیشتر بها دهیم.

بورن، ادmond ج. (Bourne, Edmund J.)

راهنمای درمان اضطراب و هراس (ویراست هفتم) / ادmond جی. بورن؛ مترجم علی دلاور؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۲. مشخصات ظاهری: ۷۸۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۲۱۵-۳. وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی The anxiety & phobia workbook, 7th ed, 2020.

یادداشت: کتابنامه عنوان دیگر: تمرینات عملی برای درمان اضطراب و فوبیا.

موضوع: اضطراب -- درمان -- به زبان ساده (Anxiety -- Treatment -- Popular works)

موضوع: هراس -- درمان -- به زبان ساده (Phobias -- Treatment -- Popular works)

شناسه افزوده: دلاور، علی، ۱۳۲۰ - مترجم شناسه افزوده: انتشارات رشد. گروه علمی

رده‌بندی کنگره: RC ۵۳۱ رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲ شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۰۰۱۵۸

حق چاپ محفوظ است.

راهنمای درمان اضطراب و هراس

(ویراست هفتم)

نویسنده

ادموند جی. بورن

مترجم

دکتر علی دلاور

(استاد ممتاز دانشگاه علامه طباطبائی)

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۲

راهنمای درمان اضطراب و هراس

(ویراست هفتم)

نویسنده: ادموند جی. بورن

مترجم: دکتر علی دلاور

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۲ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کارنگ

قیمت: تومان

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است. هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱.

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۲

تقدیم به

مهتا و هومن عزیز که موجبات

ترجمه این کتاب را برایم فراهم کردند

www.ketab.ir

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۷	پیش‌گفتار چاپ هفتم
۲۳	مقدمه
۲۹	فصل اول: اختلال‌های اضطرابی
۳۱	ماهیت اضطراب
۳۳	اضطراب در مقابل اختلال‌های اضطرابی
۳۵	اختلال وحشت‌زدگی
۳۹	هراس از مکان‌های عمومی
۴۳	اختلال اضطراب اجتماعی
۴۷	هراس خاص
۵۲	اختلال اضطراب فراگیر
۵۶	اختلال وسواس فکری - عملی
۶۲	اختلال‌های طیف وسواس فکری - عملی
۶۳	اختلال‌های مرتبط با آسیب روحی و عوامل فشارزا
۶۸	اختلال‌های اضطرابی دیگر در DSM-5

۷۵.....	بروز همزمان اختلال‌های اضطرابی.....
۷۵.....	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۷۹.....	فصل دوم: دلایل عمده اختلال‌های اضطرابی.....
۸۴.....	عوامل زمینه‌ساز طولانی‌مدت.....
۹۵.....	علل زیست‌شناختی
۱۰۹.....	علل محرک کوتاه‌مدت
۱۱۳.....	علل ماندگاری
۱۲۵.....	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۱۲۷.....	فصل سوم: رویکرد جامع به بهبودی.....
۱۲۹.....	سطح فیزیکی
۱۲۹.....	سطح هیجانی.....
۱۳۰.....	سطح رفتاری
۱۳۱.....	سطح ذهنی
۱۳۱.....	سطح میان‌فردی
۱۳۲.....	سطح «کلیت خود» (عزت‌نفس)
۱۳۲.....	سطح وجودی و معنوی.....
۱۳۳.....	چهار نمونه از برنامه جامع بازیابی.....
۱۴۵.....	مایک: اختلال وسواس فکری - عملی
۱۴۸.....	تدوین برنامه بهبود خود.....
۱۵۲.....	عناصر لازم برای برنامه بهبود خود.....
۱۵۸.....	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۱۵۹.....	فصل چهارم: آرام‌سازی
۱۶۱.....	تنفس شکمی
۱۶۸.....	آرام‌سازی تدریجی عضلانی
۱۷۴.....	آرام‌سازی عضلانی غیرفعال
۱۷۶.....	صحنه‌های آرام
۱۸۰.....	تجسم هدایت‌شده.....
۱۸۰.....	مراقبه
۱۸۱.....	یوگا
۱۸۲.....	موسیقی آرامش‌بخش.....
۱۸۲.....	برخی از موانع رایج برای برنامه روزانه آرامش عمیق

۱۸۴ زمان توقف و مدیریت زمان
۱۹۴ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۱۹۵ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۱۹۷ فصل پنجم: تمرین ورزشی
۱۹۹ علائم بی‌قواره بودن
۱۹۹ سطح تناسب اندام شما
۲۰۰ آمادگی برای برنامه تناسب اندام
۲۰۲ انتخاب برنامه تمرین
۲۰۷ شروع کردن
۲۰۹ بهینه‌سازی اثرات ورزش در کاهش اضطراب
۲۱۰ بهانه‌های رایج برای ورزش نکردن
۲۱۳ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۲۱۴ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۲۱۵ فصل ششم: سازواری با حملات وحشت‌زدگی
۲۱۷ خطر را کاهش دهید
۲۲۴ قطع ارتباط بین علائم بدن و افکار فاجعه‌آمیز
۲۳۸ با وحشت‌زدگی مبارزه نکنید
۲۳۹ عبارات سازواری (مدارا کننده)
۲۴۰ روش‌های کار با عبارات مقابله‌ای
۲۴۱ پیش‌بینی‌های حملات وحشت‌زدگی خود را بررسی کنید
۲۴۴ یادگیری تشخیص علائم اولیه وحشت‌زدگی
۲۴۵ راهبردهای مقابله‌ای برای خنثی کردن وحشت‌زدگی در مراحل اولیه
۲۵۴ یاد بگیرید به جای واکنش به احساسات بدنی اضطراب، آن را مشاهده کنید
۲۵۵ وقتی وحشت‌زدگی از سطح ۴ بالاتر می‌رود چه باید کرد؟
۲۵۶ جمع‌بندی
۲۵۷ در میان گذاشتن وضعیتتان
۲۵۷ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۲۵۹ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۲۶۱ فصل هفتم: مواجهه با هراس‌ها
۲۶۴ مواجهه توسط سازواری در مقابل مواجهه‌شدن کامل
۲۶۵ رویکرد سازواری در مقابل تسلط در مواجهه

۲۶۶	نحوه تمرین کردن مواجهه
۲۸۰	روش اساسی برای مواجهه
۲۸۴	حداکثر استفاده از مواجهه
۲۹۳	مواجهه از طریق سازواری: آنچه که حمایت‌کننده یا همراه شما باید بدانند
۲۹۴	حفظ نگرش صحیح
۲۹۶	عواملی که می‌توانند موفقیت شما را تقویت کنند یا مانع از آن شوند
۲۹۹	استفاده از داروها
۳۰۱	مواجههٔ تجسمی
۳۰۴	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۳۰۵	منابع پیشنهادی برای مطالعهٔ بیشتر
۳۰۷	فصل هشتم: خودگویی
۳۰۸	اضطراب و خودگویی
۳۰۹	برخی نکات اساسی دربارهٔ خودگویی
۳۱۱	انواع خودگویی منفی
۳۲۱	مقابله با خودگویی منفی
۳۲۳	قواعدی برای نوشتن عبارات مقابله‌ای مثبت
۳۲۵	استفاده از عبارات مقابله‌ای
۳۲۶	تغییر خودگویی‌هایی که ترس‌ها و هراس‌های خاص را تداوم می‌بخشند
۳۳۳	چکیده: مقابله با خودگویی منفی
۳۳۵	انواع دیگر تفکر تحریف‌شده (تحریف‌های شناختی)
۳۴۲	به‌هم‌زدن خودگویی منفی: فرم کوتاه
۳۴۳	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۳۴۴	منابع پیشنهادی برای مطالعهٔ بیشتر
۳۴۷	فصل نهم: باورهای نادرست
۳۵۰	نمونه‌هایی از باورهای نادرست
۳۵۶	مقابله با باورهای نادرست
۳۵۷	شش سؤال برای به چالش کشیدن باورهای نادرست
۳۶۳	رهنمودهایی برای تدوین عبارات تأییدی
۳۶۴	روش‌های کار با جملات تأییدی
۳۶۶	افزایش قدرت جملهٔ تأییدی
۳۶۷	نمونه‌هایی از جملات تأییدی

۳۷۱ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۳۷۱ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۳۷۳ فصل دهم: غلبه بر نگرانی
۳۷۴ چه چیزی ممکن است نگرانی شما را افزایش دهد
۳۷۵ شناخت و کنار گذاشتن باورهای فراشناختی درباره نگرانی
۳۷۶ برهم زدن نگرانی
۳۸۰ پراکنده کردن
۳۸۴ مواجهه با نگرانی
۳۸۹ نگرانی‌تان را به تعویق بیندازید
۳۹۰ برای مقابله با نگرانی‌هایتان اقدام مؤثری را برنامه‌ریزی کنید
۳۹۲ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۳۹۳ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۳۹۵ فصل یازدهم: سبک‌های شخصیتی که اضطراب را تداوم می‌بخشد
۳۹۶ خاستگاه صفات اضطراب‌انگیز
۳۹۷ کمال‌گرایی
۴۰۱ نیاز بیش از حد به تأیید
۴۰۶ گرایش به نادیده گرفتن علائم جسمانی و روانی استرس
۴۱۱ نیاز بیش از حد به کنترل
۴۱۶ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۴۱۷ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۴۱۹ فصل دوازدهم: ده هراس خاص رایج
۴۲۱ اضطراب عملکرد
۴۲۴ ترس از سوار شدن به هواپیما
۴۲۷ تنگناهراسی
۴۳۰ ترس از بیماری (هیپوکندری)
۴۳۲ هراس از دندان‌پزشکی
۴۳۵ هراس از خون / تزریق
۴۳۹ ترس از استفراغ
۴۴۱ ترس از بلندی
۴۴۴ هراس از حیوانات و حشرات
۴۴۶ ترس از مرگ

۴۴۹ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۴۴۹ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۴۵۱ فصل سیزدهم: پرداختن به احساسات
۴۵۲ برخی از حقایق درباره احساسات
۴۵۴ چرا افراد دچار هراس و مستعد اضطراب به سرکوب احساساتشان گرایش دارند؟
۴۵۶ شناسایی و ابراز احساسات و برقراری ارتباط با آنها
۴۵۶ شناسایی احساسات خود
۴۶۰ شناسایی دقیق احساسات: فهرست احساسات
۴۶۲ ابراز احساسات
۴۶۴ مقابله با خشم
۴۷۰ در میان گذاشتن احساسات خود با کسی
۴۷۳ تمرینات
۴۷۴ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۴۷۵ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۴۷۷ فصل چهاردهم: قاطعیت
۴۷۸ سبک‌های رفتار جایگزین
۴۸۳ یادگیری قاطعیت
۴۸۳ رفتارهای قاطعانه غیرکلامی را توسعه دهید
۴۸۴ شناخت و استفاده از حقوق اولیه شما
۴۸۶ موقعیت‌های مشکل‌دار را شناسایی کنید
۴۸۷ پاسخ‌های قاطعانه را ابتدا با نوشتن یا نقش‌آفرینی تمرین کنید
۴۸۷ تمرین‌های قاطعیت
۴۹۲ تمرین درخواست‌های قاطعانه‌ای که می‌توانید در زندگی واقعی از آنها استفاده کنید
۴۹۷ قاطعیت درجا
۴۹۸ یادگیری نه گفتن
۵۰۱ خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۵۰۳ منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۵۰۵ فصل پانزدهم: عزت‌نفس
۵۰۶ روش‌های ایجاد عزت‌نفس
۵۰۷ بخش اول: مراقبت از خود
۵۱۷ بخش دوم: برقراری حمایت و صمیمیت

۵۲۲	بخش سوم: روش‌های دیگر اعتماد به نفس
۵۳۲	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۵۳۷	فصل شانزدهم: تغذیه
۵۳۸	موادی که باعث تشدید اضطراب می‌شوند
۵۴۳	عادات غذایی استرس‌زا
۵۴۴	قند، هیپوگلیسمی و اضطراب
۵۴۹	آلرژی غذایی و اضطراب
۵۵۲	رژیم غذایی خود را در جهت گیاهخواری هدایت کنید
۵۵۳	پروتئین را نسبت به کربوهیدرات‌ها افزایش دهید
۵۵۵	وقتی بیرون غذا می‌خورید چه کاری باید انجام دهید
۵۵۶	خلاصه: دستورالعمل‌های رژیم غذایی کم‌استرس و کم‌اضطراب
۵۶۱	مکمل‌ها برای رفع اضطراب
۵۷۷	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۵۸۰	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۵۸۱	فصل هفدهم: اختلال‌های سلامت که ممکن است بر اضطراب تأثیر داشته باشند
۵۸۲	خستگی آدرنال و «خستگی مغز»
۵۸۶	فقدان تعادل تیروئید
۵۸۹	مسمومیت بدنی
۵۹۳	نشانه‌گان پیش از قاعدگی
۵۹۷	یائسگی
۶۰۱	اختلال عاطفی فصلی
۶۰۶	بی‌خوابی
۶۱۶	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۶۱۸	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۶۲۱	فصل هجدهم: دارو درمانی برای اضطراب
۶۲۳	چه زمانی باید به دارو توجه کرد
۶۲۶	انواع داروهای مورد استفاده برای درمان اختلال‌های اضطرابی
۶۳۰	بنزودیازپین‌های پر قدرت
۶۳۹	داروهای ضد افسردگی مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز (MAO)
۶۵۴	نتیجه
۶۵۵	در استفاده از دارو به چه ملاحظاتی باید توجه شود

۶۶۵	چه مدت به مصرف دارو باید ادامه داد
۶۶۸	قطع مصرف دارو
۶۷۰	مشورت با پزشک
۶۷۱	نتیجه‌گیری
۶۷۲	استفاده از مکمل‌های طبیعی
۶۷۳	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۶۷۴	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۶۷۷	فصل نوزدهم: مراقبه
۶۷۹	فواید مراقبه
۶۸۲	انواع مراقبه
۶۸۳	یادگیری مراقبه
۶۹۵	نگهداری تمرین مراقبه
۶۹۸	مراقبه و شفقت
۶۹۹	مراقبه و دارودرمانی
۷۰۱	نتیجه
۷۰۱	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۷۰۲	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۷۰۵	فصل بیستم: پیشگیری از عود
۷۰۵	پسرفت در مقابل عود
۷۰۷	دلایل بهبودنیافتن بعد از درمان
۷۱۵	مراقب نشانه‌های پنهان عود احتمالی باشید
۷۲۱	خلاصه کارهایی که باید انجام داد
۷۲۲	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۷۲۳	فصل بیست‌ویکم: معنای شخصی
۷۲۵	یافتن و تحقق هدف منحصر به فردتان
۷۲۸	از ارزش‌های شخصی تا اهداف
۷۳۳	اقدام متعهدانه انجام دهید
۷۳۵	معنویت
۷۴۱	تغییرات در باورهای مرتبط با معنویت
۷۵۴	تصور شما از «نیروی برتر» و رابطه‌تان با آن
۷۵۵	گزینه‌هایی برای توسعه زندگی معنوی شما

۷۶۰	تمرینات معنوی شما
۷۶۲	هشدار نهایی
۷۶۳	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۷۶۵	پی‌نوشت: آینده‌ای با اضطراب فزاینده
۷۶۷	فهرست کوتاهی از تأثیرات احتمالی آب و هوایی در دو دهه آینده
۷۶۸	چند راه‌حل پیشنهادی (بسیاری از آنها بیش از یک دهه است که شناخته شده‌اند)
۷۷۲	اقدامات شخصی که هر یک از ما می‌توانیم انجام دهیم
۷۷۴	منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر
۷۷۵	پیوست ۱: سازمان‌های مفید
۷۷۵	انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا
۷۷۶	بنیاد بین‌المللی اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)
۷۷۶	مؤسسه اضطراب اجتماعی
۷۷۷	اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی (NAMI)
۷۷۸	پیوست ۲: منابعی برای آرام‌سازی
۷۷۸	آرام‌سازی و تجسم
۷۷۹	موسیقی
۷۸۰	پیوست ۳: چگونه افکار وسواسی را متوقف کنیم
۷۸۳	پیوست ۴: عبارات تأییدی برای غلبه بر اضطراب
۷۸۷	معرفی نویسنده کتاب

www.ketab.ir

پیش‌گفتار چاپ هفتم

از زمان چاپ اول این کتاب، به‌عنوان اثری که در برگزیده خلاصه‌ جامعی از رویکردهای متفاوت در درمان اختلال‌های اضطرابی است، تاکنون سی سال گذشته است. در طی این سی سال، کتاب به دست بسیاری از مردم رسیده و در سراسر جهان به بسیاری از زبان‌ها ترجمه شده است.

در طی چهار دهه‌ اخیر حوزه اختلال‌های اضطرابی دستخوش تغییرات بسیاری شده است. دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ شاهد رشد و گسترش درمان شناختی - رفتاری به‌مثابه رویکرد درمانی غالب در مورد همه اختلال‌های اضطرابی بود. در قرن بیست‌ویکم در حوزه فوق نوعی افزایش در زمینه تخصصی شدن مطرح و کتاب‌ها، برنامه‌ها و سازمان‌های ویژه‌ای به هر یک از اختلال‌های اضطرابی عمده اختصاص داده شد (برای نمونه بنیاد بین‌المللی اختلال وسواس). در سال‌های اخیر نوعی توسعه در زمینه سایت‌های اینترنتی مرتبط با اضطراب روی داده که از جمله سایت خود من یعنی کمک برای اضطراب helpforanxiety.com یکی

از آن‌هاست. سازمان ملی نماینده اختلال‌های اضطرابی نام خود را از انجمن امریکایی اختلال‌های اضطرابی به انجمن امریکایی اضطراب و افسردگی تغییر داد تا بر بازشناسی و تشخیص شیوع افسردگی در بسیاری از افراد گرفتار اضطراب تأکید کرده باشد.

چاپ هفتم این کتاب از چاپ‌های قبلی از جهات عدیده‌ای متفاوت است. همه فصل‌های موجود به درجات مختلف تجدید نظر شده است (که گاهی خیلی اساسی و زیاد بوده است) و دو فصل تازه فصل ۱۰، غلبه بر نگرانی و فصل بیستم، پیشگیری از عود، به کتاب افزوده شده‌اند.

خلاصه‌ای از محتوای کتاب و تجدیدنظرهای صورت‌گرفته در بسیاری از فصل‌های چاپ حاضر به شرح زیرند. بدیهی است که فضا و فرصت تشریح تمام تجدیدنظرهای صورت‌گرفته در تمامی فصل وجود ندارد.

- فصل اول (اختلال‌های اضطرابی). توصیف‌های مربوط به اختلال‌های اضطرابی در این فصل به روز شده‌اند تا با کتاب تشخیص اختلال‌های رفتاری مورد استفاده توسط متخصصان سلامت روانی یعنی کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی موسوم به DSM-5 که در سال ۲۰۱۳ چاپ شده است همخوانی داشته باشند. فصل حاضر همچنین در برگیرنده تغییر و تحولاتی در زمینه داده‌های مربوط به شیوع و تفاوت‌های جنسیتی در مورد چند اختلال اضطرابی از جمله هراس از مکان‌های عمومی، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب منتشر (GAD) و اختلال وسواس (OCD) است.

- فصل دوم (علل عمده اختلال‌های اضطرابی). توصیف علل زیستی اختلال وحشت‌زدگی، اختلال اضطراب فراگیر و اختلال وسواس بر اساس تازه‌ترین پژوهش‌ها در زیست‌عصب‌شناسی (نوروبیولوژی) به‌روزرسانی شده‌اند. بخش تازه‌ای در مورد نحوه کار داروهای ضدافسردگی بر کاهش اضطراب افزوده شد که جزئیات مفصل و زیادی در این مورد ارائه می‌کند. همچنین، بخش تازه‌ای در مورد رفتارهای ایمنی‌ساز به بخش اصلی «علل عمده اختلال‌های اضطرابی» اضافه شده که عنوان آن چنین است «علل ماندگاری».

- فصل ششم (مقابله با حملات وحشت‌زدگی). این فصل بر فراگیری غلبه بر افکار برانگیزاننده حملات وحشت‌زدگی و افکار فاجعه‌گونه عود آن حملات مثل «من دارم دچار حمله قلبی می‌شوم»، «دارم دیوانه می‌شوم»، یا «این وضعیت هیچ‌گاه تمام نمی‌شود»، متمرکز است. راهکارهایی برای تخریب حملات وحشت‌زدگی در همان مراحل اولیه توصیف و ارائه شده است، راهکارهایی مثل تنفس شکمی، استفاده از عبارات سازوارانه، اجتناب از رفتارهای ایمنی‌ساز یا مبادرت به فعالیت‌های بدنی.
- فصل هفتم (مواجهه با هراس‌ها). این فصل برای بازتاب دادن و نشان دادن پژوهش‌های تازه‌ترین در مورد مواجهه، بازنویسی شده است. نکته کلیدی تغییری است در درک نحوه عمل و تأثیر مواجهه. به جای تأکید بر اینکه مواجهه حساسیت‌زدایی به هراس را تقویت می‌کند، به صورت ظاهراً عنصر فعال در مواجهه موفق یادگیری تازه‌ای باشد دال بر اینکه موقعیت نه آنچنان ترسناک است و نه تهدیدکننده که شما در ابتدا آن را چنین درک کرده‌اید. فصل فوق با خلاصه‌ای از عوامل تسهیل‌کننده درمان موفق مواجهه‌ای به پایان می‌رسد.
- در فصل‌های هشتم و نهم (خودگویی و باورهای غلط) ایده‌ها و اعمال اصلی درمان شناختی - رفتاری عرضه می‌شوند، رویکرد مورد استفاده توسط تقریباً همه درمانگرانی که به درمان اختلال‌های اضطرابی مشغولند. فصل هشتم بر یادگیری نحوه جایگزین کردن خودگویی‌های (چیزهایی که به خودتان می‌گویید) ترس‌آور با خودگویی‌های سازنده‌تر و اطمینان‌بخش‌تر متمرکز است. فصل نهم بر جایگزین‌سازی باورهای اصلی اشتباه که زیربنای خودگویی منفی‌اند با باورهای سازنده‌تر معطوف است و در این زمینه از چندین راهکار مختلف از جمله، عبارات تأییدی استفاده می‌کند.
- فصل دهم (غلبه بر نگرانی) فصل تازه‌ای است که به غلبه بر نگرانی‌ها اختصاص دارد. این فصل بر راهکارهای مختلفی برای روبه‌رو شدن با نگرانی از جمله فنون مختل‌ساز فعال، پراکنده‌سازی، مواجهه با نگرانی، به تعویق انداختن نگرانی و مبادرت به انجام‌دادن عمل سازنده برای حل نگرانی تأکید می‌ورزد.
- در فصل یازدهم (سبک‌های شخصیتی تداوم‌بخش اضطراب) صفات شخصیتی شرح داده می‌شود که در افراد گرفتار اختلال‌های اضطرابی رواج دارند (شایع هستند)،

صفاتی چون کمال‌گرایی، نیاز افراطی به تأیید یا نیاز افراطی به کنترل. در این فصل راهکارهای متفاوتی برای روبه‌رویی با این صفات ارائه می‌شود.

- فصل دوازدهم (ده هراس خاص رایج). بسیاری از افراد صرفاً درگیر نوعی هراس خاص و تک هستند که زندگی آنان را به شکلی معنی‌دار محدود می‌سازد. در این فصل توصیفات و درمان‌های هراس‌های خاص رایج از قبیل ترس از عمل کردن، ترس از پرواز، ترس از دندان‌پزشکی و حتی ترس از مرگ را فراهم می‌سازد.
- در فصل سیزده، چهارده و پانزده (پرداختن به احساسات، قاطع بودن و عزت‌نفس) به فراتر از درمان شناختی - رفتاری حرکت می‌کنند تا سه موضوعی را پوشش دهند که تقریباً همه افراد گرفتار اختلال‌های اضطرابی با آنها دست به‌گریبانند: (۱) ابراز کردن و برقراری ارتباط با احساسات مربوطه، (۲) قاطع شدن و ایستادگی بر آنچه که می‌خواهید و نه گفتن به آنچه نمی‌خواهید (۳) برقراری عزت‌نفس با به‌کار بردن دامنه‌گسترده‌ای از راهکارها برای افزایش احساس خودارزشی و احترام به خود.
- در فصل شانزدهم (تغذیه) توصیه‌های تغذیه‌ای تازه‌ای به افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی ارائه و راهنمایی‌هایی برای رژیم روزانه به منظور کاستن از اضطراب و فشار تدارک دیده می‌شود. همچنین در این فصل مواد مکملی را توصیه می‌کنند که می‌توانند در مقابله با اضطراب و افسردگی سودمند بوده و کمک‌کننده باشند.
- فصل هفدهم (شرایط و وضعیت‌های سلامت که ممکن است بر اضطراب تأثیر داشته باشند). این فصل به بررسی و مرور چندین وضعیت سلامت می‌پردازد که معمولاً در اختلال‌های اضطرابی نقش دارند، وضعیت‌هایی چون خستگی آدرنال (فرسودگی) فقدان تعادل تیروئید، مسمومیت بدنی، یائسگی و بی‌خوابی و راهنمایی‌هایی برای روبه‌رو شدن با هر یک از آنها.
- فصل هجدهم (دارودرمانی برای اضطراب). این فصل با هدف در بر گرفتن داروهای ضد اضطراب و افسردگی که در این اواخر مورد استفاده بوده‌اند مثل اس. ام. اس. تعدیل‌کننده‌ها و محرک‌های سروتونین) و ضد افسردگی‌هایی چون ویراپید و ترینتلیکس، به‌روزرسانی شده است. علاوه بر این، به کاوش و واکاوی استفاده از کانابیدیول و کتامین برای درمان اضطراب و افسردگی پرداخته می‌شود. قسمت انتهایی فصل ۱۸ به یادآوری حوزه تازه و تجربی آزمون ژنوتیپ که آزمایش‌های دی.

ان. ای (DNA) را در تعیین داروهای ضدافسردگی مناسب برای افراد خاص به کار می‌گیرد، می‌پردازد.

- فصل بیستم (پیشگیری از عود). چرا افراد به‌رغم درمان‌های خوبی که می‌گیرند در بهبودی شکست می‌خورند؟ قسمت اول فصل بیستم به تشریح پنج دلیل احتمالی برای نداشتن بهبود کامل پس از رسیدن به درمان شناختی - رفتاری یا دارودرمانی اختلال اضطرابی می‌پردازد. قسمت دوم «نشانه‌های هشداردهنده» ای را برمی‌شمرد که ممکن است در احتمال بالقوه عود نقش داشته باشند.
- فصل بیست‌ویکم (معنای شخصی). بخش «یافتن و تحقق هدف منحصر به فرد خود» بسط داده شده است تا در برگیرنده مطالبی درباره‌ی شناسایی ارزش‌ها، تعیین اهداف شخصی و مبادرت به عمل بر اساس اهداف فوق باشد. در بخش اصلی نتیجه‌گیری فصل با عنوان «معنویت» مطالب تازه‌ای عرضه می‌شود، (۱) کمک به تعریف باورهای معنوی خود و (۲) تدارک دیدن اقدامات و اعمالی برای ایجاد و ساخت زندگی معنوی خود.

جامعه‌پرفشاری که در آن زندگی می‌کنیم پس‌زمینه‌ای برای شیوع فزاینده‌ی اختلال‌های اضطرابی دیده‌شده در سال‌های اخیر فراهم کرده است. شرایط گسترده‌ی اجتماعی همچون تهدید رکود اقتصادی، افزایش جمعیت، بی‌عدالتی درآمدی، قطبی‌سازی سیاسی، گسترش تسلیحات اتمی، بحران مواد مخدر، آلودگی آب‌وهوا و تغییرات اقلیمی و نیز مشکلات فوری‌تر مرتبط با نظام‌های بهداشت و درمان، تشنج‌ها و شورش‌های دانشجویی، مشکلات شهری و پیچیدگی‌های فناورانه همگی بر زمانه‌ی فشارآوری که ما در آن زندگی می‌کنیم تأثیر دارند. در چنین جامعه‌ای، بسیاری از افراد احساس اضطراب می‌کنند و بعضی از آنان به اختلال‌های اضطرابی مبتلا خواهند شد.

خوشبختانه برای اضطراب و اختلال‌های آن کمک‌های خوبی فراهم است. امیدوارم که تنوع و گستردگی مداخله‌های پیشنهادی در کتاب دامنه‌ی گسترده‌ای از منابع را در اختیار شما قرار دهد تا بهتر بتوانید با تمام شکل‌ها و فرم‌های اضطراب، سازواری و مقابله کنید، شکل‌ها و فرم‌هایی که نشان‌دهنده‌ی رسیدن زمان تغییرند.

www.ketab.ir