

## هراس و فوبيا ها

راهنمای شخصی شما

**Panic and Phobias**  
*Your Self Help Guide - Farsi*

- ۰۱ حمله هراس چیست؟
- ۰۳ فوبیا چیست؟
- ۰۴ شناختن هراس
- ۰۸ فهمیدن هراس
- ۱۰ چه چیز باعث شروع حمله های هراس می شود؟
- ۱۲ چه چیز باعث گسترش فوبیاها می شود؟
- ۱۳ چه چیز باعث تداوم حمله های هراس می شود؟
- ۱۶ آیا حمله های هراس می توانند به من آسیب برسانند؟
- ۱۶ چه تکنیکهایی می توانند برای کم کردن و غلبه بر حمله های هراس و فوبیاها مفید واقع شوند؟
- ۲۵ تمرین مرحله ای
- ۳۰ غلبه بر پیشرفت
- ۳۱ برنامه ریزی کردن
- ۳۵ کمک اضافی
- ۳۶ منابع بیشتر برای مطالعه
- ۳۷ پشتیبانی
- ۴۰ اورژانسها
- ۴۱ منابع

## بیماری وحشت زده گی (اختلال هراس) چیست؟

غالباً همه می دانند حس ترس و وحشت چیست، و اینکه گاهی انسان احساس وحشت کند کاملاً عادی می باشد :

- مثلاً یک شب دیر وقت، پس از یک مهمانی، در حال بازگشت به خانه حس می کنید که کسی شما را تعقیب می کند.
- متوجه می شوید که کیف پول شما را دزدیده اند.
- موقع امتحان، با دیدن برگه امتحانی متوجه می شوید که پاسخ هیچ یک از پرسشها را نمی دانید.
- کسی با سرعت از جلوی ماشین شما رد می شود و شما از اینکه مبادا به او بزنید دچار وحشت می شوید.

احساس وحشت کردن در هر کدام از این موقعیت ها، کاملاً عادی و معمول است. وحشت ناشی از آنها قابل درک است و به سرعت نیز برطرف می شود.

بیماری وحشت زده گی اندکی به وحشت زده گی "معمولی" شبیه است، ولی از یک سری جهات با آن متفاوت است :

- احساسات مربوط به آن به ناگاه ظاهر می شوند و معمولاً ربطی به موقعیت های وحشت آفرین، همچون مثال های بالا ندارند.
- احساسات ناشی از آن بسیار شدید تر می باشند.

به علت اینکه این احساسات **ناگهانی** و **شدید** هستند، به شدت وحشت آفرین می باشند.

حمله های وحشت زدگی به اشکال متفاوتی بیمار را تحت تاثیر قرار می دهند، ولی مهم ترین آنها احساسی از هراس است که گمان می کند اتفاق بدی حتما در شرف وقوع است.

**حقیقت این است که هیچ اتفاق بدی قرار نیست رخ بدهد، چون حمله های وحشت زده گی اصلا خطرناک نیستند.**

خیلی از مردم حمله های وحشت زده گی را تجربه می کنند، گرچه این حمله ها هر کس را به طریقی تحت تاثیر قرار می دهد. بعضی ها ممکن است فقط یکبار این حمله را تجربه کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است برای چندین سال دچار آنها باشند. اگر شما از تمام دوستان خود بپرسید که آیا تا به حال حمله وحشت زده گی به آنها رخ داده است یا خیر، اصلا بعید نیست که متوجه شوید حداقل یک یا دو نفر از آنها تجربه های یکسانی دارند. این موضوع بسیار عادی می باشد و اصلا نشانه یک مشکل روانی یا بیماری جسمی نیست.

بعضی از شرایط فیزیکی طبیعی هم ممکن است باعث بروز علائمی شبیه حمله های ناشی از بیماری وحشت زده گی شوند:

برای مثال:

- مصرف چند دارو همزمان
- مشکلات تیروئید
- نوشیدن بیش از حد کافئین
- حامله گی
- پایین بودن قند خون

اگر پس از خواندن این کتابچه راهنما، هنوز نگران بودید که مشکل شما ممکن است منشأ فیزیکی داشته باشد، و شما هنوز توسط دکتر خانوادگی خود مورد چک-آپ قرار نگرفته اید، بهتر است که قرار ملاقاتی با پزشکتان بگذارید. گاهی حس وحشت به طور منظم در پاسخ به تاثیر یک شی مشخص و یا موقعیتی خاص روی می دهد. به این پدیده "فوبیا" می گویند.

## فوبیا چیست ؟

فوبیا احساس وحشت و هراس از موضوع و یا موقعیتی است که در واقع اصلا خطرناک نیست. با این وجود این احساس ترس می تواند استرس زیادی به فرد وارد نماید و زندگی وی را به کلی محدود کند. کسی که دچار فوبیا است ممکن است دست به هر کاری برای دوری از احساس هراس خود بزند. برای مثال، شخصی که فوبیای دندانپزشکی دارد، ممکن است حتی در حالی که درد شدید دندان دارند هم، نزد دندانپزشک نروند.

## انواع فوبیا

- **فوبیا و اجتناب از موضوعات و موقعیتهای خاص:** یک شخص می تواند از هر موضوع و یا موقعیتی هراس داشته باشد. معمولا کسانی که دچار این نوع فوبیا هستند، از حیوانات و حشرات هراس دارند ( مثلا پرنده گان، سگها، موشها، زنبور و عنکبوتها). موقعیتهای خاص شامل ترس از راننده گی، پرواز، بلندی و تاریکی می باشند. فوبیها همچنین می توانند موقعیت هایی همچون صحبت در برابر یک جمع یا قرار گرفتن در موقعیت های اجتماعی مثل مهمانی ها باشد. اضطراب بیش از حد از موقعیتهای اجتماعی به "فوبیای اجتماعی" مشهور می باشد.

- **اجتناب از اماکن و موقعیت هایی که خارج شدن از آنها دشوار است:** اضطراب و هراس در جاهایی که شخص احساس در دام افتادن می کند، تشدید می شود، برای مثال سوپرمارکتها، شلوغ، اتوبوس ها یا قطارهای پرجمعیت، ترافیک و یا بیرون و دور بودن از خانه. به علت هراسی که ممکن است به فرد در اثر قرار گرفتن در این موقعیت ها دست بدهد، او از آنها اجتناب می نماید. به این نوع فوبیا، "انزوا طلبی" یا "فوبیای مکان های شلوغ" می گویند.

این کتابچه به طرق زیر به شما کمک می کند تا از حمله های هراس و فوبیای خود بکاهید :

- آگاه شدن به اینکه آیا شما حمله های هراس دارید یا خیر.
- شناختن هراس، چیزهایی که باعث به وجود آمدن و تمدید آن می شوند.
- پذیرفتن این که هراس شما نمی تواند آسیبی به شما برساند.
- آموختن تکنیکهایی برای کاهش هراس.

## شناختن هراس

### چطور متوجه شوم که دچار حمله های هراس هستم؟

ممکن است این موضوع به نظر واضح برسد، ولی اینطور نیست. گاهی احساس هراس آنقدر وحشتناک و بی اساس است که اکثر مردم نمی توانند باور کنند که این یک حمله هراس معمولی است، و فکر می کنند حتما موضوع جدی می باشد. احساس هراس می تواند به قدری غیر عادی باشد که شما متوجه نشوید آنها واقعی نیستند. یکی از مهمترین قدمهای اولیه برای فائق آمدن به حمله های هراس، فهمیدن این موضوع است که آیا علائم هراس شما با علائم حمله های هراس یکی است یا خیر.

حمله هراس؛ بدن، ذهن و رفتار شما را تحت تاثیر قرار می دهد. در ادامه معمول ترین علائم حمله هراس آورده شده است. برخی ممکن است تمام این علائم و یا تعداد محدودی از آنها را تجربه کنند.

### خلاصه :

حمله های هراس و فوبیای بسیار عادی و قابل درمان می باشند. آنها خطرناک نیستند و نشانه نقص جسمی و یا ذهنی حادی نمی باشند.

**بدن شما** (لطفا مواردی را که راجع شما صادق است، علامت بزنید.)

- احساس سنگینی در قلب، طپش قلب شدید و یا یکی در میان زدن.
- به نظر می آید که قلب ایستاده است، به همراه ضربه های متوالی خفیف، درد سینه
- تغییر در تنفس، فرو بردن ناگهانی هوا، تنفس سریع و یا احساس کمبود هوا.
- احساس سنگینی در سر.
- بی حسی انگشتان، انگشت شصت و لبها.
- احساس عدم توانایی قورت دادن، احساس ناخوشی.
- تلو تلو خوردن در پاها و احساس اینکه ممکن است غش کنید.



**هر علائم دیگری که دارید را بنویسید:**

**روان شما :** (لطفا مواردی را که در مورد شما صادق است، علامت بزنید.)

- احساس وجود یک خطر خارجی
- احساسات غیر واقعی، مثل اینکه شما واقعا آنجایی نیستید که قرار دارید.
- شما در جاهایی که قبلا حمله هراس داشته اید، احساس اضطراب می کنید.
- **افکار وحشت آور** (لطفا آنهایی که درست هستند را علامت بزنید).
- "کم آوردن هوا برای تنفس"
- "من الان غش می کنم یا از حال می روم."
- "احساس خفه گی"
- "عصبی شدن"
- "الان سخته خواهم کرد."

- "الان حالم بد خواهد شد."

- کنترل خود را از دست دادن"

- "رفتار احمقانه ای خواهم کرد."

- "باید از اینجا فرار کنم."



## احساسات و افکار وحشت آور دیگری اگر دارید، در زیر بنویسید :

**به یاد داشته باشید** – این اتفاقات هرگز در یک حمله هراس رخ نمی دهند، ولی شخص گمان می کند که آنها در واقع اتفاق می افتند.

**رفتار شما** (لطفا مواردی را که راجع به شما صادق اند، علامت بزنید.)

- شما از موقعیت هایی که باعث حمله هراس و یا به وجود آمدن ترسی در شما که منجر به حمله هراس گردیده است، اجتناب می کنید. مثلا رفتن به مغازه برای خرید.

- وقتی به شما هراس دست می دهد، سعی می کنید هرچه سریعتر از محل فرار کنید. مثلا در یک سوپرمارکت این ور و آن ور می دوید تا هرچه سریع تر خودتان را از آن خارج نمایید.

- از آنچه که فکر می کنید پیش خواهد آمد، خودتان را با انجام عملی در امان نگاه می دارید. مثلا وقتی فکر می کنید ممکن است به شما خفه گی دست بدهد، یک نفس عمیق می کشید؛ اگر فکر کنید امکان دارد غش کنید، جایی برای نشستن پیدا می کنید؛ اگر فکر کنید ممکن است حمله قلبی به شما دست بدهد، جایی دراز می کشید و یا برای اسکن بدنتان نزد دکتر می روید.

- کمک می جوید- در یک تحقیق نشان داده شده است که یک چهارم اشخاصی که دچار اولین حمله های هراس شدند، آمبولانس خبر کردند و یا به اورژانس اطلاع دادند. آنها کاملا مطمئن بودند که مشکل خطرناکی برایشان پیش آمده است. شاید این اتفاق برای شما هم پیش آمده باشد و شاید شما با دکتر خانواده گی خود تماس گرفته اید.



-فائق آمدن بر هراس- معمولا مردم سعی می کنند با روشهایی که آموخته اند بر حمله های هراس خود فائق آیند. برای مثال با معطوف کردن حواس خود به موضوع دیگری و یا سعی در ریلکس شدن.

**موارد دیگری را که در اثر حمله هراس انجام می دهید و یا نمی دهید، در زیر بنویسید:**



با اینکه اجرای این موارد موقتا از وقوع حمله های هراس می کاهد، ولی همین موارد می تواند بعدا به بخشی از خود مشکل تبدیل شوند.

اگر شما فقط چند مورد از علائم، افکار و رفتارهای فوق را علامت زده اید، احتمالا شما دچار حمله های هراس می باشید.

#### **خلاصه:**

حمله هراس، احساس شدیدی از وحشت است که به طور ناگهانی رخ می دهد. علائم فیزیکی آن شامل : سنگینی قلب، تنفس سریع، رعشه و تلو تلو خوردن. اشخاص معمولا در این وضعیت دچار افکار وحشت آمیز می شوند و گمان می کنند که اتفاق بدی در شرف وقوع است. آنها معمولا سعی می کنند از وضعیت هراس خود فرار کنند، ولی هراس آنها در واقع اصلا خطرناک یا آسیب رسان نیست.

## درک هراس

چه چیز باعث به وجود آمدن هراس و منجر به تمديد آن می شود؟

تمام هراسهایی که بیشتر آمد، چیزی بیشتر از یک نوع از احساس ترس تشدید شده نیست. احساس ترس، واکنش طبیعی بدن ما نسبت به موقعیتی است که آن را خطرناک ارزیابی کند. ترس می تواند از یک اضطراب ملایم (که می تواند در مواردی همچون دادن یک امتحان، مفید باشد) تا یک اضطراب بسیار شدید را شامل شود.

ولی چرا باید احساس ترس کرد، وقتی این حس تا این حد ناخوشایند است؟

از یک طرف مثل درد می ماند. مثلا وقتی مچ پای شما می شکند، درد آن در حکم یک اخطار، شما را از راه رفتن یا منع می کند. اگر نیمه شب صدایی از پایین پله بشنوید، این ترس، به شما از قرار گرفتن در یک موقعیت خطرناک اخطار می دهد.

ترس بسیار مفید است، چون بدن شما را برای عکس العمل نشان دادن آماده می کند. به این واکنش، واکنش "مبارزه ای یا پروازی" می گویند. چه می شود اگر شما احساس کنید، ترس در واقع آماده شدن بدن شما برای مبارزه یا فرار از موقعیت خطرناک است، یا اینکه به طور کلی ثابت بایستید تا خطر رفع شود.

برای مثال، مورد صدای پایین پله ها : فرض کنیم در واقع دزدی آن پایین است که باعث ترس شما شده است. ممکن است بخواهید به کلی ثابت بایستید تا از حمله و زدن دزد به سمتتان جلوگیری کنید. ممکن است بخواهید به سمت او بروید و با وی دست به گریبان شوید، یا امکان دارد فرار را راه حل بهتری ببینید. در هر صورت، احساس ترس شما بهتان در همه این موارد کمک خواهد کرد.

وقتی شما می ترسید، سریع تر نفس می کشید و این باعث می شود مقدار زیادی اکسیژن به عضلات شما برسد. قلبتان سریع تر می زند تا خون سریع تر به تمام بدن شما برسد. سیستم هاضمه شما بسته از کار می افتد که این کار به بدن کمک می کند روی خطر به وجود آمده بیشتر تمرکز کند. این واکنش سالم و طبیعی بدن شما نسبت به موقعیت خطرناکی که پیش آمده است. زنگ خطر بدن شما!



مشکلات ناشی از حمله های هراس وقتی شروع می شود که آنها واقعا اساس واقعی ندارند و خطر فیزیکی ای شما را تهدید نمی کند. بدن شما واکنشی نشان می دهد که انگار مورد حمله قرار گرفته است، در حالیکه در واقعیت چنین نیست. به عبارت دیگر، زنگ خطر بدن شما بی دلیل به کار افتاده است. مثل سنسور حرارتی در ساختمان ها اشتباهها به دود سیگار و یا دزدگیر برخی اماکن که به علت حرکت یک گربه به کار می افتند. و مثلا بد تر از همه اینها، وقتی دزدگیر ماشین بدون هیچ علت مشخصی روشن می شود. همین اتفاقها ممکن است برای بدن شما هم رخ دهد، یعنی زنگ خطر آن بدون وجود خطر واقعی به کار افتد.

مشکل اینجاست که سیستم زنگ خطر بدن ما، در سالیان بسیار پیشین شکل گرفته است، وقتی که بشر می بایست برای بقای خود با خطرهای زیادی دست و پنجه نرم کند.

امروزه ما کمتر در برابر خطرهای حیاتی ای که نیاکان ما با آنها رو به رو بودند، قرار می گیریم. در عوض ما احساس خطرهای دیگری می کنیم که منجر به استرس می شوند. نگرانی های اقتصادی، زیادکاری، عوض کردن خانه و یا طلاق گرفتن برای مثال، می توانند به قدری اضطراب آور باشند که زنگ خطر بدن ما را به صدا در بیاورند. درست مثل یک دماسنج اضطرابی که وقتی به درجه مشخصی می رسد، باعث

ایجاد هراس در فرد می شود. گرچه حمله هراس ممکن است ناخوشایند باشد، ولی اصلا خطرناک نیست بلکه بر عکس در واقع سیستمی است که برای حفاظت از ما طراحی شده است.

**خلاصه:** هراس شکلی از ترس است. این زنگ خطر بدن ما است که احساس در خطر قرار گرفتن را در ما فعال می کند و بدن ما را برای خارج شدن از خطر واقع شده آماده می سازد. ولی در مورد حمله هراس، این زنگ خطر اشتباهات وقتی خطری وجود ندارد نیز به صدا در می آید. حمله هراس گرچه ممکن است ناخوشایند باشد، به هیچ وجه خطرناک نیست.

## چه چیز باعث شروع حمله های هراس می شود؟

حمله های هراس به علل مختلفی آغاز می شوند.

### استرس

همانطور که ذکر شد، اتفاقات تشویش آفرین می توانند باعث بالا رفتن اضطراب در فرد شوند و در نتیجه سیستم زنگ خطر او را فعال سازند. آیا شما در چند سال اخیر دچار هیچ گونه استرس خاصی شده اید؟ برای مثال، استرس سر کار یا بیرون کار بودن، مشکلات عاطفی، از دست دادن یک شخص عزیز، مشکلات مالی.

لطفا لیست هر استرسی که به یاد دارید را در زیر بنویسید:



اگر احساس می کنید، استرس زیادی اخیرا در زندگی متحمل شده اید، خواندن کتابچه " راهنمای اضطراب و نگرانی " ما می تواند برایتان مفید باشد. کپی این کتابچه را می توانید از اداره موسسه سلامتی عمومی و از طریق شماره تلفن : ۰۲۰۳۳۱۷۳۶۵۱ تهیه بفرمایید.



## نگرانی های سلامتی:

حمله های هراس اغلب وقتی شروع می شوند که شخص بیش از حد نگران سلامتی خود می شود. این امر به علل مختلفی صورت می پذیرد. گاهی اوقات کسانی که دچار حمله های هراس هستند، به تازه گی شخص آشنا و یا نزدیکی را از دست داده اند.

برای همین نگران سلامتی خود می شوند و به دنبال علائم بیماری در خود می گردند. آنها با اطلاع از اینکه معاینه های پزشکی احتمال خطا دارند، به وجود بیماری در خودشان بیشتر و بیشتر مطمئن می شوند، این امر باعث بالا رفتن اضطراب در آنها و نهایتاً حمله هراس می شود.

به زمانی فکر کنید که حمله های هراس شما شروع شدند. آیا کسی از نزدیکانتان را به طور ناگهانی از دست داده بودید، در اثر آسم، ایست مغزی و یا سکته قلبی؟

## دلایل دیگر مربوط به سلامتی:

گاهی حمله های هراس برای اولین بار در طول مدت این بیماری رخ می دهند. مثلاً برخی ویروسها باعث سرگیجه می شوند. حامله گی یا یائسه گی باعث عوض شدن روند کار بدن ما و منجر شدن حمله هراس شوند. استفاده بیش از کافئین یا پایین بودن قند خون می تواند باعث احساس غش و ضعف بشود. آیا می توانید دلایل "مربوط به سلامتی" برای حمله های هراس خود نام ببرید؟

## احساسات دشوار

حمله های هراس می توانند به علت احساسات واپس زده و انکار شده ما نیز باشند. شاید دچار مشکلی عاطفی هستید، یا موضوعی در گذشته هست که باید به آن رسیده گی کنید!

گاهی ما واقعا نمی دانیم حمله های هراس رخ می دهند. برخی افراد اولین حمله هراس خود را وقتی در خوابند تجربه می کنند. این همان به کار افتادن زنگ خطر است که بدون وجود تهدید یا خطر خاصی اتفاق می افتد.

از طرفی، مهمتر از اینکه چه چیزی باعث به وجود آمدن حمله هراس می شود این است که بفهمیم چه عواملی باعث تداوم آن می شوند.

### علت شدت گرفتن فوبیها چیست؟

ما با بزرگتر شدن یاد گرفته ایم چه موقعیت هایی خطرناک و چه موقعیت هایی امن هستند. خیلی ترس هایی را تجربه کرده اند، مثلا ترس از بلندی یا ترس از سگها. ممکن است یکی از والدین ما واکنش خاصی نسبت به ترسی داشته باشد که ناشی از تجربه بدی، مثل گاز گرفته شدن توسط سگ و یا یک درمان دردناک نزد دندانپزشک باشد. اینها می توانند باعث به وجود آمدن فوبیها شوند.

فوبیها همچنین می توانند در افرادی رخ دهند که روشهای مقابله با اضطرابشان را یاد نگرفته اند، برای همین می خواهند از قرار گرفتن در شرایط دشوار اجتناب کنند. گرچه ما گاهی نمی فهمیم، فوبیها چگونه شروع می شوند، این موضوع خیلی مهم نیست چون ما با دانستن آنچه باعث تداوم فوبیا می شود، می توانیم به کلی آن را درمان کنیم.



## چه چیز باعث تداوم حمله های هراس می شود؟

همانطور که به یاد دارید، هراس؛ بدن، افکار و رفتار شما را تحت تاثیر قرار می دهد. هر سه اینها باعث تداوم هراس می شوند.

### علل فیزیکی :

اولا، علائم فیزیکی میتوانند قسمتی از مشکل باشند. برای کسانی که تنفس شان تحت تاثیر اضطرابشان قرار گرفته است، ممکن است مشکلی به نام **هواکاست** رخ دهد. به این معنی که فرد هوای زیادی را فرو می برد ولی بیرون نمی دهد. گرچه این امر خطرناک نیست ولی باعث سرگیجه می شود و معمولا منجر به این احساس می گردد که اتفاق بدی دارد رخ می دهد.

### افکار :

دوما، علائم فیزیکی و افکار مضطربانه می توانند یک چرخه معیوب را شکل دهند که باعث بازگشت پی در پی حمله های هراس شود. همچنین، دلیل دیگر می تواند توجه بیش از حد به تغییرات کوچک در بدن و احساس خطر کردن از آنها باشد.

اکثر افراد گمان میکنند، نگرانی از علائم فیزیکی که صحبت آن می رود، آن کاری نیست که آنها می کنند. مثالهای برخی از سوءتعبیرهای معمول در جدول صفحه بعد آورده شده است:

دلایلی که این اتفاقات می افتند	ترسهای معمول	احساسی که دارید
چشمها سعی دارند متمرکز شوند آماده شدن برای مواجهه با خطری	خون ریزی مغزی دیوانه شدن	دو دو زدن چشمها دید تیره دید تونلی احساس غیرواقعی
بدن سعی می کند هوای بیشتری جذب کند اکسیژن برای آماده گی برای مبارزه یا فرار	احساس خفه گی احساس کمبود هوا	تغییر در تنفس
عضله ها برای آماده گی و برای مبارزه منقبض شده اند	حمله قلبی	درد سینه
جریان خون در بدن زیاد شده است	حمله قلبی	تپش قلب
زیاد شدن فشار خون در بدن برای بدست آوردن انرژی بیشتر	تومور خون ریزی	سنگینی سر سر درد
به عضلات بدن خون بیشتری منتقل شده است	سکته مغزی	بی حسی یا مورمور شدن انگشتان و یا لبها

مردم معمولا باور نمی کنند که افکار می توانند حسهایی چنین قوی مثل ترس را به وجود آورند. ولی اگر ما به چیزی ۱۰۰٪ باور داشته باشیم، آنوقت قطعاً احساس خواهیم کرد که آن موضوع واقعیت دارد.

دلیل دیگر حمله های هراس این است که فرد گمان می کند اگر در شرایطی قرار بگیرد که قبلاً در آن دچار حمله هراس شده است، این اتفاق دوباره خواهد افتاد. این امر متأسفانه به شدت وقوع حمله ها می افزاید.

### رفتار

سوما، دلیل دیگر تداوم حمله های هراس، رفتار فرد قبل، در حین و بعد از وقوع حمله ها است. اجتناب، اقدام به قرار و رفتارهای پیش گیرانه، همه از عواملی هستند که همانطور که پیشتر ذکر شد، به دوام این چرخه معیوب کمک می کنند.



## چرخه معیوب هراس

این علائم فیزیکی، فکری و رفتاری باعث تشکیل یک چرخه معیوب می شوند که منجر به رخ دادن پیاپی حمله های هراس می شوند.



### خلاصه :

- ترس، راه حل بدن ما برای مقابله با خطر است - عاملی که ما را برای مبارزه و یا فرار آماده می کند.
- حمله های هراس و فوبیاها به علل مختلفی شکل می گیرند:
- استرس
- نگرانی از سلامت
- در طول یک بیماری ملایم
- به علت احساسات دشوار
- تجربیات وحشتناک
- بدون هیچ دلیل خاصی

علل تداوم چرخه معیوب اینها هستند:

- علائم فیزیکی
- افکار
- رفتارها

با اجتناب، فرار و پیشگیری از حمله های هراس شما ممکن است :

- هرگز در نیابید که هیچ خطر واقعی شما را تهدید نمی کند.
- اعتماد به نفس خود را برای مقابله با آنها از دست ندهید.
- از اینکه در آن موقعیت به خصوص فرار بگیرید بترسید، چون گمان می کنید امکان دارد یک بار دیگر حمله رخ دهد.

## آیا حمله های هراس می توانند به من آسیب برسانند؟

ما زمان زیادی را صرف فهمیدن موضوع هراس کردیم. این اطلاعات باید به اندازه کافی شما را قانع کرده باشند که حمله های هراس اصلا آسیب رسان نیستند. اگر شما بتوانید این موضوع را قبول کنید، می توان گفت قابل خواهید بود به حمله های هراس خود پایان دهید.

آیا شما همین الان که اینجا نشسته اید، باور دارید که حمله های هراس زمانی رخ می دهند که اتفاق بدی قرار است رخ بدهد (۰-۱۰۰٪)

مثلا حمله قلبی، غش کردن، بسته شدن راه تنفس و احساس خفه گی؟



آیا دفعه بعدی که شما دچار حمله هراس خواهید شد، می توانید در همان لحظه تخمین بزنید، تا چه اندازه گمان می کنید اتفاق بدی رخ خواهد داد؟



## با چه تکنیک‌هایی می‌توانم بر حمله‌های هراس و فوبیای خود فائق آیم؟

خبر خوب این است که حمله‌های هراس به راحتی قابل درمان هستند. ممکن است به این موضوع پی ببرید که حمله‌های هراس شما کمتر شده است، چرا که شما پی برده‌اید و قبول کرده‌اید که آنها به شما آسیبی نمی‌توانند برسانند. همانطور که دیدیم، هراس، بدن، ذهن و رفتار شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. معقول است که شما سعی در مقابله با آنها را داشته باشید. ممکن است تکنیک‌هایی را در این زمینه از دیگر تکنیک‌ها کاربردی‌تر بیابید.

### خلاصه :

حمله‌های هراس، آسیب رسان نیستند.

البته هر کس ممکن است روشی متفاوت با دیگری را انتخاب کند. همچنین لازم به ذکر است، اگر مدت زیادی است که دچار این حمله ها هستید، ممکن است زمان بیشتری نیاز داشته باشید تا این تکنیکها عملی شوند. انتظار وقوع معجزه آئی نداشته باشید، ولی به انجام آنها ادامه دهید و فایده اش را وقتی تکنیک مناسب خود را یافتید به زودی خواهید دید.

### بدن شما

دو کار است که موقع بروز علائم فیزیکی اضطراب می توانید به کار ببرید:

۱-ریلکس شدن.

۲-تنفس کنترل شده.

این تکنیک ها به چند دلیل مفید هستند :

- حمله های هراس معمولا در زمان وقوع استرس ها روی می دهند. این تکنیکها به شما کمک می کنند به شرایط تشویش آفرین خود بهتر فائق آید و میزان کلی اضطرابتان را کاهش دهید.
- با کم کردن علائم اضطراب و پیشگیری از **هواکاست** ، می توانید به کلی چرخه معیوبی را که منجر به هراسهای حاد می شود، متوقف سازید.
- این تکنیکها وقتی کارگر می افتند که شما از اجتناب کردن دست بکشید و با شرایطی که در شما ایجاد هراس می کنند سازگار شوید.
- ریلکس بودن و تنفس آرام در تضاد با هراس است.

برای شروع این تمرین، زمانی را انتخاب کنید که مضطرب نیستید. به عنوان یک تمرین به آن نگاه کنید. حتما می دانید که بدون تمرینات اولیه، کسی نمی تواند در دوی ماراتون شرکت کند.

## ریلکسیشن

افراد به طرق مختلف ریلکس می شوند. به طرز زندگی خود توجه کنید، چه چیزی شما را ریلکس می کند؟ ۶ مورد از مواردی که انجام می دهید و یا اگر انجام بدهید، شما را ریلکس می کند نام ببرید؛ برای مثال، شنا، مطالعه، قدم زنی.. علاوه بر کارهای روزانه که به ریلکسیشن کمک می کنند، تمرینات مخصوصی هم برای این تحقق این امر وجود دارند.



همانطور که دیده ایم، یکی از اتفاقاتی که موقع حمله هراس می افتد این است که عضلات شما سفت می شوند. برای اینکه به خودتان در این شرایط کمک کنید، باید هر وقت که احساس اضطراب کردید، سعی کنید که عضلاتتان را ریلکس سازید. منظور از ریسک کردن در اینجا کارهای روزمره شما مثل دراز کردن پاهایتان و یا نوشیدن یک فنجان چای نیست. (گرچه این کارها هم به همین اندازه مهم هستند!). این یک مهارت است که باید آموخته و تمرین شود. سی دی/نوارهای ریلکسیشن و گاهی کلاسهای موجود هستند که می توانند کمک کننده باشند. کلاسهای یوگا هم مفید اند. دکتر خانواده گی شما می تواند سی دی ریلکسیشنی بهتان قرض بدهد، پس لطفا حتما از او بخواهید.

سی دی ریلکسیشن به شما آموزش می دهد که روی گروههای عضله های درون بدنتان، با منقبض و سپس ریلکس کردن آنها کار کنید. این سی دی حاوی آموزشهایی است که برای خیلی ها می تواند کمک کننده باشد. برای اطلاعات بیشتر راجع به ریلکسیشن، کتابچه این سری " راهنمای اضطراب و نگرانی برای شما" را ملاحظه بفرمایید.

**به یاد داشته باشید - ریلکسیشن می تواند کمک به کاهش دادن علائم هراس گردد، ولی از وقوع اتفاقات مهیب جلوگیری نمی کند - چرا که هیچ اتفاق مهیبی قرار نیست اتفاق بیافتد، چه ریلکس باشید چه نباشید.**

### تنفس کنترل شده

همانطور که قبلا دیدیم، وقتی کسی وحشت زده می شود، شروع به تنفس سریع تر می نماید، این امر باعث پمپ شدن بیشتر خون به تمام بدن می شود. گرچه، تنفس سریع، به طور عمیق و غیر منظم می توانند باعث وجود آمدن علائم هراس گردند، مثل ضعف بی حسی و سرگیجه. اگر تنفس بتواند در هنگام وقوع هراس کنترل شود، این علائم کم می شوند و چرخه معیوب می تواند شکسته شود. شما باید آرام تر نفس بکشید.

اگر شما آرام تر و با آرامش بیشتر برای حداقل ۳ دقیقه تنفس کنید، زنگ خطر خاموش می شود. این به ساده گی که به نظر می رسد، نیست. گاهی هنگام وقوع حمله هراس، کنترل تنفس مشکل است. وقتی شما به نفس نفس می افتید، احساس می کنید که به هوای بیشتری نیاز دارید، برای همین انجام کاری که به شما احساس این را بدهد که کمتر تنفس می کنید، سخت تر است.

دوباره پیشنهاد می کنیم، وقتی که هنوز هراس نشده اید، این تمرینها را انجام دهید. این تکنیک فقط وقتی عمل می کند که شما آن را تمرین کرده باشید و حداقل برای ۳ دقیقه انجام گیرند. در مراحل اولیه هراس این تکنیکها تاثیر بیشتری دارند. تکنیکهایی که جلو تر خواهد آمد را هرچه می توانید بیشتر تمرین کنید.

شش های خود را از هوا پر کنید. تصور کنید یک بطری را از هوا پر می کنید، پس از پایین به بالا پر می شود. معده تان هم باید به بیرون فشار داده شود. ضعیف، از سینه و پا خیلی عمیق نفس نکشید. تنفستان را آرام و با آرامش حفظ کنید. از دهان هوا را بیرون دهید و از بینی به تو بکشید. سعی کنید هوا را به درون بکشید و با خود تکرار کنید : هزار و یک، هزار و دو، هزار و سه، هزار و چهار. سپس بگذارید به آرامی هوا با شمارش بیرون آید : هزار و چهار، هزار و پنج، هزار و شش. به اینکار تا زمانیکه آرام بشوید ادامه دهید. گاهی نگاه انداختن به ثانیه شمار ساعت می تواند در آرام کردن تنفستان کمک کند.

**به یاد داشته باشید - حتی اگر تنفستان را کنترل نکنید، هیچ اتفاق بدی نخواهد افتاد.**

#### ذهن شما

- چهار روش برای جلوگیری از تقویت ذهنی هراسها وجود دارد :
- ۱- سعی کنید روی بدنتان تمرکز نکنید.
  - ۲- توجه خود را از افکار وحشت آور به موضوعات دیگر معطوف کنید.
  - ۳- افکار وحشت آور خود را مورد سوال قرار دهید و تست کنید.
  - ۴- سعی کنید بیابید، آیا عامل دیگری است که باعث حس شما می شوند.

#### تمرکز نکنید

اگر روی علائمتان تمرکز کرده اید و یا دنبال اشکالی در بدن خود می گردید، سعی کنید متوجه این موضوع بشوید.

واقعا نیازی به اینکار نیست و شما با اینکار، وضع را بد تر می کنید. تکنیک بعدی می تواند برای متوقف کردن این عادت مفید واقع شود. به ویژه، بر اتفاقاتی که در بیرون میافتد ، به جای درون خود ، تمرکز کنید.

این یک تکنیک بسیار ساده و کاربردی است. دوباره متذکر می شویم، برای کم شدن یکی از علائمتان باید برای حداقل ۳ دقیقه حواس خودتان را پرت کنید. روشهای زیادی برای این کار وجود دارد. برای مثال، به دیگران نگاه کنید و سعی کنید به این موضوع فکر کنید که آنها برای امرار معاش چه می کنند. تعداد درهای سرخ رنگی را که در مسیر خانه می بینید، بشمارید. به کسی که با شما صحبت می کند به دقت گوش فرا دهید. شما همچنین می توانید به یک صحنه دلپذیر در ذهنتان فکر کنید، مثل یک شیء و یا ماشین مورد علاقه تان. واقعا روی آن تمرکز کنید. می توانید توی ذهنتان اعداد را جمع و ضرب کنید و یا آهنگ مورد علاقه تان را زمزمه کنید. مهم این است که توجه تان از بدن شما به چیز دیگری معطوف شود. آن روش را که برای شما بهترین است، انتخاب کنید.

پرت کردن حواس واقعا کمک می کند. آیا برایتان پیش آمده است که موقع شروع حمله هراستان، اتفاقی ناگهانی کاملا توجه تان را از موضوع هراس به چیز دیگری معطوف کرده باشد، برای مثال زنگ زدن تلفن یا افتادن یک بچه از جایی؟

**به یاد داشته باشید** – پرت شدن هواس، چرخه معیوب را می شکند، ولی از وقوع اتفاق وحشتناک جلوگیری نمی کند. در واقع، وقتی هواس پرتی رخ می دهد و عمل می کند، نشانه این است اصلا اتفاق بدی قرار نبوده است که بیافتد. برای مثال، آیا این حقیقت که تلفن موقع وقوع هراس زنگ خورد، می توانسته منجر به این شود که حمله قلبی رخ ندهد؟

افکار خود را زیر سوال ببرید

گاهی اوقات، به جای اینکه افکار مشوش خود را به موضوع دیگری جلب کنید، بهتر است آنها را به چالش بکشید. در دراز مدت، با زیر سوال بردن افکاری که شما را نگران و مضطرب می کنند، دیگر به آنها باور نخواهید داشت.



برای به چالش کشیدن افکارتان، شما باید دو کار انجام دهید:

۱- روی این موضوع کار کنید که بدترین و تشویش آفرین ترین افکار و ترسهای شما چیست. شما تا کنون باید قادر به انجام این کار شده باشید.

۲- سعی کنید این افکار را به چالش بکشید و آنها را با افکار واقعی تر و مفیدتر جایگزین کنید.

وقتی از افکار و تصاویر درون ذهنتان مطمئن شدید، از خود بپرسید:

-چه چیزی به نفع و بر علیه آنها گواهی می دهد؟

-چند بار این افکار به سراغ شما آمده اند و آیا هیچوقت بدترین ترستان اتفاق افتاده است؟

-آیا تجربیات شما در حیطه هراس است و یا چیزی جدی تر از آن؟ برای مثال، اگر فکر کردن راجع

به هراس، باعث یک حمله هراس بشود، آیا فکر می کنید حمله قلبی نیز ممکن است به این

طریق رخ دهد؟

اگر نکات مهمتری به ذهنتان رسید آنها را یادداشت کنید و یا همراه خود داشته باشید. وقتی که

دچار هراس می شوید، به یاد آوردن این ایده ها بسیار سخت خواهد بود.

در زیر، چند مثال از افکار غیر واقعی و نامفید آمده است که با افکار واقعی تر عوض شده اند.

تفکرات واقعی تر	تفکرات غیر مفید و غیر واقعی
من این احساس را زیاد داشته ام ولی هنوز اینجا هستم.	الان دچار حمله قلبی خواهم شد
افرادی که دچار حمله قلبی می شوند، به ندرت از هوش می روند. من قبلا از هوش نرفته ام.	الان از هوش خواهم رفت
احساساتی که اکنون دارم، چیزی جز هراس نیستند و اصلا دال بر دیوانه شدن نمی باشند.	الان دیوانه خواهم شد
من قبلا هم دچار هراس شده ام و دیده ام کسانی که در اطرافم هستند، بدون اینکه متوجه موضوع خاصی شده باشند، به گذران امور خود مشغولند.	رفتار احمقانه ای خواهم کرد

اینها روشهای خوبی برای مقابله با افکار است، گرچه راه بهتر این است که با افکارتان زمانی که کارهایتان را انجام می دهید، مقابله کنید. قبل از اینکه رفتارمان را برای کم کردن هراس تغییر دهیم، مفید است که به راه دیگری که ذهن، هراس ایجاد می کند هم توجه کنید. نه به افکار غیرمفید مشوش، که به موضوعات دیگری که شما را آزار می دهند، همانطور که پیشتر هم گفته شد.

**به یاد داشته باشید** - که هراس از احساسات سختی بر میخیزد که هنوز حل نشده اند. خوب است که اگر این مورد راجع به شما صادق است، روی آن کار کنید. آیا چیزی از گذشته وجود دارد که شما به آن رسیده گی نکرده اید و حالا ذهن شما را دارد آزار می دهد؟

آیا دشواری هایی در ارتباط عاطفی شما هست؟ آیا احساس عصبانیت یا ناراحتی می کنید؟ آیا کسی یا چیزی شما را آزرده است؟ هراس کمتر اتفاق می افتد اگر شما با دشواری های احساسیتان رو به رو شوید، یا از طریق صحبت با یک دوست و یا از طریق یک متخصص سلامتی (برای مثال دکتر خانواده گی، پرستار، مشاور یا روانشناس).

## رفتار

بالاخره، مقابله با رفتار تان می تواند به فائق آمدن شما بر هراسستان کمک کند. ما تا به حال راجع به اینکه چگونه اجتناب، فرار و رفتار پیشگیرانه به تداوم هراس کمک می کردند، صحبت کردیم. پس قاعداتاً باید مشخص باشد که کم کردن این رفتار باعث کم شدن هراس خواهد شد.

آنچه شما باید انجام دهید این است که همین الان به ساده گی، موقعیتی را که شما را در وضعیت هراس قرار می دهد تست کنید، تا متوجه شوید آنچه اینجا نوشته شده است حقیقت دارد، حمله های هراس به شما آسیبی نمی رسانند. بهتر است این کار ناگهانی انجام نشود، بلکه با برنامه ریزی قبلی صورت گیرد. بهتر است با یک آزمایش کوچک شروع کنید. با خواندن تنها، چیزی عوض نمی شود. شما باید کم کم این حقایق را باور کنید.

مهم است به یاد داشته باشید، شما چه کاری انجام بدهید و چه ندهید، هراس شما متوقف خواهد شد، مثل هر زنگ خطر دیگری. اول از همه، روی این کار کنید که کدام رفتارهایتان را باید عوض کنید.

## اجتناب

برای مثال، اگر از تنها بودن و یا به مغازه رفتن می ترسید، سعی کنید کم کم وقت بیشتری را به تنهایی و یا در مغازه بگذرانید. آیا آن فاجعه ای که از آن اینقدر می ترسیدید واقعا اتفاق افتاد؟ اکنون شما گواهی در دست دارید که نشان می دهد شما در طول آزمایشتان، نه غش کردید، نه مرده اید و نه دیوانه شده اید. قدم بعدی این است که زمان بیشتری را صرف این کار کنید و دفعات بیشتری. مشخص است که حتماً برای شروع این کار مضطرب خواهید بود، چرا که مدت زیادی را صرف اجتناب از این موقعیتهای کرده بودید.

## تمرینات مرحله ای

تمرین مرحله ای چیست؟  
وقتی ما از یک موقعیت و یا موضوع، مثلا از عنکبوتها، بیرون رفتن و یا دیدن مردم می ترسیم، معمولا سعی می کنیم از آنها اجتناب کنیم. اجتناب فقط برای مدت کوتاهی، اضطراب را فرو می نشاند. اجتناب می تواند باعث مشکلات بلند مدتی شود که به ساخته شدن یک سیکل معیوب منتهی گردد. این به شما یاد می دهد که به آرامی با موضوع یا مکان ترستان رو به رو شوید، قدم به قدم پیش روید تا اضطراب از بین برود.

### سه تمرین مرحله ای اصلی وجود دارند :

- 1- با موضوعی شروع کنید که فکر میکنید از عهده کنترل آن بر می آید.
- 2- باید در دراز مدت عمل کند. حداقل یک ساعت در روز را به این کار بپردازید تا اضطرابتان به کلی برطرف شود.
- 3- حداقل روزی یک بار این تمرین را انجام دهید.

### چگونه تمارین مرحله ای را انجام دهم ؟

۱- یک لیست از تمام چیزهایی که اجتناب می کنید تهیه کنید. سعی کنید، توضیحی بیابید که چرا از آنها اجتناب می کنید. برای مثال، اگر از عنکبوتها می ترسید، بنویسید از عنکبوتهای چه اندازه ای هراس دارید؟ آیا فاصله آنها تا شما برایتان فرقی می کند؟ و اینکه شما کجا قرار دارید و آیا کسی با شما هست، یا شما تنها هستید؟ برای مثال، ممکن است عنکبوتهای کوچک برایتان ترسناک نباشند، ولی اگر عنکبوت بزرگی در اتاقتان ببینید از آن بترسید.

همچنین ممکن است کمتر احساس اضطراب کنید، اگر کسی همراهتان باشد. با تشریح کامل ترستان، بتوانید یک برنامه مرحله برای رفع آن ترسیم کنید. هر مرحله باید کمی دشوار تر از مرحله قبل باشد. از آسانترین گام شروع کنید.

آغاز کردن با گامهای ساده، در دسترس و آسان، شما مرحله به مرحله به هدف خود نزدیکتر خواهید شد. به این کار سلسله مراتب مرحله ای می گویند. به مثال زیر توجه کنید :

ببینید چگونه "جین" به ترس خود فائق می آید. (رابرت و آلیس به ترتیب شوهر و دختر او هستند.)

**هدف :** پیدا کردن توانایی حداقل روزی یک ساعت و نیم راننده گی به تنهایی و یا با آلیس.

**مرحله اول :** نشستن در ماشین، پشت فرمان.

**مرحله دو:** نشستن در ماشین پشت فرمان در حالی که ماشین روشن است

**مرحله سوم :** در حالی که رابرت در ماشین است، آن را تا لب جاده راندن و پارک کردن

**مرحله چهارم:** در حالی که رابرت در ماشین است، دور ساختمان چرخیدن

**مرحله پنجم :** دور ساختمان چرخیدن به تنهایی.

**مرحله ششم :** در حالی که رابرت در ماشین است، تا مغازه محله راندن.

**مرحله هفتم:** به تنهایی تا مغازه راندن و برگشتن.

**مرحله هشتم:** در حالی که رابرت در ماشین است، آلیس را تا مهد کودک رساندن.

**مرحله نهم :** آلیس را به تنهایی تا مهد کودک رساندن.

**مرحله دهم :** نیم ساعت به تنهایی راننده گی کردن.

**مرحله یازدهم :** یک ساعت و نیم با آلیس راننده گی کردن.

به یاد داشته باشید، هدف اولی که برای خود تعیین می کنید باید قابل انجام باشد، پس از خود بپرسید:

" آیا می توانم با کمی تلاش از عهده این کار بر بیایم؟" اگر پاسختان " خیر" است، پس هدفتان را آسانتر انتخاب کنید. در این امر، ضروری است که ریسک نکنید: قصد از تمارین مرحله ای این است که بر پایه موفقیت‌هایی که کسب می کنید، پیش بروید، پس برای موفقیتتان برنامه ریزی کنید. به یاد داشته باشید که هر تمرین، فرصتی است برای استفاده از مهارت‌هایی که قبلاً کسب کرده اید (مثل ریلکسیشن، تنفس، پرت کردن هواس خود).

**۲- از آسان ترین موارد لیستتان شروع کنید.** سعی کنید آنها را توسط مهارت‌هایتان کنترل کنید، تا جایی که بتوانید بدون هیچ گونه دشواری این کار را انجام دهید. فقط و فقط بعد از آن، به مورد بعدی بپردازید. اگر در حین انجام آنها احساس اضطراب می کنید، نا امید نشوید - این موضوع کاملاً طبیعی است. به یاد داشته باشید، شما دارید یاد می گیرید بر اضطراب غلبه کنید، نه اینکه از آن اجتناب کنید.

برای اینکه تمرین بیشتر کمکتان کند، باید :

- به اندازه کافی مستمر و پیوسته باشد تا فایده حاصل شده از آن از بین نرود. ( سعی کنید روزی حداقل یک ساعت تمرین کنید اگر ممکن است.)

- جایزه دادن : دست آوردهایتان را بشناسید و خودتان را تشویق کنید.

- تکرار : تمرین را تا وقتی اضطراب از بین نرفته است، تکرار کنید. اگر یک تمرین را دشوار دیدید، تسلیم نشوید و فکر نکنید که شکست خورده اید. به جای آن، راهی بیابید تا تمرین را ساده تر سازید- مثلاً تمرین را به دو یا سه مرحله کوچکتر دیگر تقسیم کنید. انتظار ناکامی را داشته باشید، چرا که برای هر کسی، روزی خوب و روزی بد است. آیا شما توانایی های خودتان را زیادی دست بالا گرفته بودید و تمرین بیش از حد سخت بود؟ آیا زمانی که حالتان بد بود یا خسته بودید تمرین کردید؟ آیا ذهن‌تأم مشغول افکار دیگری بود و شما نتوانستید، نیروی لازمه را در تمرینتان بکار ببرید؟

**۳- در هر مرحله، اگر احساس اضطراب می کنید، آن را ثبت کنید.** فرم پیشنهادی برای این کار در صفحه بعدی آمده است. می توانید قسمت یادداشت های این کتابچه را برای ثبت اضطراب‌هایتان بکار ببرید. تا وقتی احساس اضطرابتان از بین نرفته است به انجام این کار ادامه دهید. زمانی به مرحله بعد بروید که اضطرابتان به صفر و یا نزدیک آن رسیده باشد. برای نمره دادن به اضطرابتان، نمره صفر را برای وقتی که هیچ اضطرابی ندارید و نمره ۱۰ را برای وقتی که بیشترین اضطراب را داشته اید به کار ببرید.

یادتان نرود که برای هر موفقیتتان، به خود اعتبار و اطمینان بیشتری بدهید، مهم نیست که این موفقیت چه قدر کوچک است. موفقیتتان را دست کم نگیرید و خودتان را سرزنش نکنید: تشویق همیشه تاثیر بیشتری دارد. بدین صورت شما به اهدافتان می رسید و با ترسهایتان با اطمینان رو به رو خواهید شد.

هدف:			
تاریخ	مراحلی که می گذرانید	نمره بندی برای (0-10) اضطراب	توضیحات



### فرار

توجه کنید، از کدام موقعیت ها فرار می کنید. آیا نیمه کاره دست از غذا می کشید چون گمان می کنید ناخوش هستید؟ یا از مغازه بدون اینکه خریدی کرده باشید بیرون می آید؟ سعی کنید در موقعیتتان تا وقتی، هراس فروکش کند بمانید. از اینکار چه چیزی یاد می گیرید؟

### رفتارهای امنیت طلبانه

سعی کنید، تمام کارهایی را که انجام می دهید، چه بزرگ و چه کوچک تا احساس امنیت کنید بشناسید و سپس به تدریج آنها را حذف کنید.

آیا سعی می کنید کاملا صاف بایستید تا حمله قلبی به شما رخ ندهد؟ به جای اینکار قدم بزنید. اگر معمولا می نشینید تا از هوش رفتن جلوگیری کنید، ایندفعه سعی کنید صاف بایستید. چه اتفاقی افتاد؟ چه چیزی یاد گرفتید؟

برخی از آزمایشاتی و آنچه که بعد از آنها آموختید را با توجه به مثال زیر بنویسید.

رفتار امنیت جویانه و هدف	کاری که در عوض آن می کنید	آنچه که آموختید
دراز کشیدن روی زمین، هنگام وقوع هراس برای پیشگیری از حمله قلبی	از پله ها بالا و پایین می دوید	حمله قلبی به من دست نداد، گرچه از پله ها بالا و پایین دویدم
به چرخ دستی خرید تکیه می کنید، تا از غش کردن پیشگیری کنید	بدون چرخ دستی قدم بزنید، به جای آن از سبد خرید استفاده کنید	من با اینکه به چرخ دستی تکیه نکرده بودم، غش نکردم

با تست کردن ترسهایتان از این طریق، و فهمیدن اینکه بدترین ترسهایتان دیگر به سراغتان نخواهند آمد، به تدریج بیشتر و بیشتر احساس اطمینان خواهید کرد. بدین طریق، حمله های هراس شما باید کمتر و هنگام وقوع ضعیفتر باشند.

### خلاصه

- تمرین ریلکسیشن کنید، به آرامی نفس بکشید، پرت کردن حواس و به چالش کشیدن افکار، زمانی که مضطرب نیستید تا وقتی که تکنیکها را یاد بگیرید.
- هنگام وقوع هراس، به یاد آورید که شما قبلا هم دچار این حملات شده اید و اتفاق بدی قرار نیست بیفتد.
- از پرت کردن حواس خود استفاده کنید، ریلکس شوید و تنفستان را آرام نمایید، تا بهتان در برطرف شدن هراس، کمک کنند.
- با استفاده از افکار معقولی که یادداشت کرده اید، افکار غیر معقولتان را به چالش بکشید.
- سعی کنید اجتناب ننمایید، فرار نکنید و رفتارهای امنیت طلبانه پیش نگیرید. به جای آنها، آنچه که واقعا رخ می دهد را امتحان کنید.
- سعی کنید با تمارین مرحله ای، مواردی را که از آنها اجتناب می کنید یکی یکی کم کنید.
- هدفهای مثبتی برای دستیابی داشته باشید.
- سعی کنید هرگونه مشکل و یا نگرانی که دارید را بیابید و راجع به آنها صحبت کنید. آنها را انکار نکنید.



## غلبه بر پس رفت ها

بسیار از ما در مسیر حل کردن مشکلاتمان با بالا و پایین هایی رو به رو می شویم. این نمودار، پیشرفتی که شما باید انتظار داشته باشید را نشان می دهد :



درست وقتی که داشتیم به موفقیت‌هایی می رسیدم و همه چیز خوب پیش میرفت، دچار پسرفت شدم و همه چیز به حالت اولیه بازگشت. من مجبور شدم از شوهرم برای شروع دوباره کمک بگیرم، ولی خیلی زود خودم را باز یافتم و دوباره دارم پیشرفت می کنم. هنوز هم یکی، دو پسرفت دارم، ولی دارم روی آنها کار می کنم.

انتظار پیشرفتهای را داشته باشید، آنها طبیعی هستند. وقتی پیشرفتی اتفاق می افتد، به یاد داشته باشید که انتظار آنها را داشته اید. سعی کنید روی پیشرفتی که تا به حال کرده اید تمرکز کنید، تا بیشتر پیشرفت کنید.

## خوب برنامه ریزی کنید

برای حفظ سلامتی و حال خوب خود، مهم است که مراقب سلامت روانی و جسمانی خود باشید. خوب است که خود را در سفری به سمت سلامتی در نظر بگیرید. همچون بخشی از این سفر، مهم است که از آنچه در طول مسیر یاد گرفته اید، برای بهبود سلامتی خود در آینده بهره جویید.

این بخش به شما کمک می کند، مروری بر دشواری هایی که داشته اید، بنمایید : آنچه انجام داده اید که به بهبود حالتان انجامیده است، آنچه می توانید انجام دهید تا حالتان خوب بماند و همچنین بهبود یابد.

### ۱- من برای چه دشواری هایی درخواست کمک کردم؟

-هدفهای من چه بودند؟

-روی چه چیزهایی می خواستم کار کنم؟



### ۲- چه چیزی باعث تداوم مشکلات من می شد؟

-رفتارهایم، مثلا اجتناب از اشخاص یا موقعیت ها

-فکر کردن، مثلا همیشه بدترین تصورات را داشتن

- اتفاقات یا موقعیتهای دشوار در زندگی، مثلا مسائل عاطفی، مشکلات کاری



۳- من به چه پیشرفتهایی در رسیدن به هدفهایم رسیده ام؟ چگونه موفق به انجام این کار شدم؟



۴- چه ایده ها و ابزارهایی به کمک من آمده اند؟



۵- چه موانعی ممکن است باعث پیشرفت و یا سخت شدن روند بهبودی گردند؟ مثلا:

-اتفاقات/موقعیت های استرس زا در زندگی

-انگیزه و تفکر منفی



۶- اولین کاری که باید انجام بدهم اگر دوباره با دشواری روبه رو شدم، چیست؟ مثلا:

- تغییر دادن طرز فکر، مثل همیشه تصور بد از همه چیز داشتن
- تغییر در رفتارم، مثل اجتناب از برخی چیزها، اجتناب از نوشیدن الکل
- تغییر در احساس فیزیکی من، مثل احساس خسته گی بیشتر کردن
- تغییر در احساسات من، مثل احساس ناراحتی یا غمگینی



افکار:

رفتار:

فیزیکی:

احساسی:


۷- از چه استراتژی هایی برای بهبود خودم می توانم استفاده کنم؟ مثلا گفتگو با دوستان و فامیل، زمانی را صرف ورزش مداوم کردن.



۸- چگونه بر پایه پیشرفت هایی که کرده ام، حرکت کنم؟ چه اهدافی برای خود داشته باشم که به بهبود حالم کمک شود؟

-کوتاه مدت






برخی افراد، صحبت کردن با کسی را در طول دوره‌ها مفید می‌بینند. حال که دوره‌های شما رو به اتمام است، خوب است یک زمانی را در روز برای مرور وضعیت خودتان به صورت منظم تعیین کنید.

چه زمانی مناسب است که من هر روزه وضعیتم را مرور کنم؟

-چه روز یا ساعتی در روز؟

-چندبار در هفته یا در روز

-آیا از کس دیگری هم کمک می‌خواهم؟ مثلاً: دوست یا همسر.



## کمک‌های اضافی

ما امیدواریم که شما از تمارین این کتابچه، استفاده لازم را ببرید. تمارین این کتاب، شروع خوبی برای شما خواهند بود تا بر هراس و فوبیای خود غلبه کنید.

دکتر خانوادگی، مشاور سلامتی و یا پرستارتان نیز می‌تواند در مواجهه با این مشکلات، شما را یاری کند.

اگر مشکلاتتان فقط با خود درمانی برطرف نشود، ممکن است شما به یک روانشناس، مشاور و یا کارشناس مسائل روانی ارجاع داده شوید.

کلاسها و گروههای مدیریت اضطراب در مراکز اجتماعی و درمانگاهها وجود دارند. اگر مشتاق به شرکت در آنها هستید، این موضوع را با دکتر خانوادگی یا مشاورتان در میان بگذارید.

برای برخی افراد شاید برای درمان اضطراب، دارو تجویز شود. مصرف دارو فقط باید برای مدت کوتاهی و برای جلوگیری از برخی موقعیتهای اضطراب آفرین به خصوص استفاده شود. برخی افراد ممکن است اینگونه داروها را مفید بیابند، ولی آنها نمی‌توانند در حکم درمان نهایی باشند.

اگر سوالی راجع به داروهایی که به شما تجویز شده است دارید، بهتر است با دکتر خانوادگی تان در میان بگذارید.

همچنین می‌توانید با این شماره تلفن: ۰۸۴۵۴۶۴۷

مستقیماً با "ان اچ اس" تماس بگیرید و اطلاعات لازم را دریافت نمایید.

## منابع بیشتر برای مطالعه

بسیاری از مطالبی که در این کتابچه آمده است را با توضیحات و جزئیات بیشتر می‌توانید در کتابهای زیر بیابید. این کتابها را می‌توانید از قسمت "کتابهای مربوط به برنامه ریزی تجویز نسخه" در کتابخانه‌های عمومی تهیه نمایید. (برای اطلاعات بیشتر، از دکتر خانوادگی یا مشاور خود در اینباره سوال کنید) :

غلبه بر هراس (۲۰۰۷)

د. سیلاو و و. مانیاکاواساگر

غلبه بر اضطراب (۱۹۹۷)

ه. کنرلی

غلبه بر اضطراب – پنج راه دستیابی (۲۰۰۳)

س. ویلیامز

## پشتیبانی سازمانهای کارآمد

انگازیتی بریتانیا

Anxiety UK  
Zion CRC  
339 Stretford Road  
Hulme Manchester  
M15 5FQ

تلفن : ۰۱۶۱۲۲۷۹۸۹۸

ساعات کاری: ۹ صبح تا ۵:۳۰ بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

[www.anxietyuk.org.uk](http://www.anxietyuk.org.uk)

این یک سازمان باری خوددرمانی است که توسط کسانی که از اضطراب رنج می برند و معالجه گرانشان اداره می شود و به کسانی که دچار اضطراب و فوبیاهای خاصی هستند، کمک رسانی میکند. در وبسایت این سازمان می توانید به اطلاعات، اتاقهای گفت و گو و مشخصات گروههای خوددرمان **فوبیای اجتماعی، هراس و آپسیو کامپولسیو دیزاردر** را

Triumph over Phobia (TOP UK)

بیابید.

P.O.Box 3760  
Bath BA2 3WY

تلفن: ۰۸۴۵۶۰۰۹۶۰۱

Email: [info@topuk.org](mailto:info@topuk.org)

[www.triumphoverphobia.com](http://www.triumphoverphobia.com)

این سازمان توسط گروههایی در سرار کشور اداره می شود. سازمان توسط افراد معمولی و به طور کلی کسانی که قبلا بیمار بوده اند، اداره می شود. آنها از یک برنامه خود درمان سازمان یافته پیروی می کنند. گروه های مختلف، بعد از ظهرها برگزار می شوند. برای پیوستن به این گروه ها، به سازمان با شماره بالا تماس بگیرید.



## No Panic نو پنیک

93 Brands Farm Way  
Telford TF3 2JQ

خط رایگان خدمات کمکی: ۰۸۰۸۸۰۸۰۵۴۵

بسته رایگان اطلاعاتی: ۰۸۰۰۷۸۳۱۵۳۱

تلفن: ۰۱۹۵۲۵۹۰۰۰۵

[www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

سایت بالا اطلاعات مفیدی برای بیماران و معالجه گران

مشکلات هراس، اضطراب و اختلال وسواسی جبری در بر دارد. هدف آن جلب اعضا و ارائه خدمات، همچنین گردهم آوردن اشخاص همفکر و فراهم کردن شرایط برای دوستیابی در طی مسیر درمان می باشد. "نو پنیک" کادر مجربی متشکل از داوطلبان آموزش دیده دارد و هر روز سال، از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۰ شب باز می باشد. (از ۱۰ شب تا ۱۰ صبح، خدمات پاسخگویی به تلفن کار می کند.)

## H.O.P.E هپ

Help Overcome Panic Effects Ltd  
Fellows Court Community Hall  
Weymouth Terrace  
London E2 8LR

تلفن: ۰۲۰۷۲۷۵۷۸۱۴

Email: [hope2central@hotmail.com](mailto:hope2central@hotmail.com)

[www.hopextra.com](http://www.hopextra.com)

## Social Anxiety UK

هپ یک سازمان ثبت شده خیریه است که به افرادی که دچار حمله های هراس، اضطراب و ترس از اجتماع هستند، اختصاص داده شده است. این سازمان، گروه های خود درمان در مرکز لندن تشکیل می دهد.

سوشال انگزایتی بریتانیا یک سازمان داوطلبانه برای حمایت از بیماران اضطراب اجتماعی است. این سازمان دارای، اتاقهای گفت و گو، گروه های بحث و خوددرمانی در سراسر کشور می باشد.

گروه خود درمانی اضطراب اجتماعی لندن (معروف به **گروه ساش**) یک گروه آزاد است که به طور پیوسته در مرکز لندن ملاقات می کنند. هدف آن حمایت از اشخاص دارای اضطراب اجتماعی است که در حال خودشناسی و ساختن یک زندگی اجتماعی خلاق و مفید برای خود هستند. با آنها در این سایت تماس بگیرید:

[www.social-anxiety.org.uk](http://www.social-anxiety.org.uk)

دپرشن الاینس  
Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road  
London SE1 7JB

تلفن: ۰۲۰۷۶۲۳۰۵۵۷

ساعات کار: ۱۰ صبح - ۵:۳۰ بعد از  
ظهر

[www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

وبسایتهای

[www.livinglifetothefull.com](http://www.livinglifetothefull.com)

آموزش رایگان، درمان رفتاری-شناختی به صورت آنلاین.

[www.sortoutstress.co.uk](http://www.sortoutstress.co.uk)

سایت اطلاعات و آموزه های مفید برای مردان جوان

[www.moodgym.anu.edu.au](http://www.moodgym.anu.edu.au)

خودآموز رایگان درمان رفتاری-شناختی برای اشخاصی که دچار افسردگی و اضطراب می باشند.

## اورژانس ها

اگر در وضعیت بحرانی قرار گرفته اید و احتمال این می رود که به خود یا شخص دیگری آسیب برسانید، با دکتر خانوادگی خود تماس بگیرید.

می توانید همچنین با این شماره ها تماس بگیرید:

**کامیڈاک ۰۲۰۷۳۸۸۵۸۰۰**

خدمات درمانی فوری ارائه می دهد. بین ساعت‌های ۶:۳۰ بعد از ظهر تا ۸ صبح، از دوشنبه تا جمعه و ۲۴ ساعت روزهای تعطیل و آخر هفته ها.

**ساماریتانس ۰۸۴۵۷۹۰۹۰۹۰**

پشتیبانی اطمینانی و احساسی، 24 ساعت در روز، برای افرادی که احساس پریشانی، نوسیدی و یا خودکشی دارند.

**خط مخصوص بحران ذهنی ایسلینگتون ۰۸۴۵۱۲۳۲۳۷۳**

خط آزاد تلفن در ساعت‌های غیر اداری و سرویس مشاوره آماده. از شنبه تا جمعه ۵ بعد از ظهر تا ۱۰ شب.

**خط مخصوص بحران های شبانه آمیرلا**

خط مخصوص تماس‌های شبانه برای کسانی که مشکلات ذهنی پیدا می کنند. هر شب از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۶ صبح.

می توانید همچنین به نزدیکترین شعبه اورژانس بروید و توسط شخصی که قادر باشید با وی مشکلاتتان را در میان بگذارید، معاینه شوید.

## منابع

مطالب چکیده ای که در این کتابچه خواندید، از منابع زیر استخراج شده است:

هراس: راهنمای شخصی (2003)

نورتومبرلند، تین اند ویر ان اچ اس

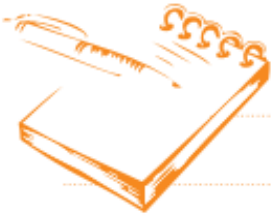
مدیریت اضطراب: کتاب دستی شخصی (2002) هلن کنرلی. نشر از دپارتمان روانشناسی بیمارستان وارنفورد

کتابچه های خودآموز مرکز آموزشی روان درمانی شناختی دانشگاه آکسفورد

مدیریت اضطراب و افسردگی : راهنمای شخصی (1999) نیکولاس هولدزورت و راجر پاکستون، موسسه سلامت روان



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom, providing a template for taking notes.



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom, providing a template for taking notes.

## این کتابچه را نزد خود نگاه دارید، بارها و بارها از آن استفاده کنید

برای دریافت کپی های بیشتر از این کتابچه، با موسسه بهداشت عمومی تماس بگیرید: ۰۲۰۳۳۱۷۳۶۵۱  
© کامدن "ان اچ اس"

کتابچه های دیگر در این سری:



