

شهامت پاسخگویی روشی جدید برای پایان دادن به اضطراب و حملات پانیک

نویسنده:

بری مک‌دونا

مترجمان:

دکتر ابوالفضل احیایی

متخصص اعصاب و روان از دانشگاه علوم پزشکی تهران

روح الله فتح آبادی

دانشجوی دکتری تخصصی دانشگاه علامه طباطبائی

احمد احمدی

دانشجوی دکتری تخصصی دانشگاه علامه طباطبائی

مرتضی بختیاروند

دانشجوی دکتری تخصصی دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستاران علمی:

روح الله فتح آبادی

احمد احمدی

ویراستار ادبی:

احمد احمدی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: مک‌دانا، باری
عنوان و نام پدیدآور	: McDonagh, Barry شهامت پاسخگویی روشی جدید برای پایان دادن به اضطراب و حملات پانیک/نویسنده مک‌دونا؛ مترجمان ابوالفضل احمایی... [و دیگران]؛ ویراستاران علمی روح‌الله فتح‌آبادی، احمد احمدی؛ ویراستار ادبی احمد احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۵۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Dare : the new way to end anxiety and stop panic attacks, ۲۰۱۶.
یادداشت	: مترجمان ابوالفضل احمایی، روح‌الله فتح‌آبادی، احمد احمدی، مرتضی بختیاروند.
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان Anxiety disorders -- Treatment
موضوع	: حمله‌های سراسیمه‌زا -- درمان Panic attacks -- Treatment
شناسه افزوده	: احمایی، ابوالفضل، ۱۳۴۶-، مترجم
شناسه افزوده	: فتح‌آبادی، روح‌الله، ۱۳۷۲-، ویراستار
شناسه افزوده	: احمدی، احمد، ۱۳۶۶-، ویراستار

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



شهامت پاسخگویی

روشی جدید برای پایان دادن به اضطراب و حملات پانیک

نویسنده: بری مک‌دونا

مترجمان: دکتر ابوالفضل احمایی - روح‌الله فتح‌آبادی - احمد احمدی - مرتضی بختیاروند

ویراستاران علمی: روح‌الله فتح‌آبادی - احمد احمدی

ویراستار ادبی: احمد احمدی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۵۲-۶

قیمت ۳۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

پیام حامی اصلی کتاب.....	۵
پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: علاج خود شما هستید.....	۲۲
فصل دوم: شهامت پاسخگویی.....	۳۰
فصل سوم: روش پاسخگویی شجاعانه برای حملات پانیک.....	۴۲
فصل چهارم: این فکر را رها کنید که شما غیرعادی هستید	۵۳
فصل پنجم: «نه گفتن» به اضطراب را کنار بگذارید	۶۸
فصل ششم: ترس از این احساسات را کنار بگذارید	۷۹
فصل هفتم: ترس از این موقعیتها را کنار بگذارید	۹۹
فصل هشتم: ترس از تفکرات اضطرابی را کنار بگذارید	۱۳۴
فصل نهم: منطقه امن خود را رها کنید.....	۱۴۶
فصل دهم: سختگیری نسبت به خود را کنار بگذارید.....	۱۵۲
فصل یازدهم: «ترس از آنرا کنار بگذارید» برای همیشه ماندگار خواهد شد.....	۱۶۰
فصل دوازدهم: این تفکر را که این یک نفرین است، کنار بگذارید	۱۶۹
فصل سیزدهم: عصاهای خود را دور بیندازید	۱۷۷
فصل چهاردهم: بهبودی خود را سوپرشارژ کنید	۱۸۱

پیام حامی اصلی کتاب

اجازه دهید داستان دو مرد بسیار متفاوت را برای شما بگویم. اولی، به دلیل اضطرابی که تجربه کرده بود، کنترل خود را نسبت به کار و زندگی فردی خود از دست داد. او فوراً به فردی پریشان و ناموفق تبدیل شد زیرا اضطراب در یک سوگیری روزانه، زندگی او را مختل کرده بود. دومی هم همان مشکل اضطراب را تجربه کرده بود اما یاد گرفته بود که آن را به یک نیروی فردی تبدیل کند. او به سختی مبارزه کرد و سرانجام در برابر اضطراب خود برنده شد. او سرانجام توانست با عشق زندگی خود ازدواج کند و با یکدیگر یک زندگی رؤیایی ساختند که اکنون با پسرشان در استرالیا زندگی می‌کنند.

آن مرد اولی من بودم که چهار سال تمام آن رنج را متحمل شدم. بعد از کشف برنامه دور راندن ترس و اضطراب، به مرد دوم تبدیل شدم.

بگذارید از همین الآن به شما بگویم، اگر جرأت و شهامت داشته باشید، با در دست گرفتن این کتاب، شما هم می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید و در مقابل اضطراب خود پیروز شوید.

سپاسگزاری برای بهبودی مشکلات اضطرابی

«می‌دانید خنده‌دار است که تمام متخصصان که من طی این سال‌ها به صورت متناوب با پیوسته به آن‌ها مراجعه کرده‌ام، هیچ‌کدام روش شما را برای این مسئله پیشنهاد نکرده‌اند، با این حال، بسیار ساده است!».

«من اصلاً درکی از اضطراب نداشتم تا این که یک‌دفعه نیمه‌شب به‌سراغم آمد. وحشتناک‌تر از آن بود که بخواهم با کلمات آن را بیان کنم. من بعد از آن نه تنها یاد گرفته‌ام که دوباره خودم باشم، بلکه یاد گرفته‌ام که در زندگی خود چالش‌های شگفت‌انگیزی را پشت سر بگذارم و فرصتی برای زندگی جدید پیدا کنم. من اکنون یک کار جدید پیدا کرده‌ام و اکنون به دنبال آن چیزی هستم که همیشه می‌خواستم انجام بدهم. هیچ‌گاه قبل از اضطراب این فرصت‌ها برای من دست نداده بود.».

«صادقانه بگویم، هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم بر ترس و اضطراب‌هایم غلبه کنم. آن‌ها برای مدتی طولانی بر وجود من سایه انداخته بودند. اما این آخر باورکردنی نبودند. اکنون می‌توانم زندگی خود را کامل اداره کنم. هرروز صبح مانند آغازی جدید است.».

هر روز بسیار گران بها به نظر می‌رسد و مطمئن می‌شوم که نمی‌خواهم یک دقیقه از آن را از دست بدهم. من چهارشنبه ۷۵ ساله‌ام. اما اکنون احساس می‌کنم که حدوداً ۵۰ سال سن دارم و قادر هستم تمام کارهایی را انجام دهم که همیشه از انجام آن‌ها می‌ترسیدم. ببینید چه کاری انجام داده‌اید، این روزها شوهرم به سختی می‌تواند به پای من برسد... عالی است!».

«من به مدت ۱۵ سال از حملات پانیک (وحشت زدگی) رنج برده‌ام و تمام مشاورانی که مراجعه کرده‌ام، داروهای که مصرف کرده‌ام و کتاب‌هایی که در مدت این ۱۵ سال خریداری کرده‌ام، فقط نقابی بر روی ترس و اضطراب کشیده‌ام و هرگز آن را برای همیشه از بین نبرده‌ام. کتاب شما از همان صفحه اول تا آخر شگفت‌انگیز بود. دانش شما مرا آرام بخشیده است و سخنان شما روشن، قابل فهم و عالی است.».

«وقتی این را می‌نویسم، (از احساس خوشحالی) اشک می‌ریزم. احساس می‌کنم که دیگر در یک زندان ذهنی زندگی نمی‌کنم. دیروز و امروز، در ترافیک رانندگی کردم؛ غیر از ترس از مکان‌های شلوغ، ترافیک بزرگ‌ترین ترس من بود؛ دیگر احساس وحشت نداشتم. از این بابت بسیار خوشحالم.».

«من نسبت به این کتاب و کارهایی که بعد از سال‌ها تلاش فراوان از همه نوع، از هیپنوتیزم درمانی گرفته تا مراقبه برای برتری دادن ذهن نسبت به موضوع، کاملاً احساس قدرت می‌کنم. دیگر روزها و شب‌ها صرف افکار حملات پانیک نمی‌شود؛ این دقیقاً یک سعادت است. من آن را دوست دارم.».

«قبل از گذراندن دوره شما، هر وقت که خانه خود را ترک می‌کردم غرق اضطراب و حملات پانیک می‌شدم تا جایی که هیچ وقت نمی‌خواستم خانه را ترک کنم. اکنون یک فرد خوشبخت‌تر هستم، یک مادر بسیار بهتر هستم و محیط اطرافم به طرز باورنکردنی تغییر کرده است. هرگز نمی‌خواهم در خانه بمانم و دیگر هرگز شخص دیگری را برای خرید مواد غذایی به فروشگاه نمی‌فرستم.».

«به خاطر اضطراب در مورد آنچه ممکن بود اتفاق بیفتد، با ماشین خیلی دور نمی‌رفتم. می‌ترسیدم سر کار بروم و لذت زندگی در خارج از منزل که قبلاً داشتم برای خودم ممنوع کرده بودم. همه این‌ها تغییر کرده است؛ احساس اضطراب روزانه بسیار نادر است. از شما متشکرم که راه طبیعی‌رهایی از این مشکل را به من نشان دادید.».

«بعد از ۳۳ سال مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، سیستم عصبی من مورد هدف قرار گرفت. روان‌پزشک من (پس‌ازاینکه به من گفت که هیچ مشکلی ندارم و قرار هم نیست دیوانه شوم)، یک کاغذ به من داد که روی آن نوشته شده بود «ترس و وحشت را از خود برانید». فوراً از طریق اینترنت، آن را سفارش دادم. خلاصه، آن کارساز بود و فوراً نتیجه داد. امیدواری در من بازیابی شد و سفر ادامه یافت.»

«یک روز وقتی که سر کار بودم دچار یک حملهٔ پانیک شدم که ناشی از اضطراب مداوم و دردهای جسمانی بود و طوری شدم که نمی‌توانستم تکان بخورم تا این که کمک لازم را از بری مک‌دونال^۱ دریافت کردم. زمانی که دارم این موضوع را می‌نویسم، باور کردن آن برای من سخت است که از اضطراب عمومی با آن شدت رنج می‌بردم. الآن دارم کارهایی را انجام می‌دهم که شش سال پیش باید واقعاً به خودم فشار بیاورم که انجام دهم یا اصلاً نمی‌توانستم انجام دهم. لذت‌های ساده مانند رانندگی با ماشین، رفتن به تعطیلات، صحبت کردن جلوی یک گروه بزرگ، یا صرفاً صحبت کردن دونفره با یک دختر در قرار ملاقات برایم بسیار سخت بود.»

«من از ۸ سالگی دچار مشکل اضطرابی بودم. وقتی که سن من به ۳۰ سال نزدیک شده بود، تشخیص دادند که دچار اختلال اضطراب هستم. اضطراب از من در خانه خودم یک زندانی ساخته بود. احساس می‌کردم نمی‌توانم بیرون بروم و کارها را انجام دهم زیرا همیشه تفکرات «چه اتفاقی خواهد افتاد اگر دچار حملات پانیک شوم؟» به سراغم می‌آمدند. اکنون می‌توانم بیرون بروم و کارهایی را با شوهرم انجام دهم که چند سال پیش هرگز توی خواب هم تصور نمی‌کردم بتوانم انجام دهم. من مصرف داروهای اضطراب را کنار گذاشتم و احساس فوق‌العاده‌ای دارم. شما کسی بودید که این راه را که اکنون طی می‌کنم در جلوی پای من قرار دادید و از این بابت بسیار سپاسگزارم!»

«اکنون ۶ سال است که برنامهٔ «اضطراب را از خود دور کنید» شما در زندگی من تغییراتی را به وجود آورده است! اضطراب من به حدی بد شده بود که مجبور شدم دیگر سر کاری که بسیار آن را دوست داشتم، نروم! به مرحمت شما و برنامه شما، من یاد گرفته‌ام که اضطراب خودم را پشت سر بگذارم و اجازه ندهم دوباره بر من چیره شود! در اجرای این برنامه، شوهرم با من همراه بود و برنامه را هم یاد گرفت تا اگر به کمک

^۱ Barry McDonagh

احتیاج داشته باشم، به من کمک کند. ما تاکنون طی این سال‌ها به افراد زیادی که دچار اضطراب بوده‌اند برای معرفی برنامه کمک کرده‌ایم. این برنامه کارایی بالایی دارید و از این بابت همه ما از شما تشکر می‌کنیم!».

«من ۳۶ سال از اضطراب و حملات پانیک رنج می‌بردم. اولین اضطراب را در روز جشن تولد ۲ سالگی پسر بزرگم تجربه کردم. یک مرتبه مثل یک توپ به من برخورد کرد. فکر کردم که دارم می‌میرم. خیلی از فعالیت‌های مربوط به بچه‌هایم را از دست دادم. برای هرچیز یک بهانه‌ای داشتم. هر وقت که از من خواسته می‌شد که کاری را انجام دهم بهانه‌ای می‌آوردم که چرا نمی‌توانم انجام دهم. سرانجام سال‌ها پیش، برنامه «اضطراب را از خود دور کنید» را یافتم. زندگی من از آن زمان به طرز چشمگیری تغییر کرده است و به عروسی پسرم رفتم و دوباره شروع به بیرون رفتن کردم. نمی‌خواهم که وانمود کنم بلکه واقعاً از خودم لذت می‌برم. برای مدتی برای خودم کار می‌کردم، یک مدت هم یک شغل دارای حقوق و امنیت شغلی بالا داشتم و دانشگاه هم می‌رفتم. بسیار سپاسگزارم که دوباره زندگی‌ام را به دست آورده‌ام و نمی‌دانم چطور از بَری مک‌دونا تشکر کنم.».

پیشگفتار

هیچ چیز بدتر از این نیست که بخواهید از چیزی فرار کنید و به خصوص اگر این فرار از خود باشد. وقتی می‌خواهید از ذهن و بدن خود فرار کنید، احساس می‌کنید جایی نیست که بتوانید به آنجا فرار کنید. من می‌دانم که این احساس چگونه است. من در این موقعیت قرار گرفته‌ام.

من همچنین می‌دانم که همین الان شما ممکن است احساس یک قایق کوچک را داشته باشید که با از طوفانی اضطراب روبه‌رو است و صرفاً تلاش برای تمرکز بر خواندن این کتاب یک چالش بزرگ است.

اولین چیزی که باید بدانید این است که همه چیز خوب خواهد شد! شما از این وضعیت رهایی خواهید یافت. در حقیقت، نه تنها این وضعیت را پشت سر خواهید گذاشت، بلکه با کمک این کتاب می‌توانید به بهبودی کامل برسید و به یک فرد قوی‌تری تبدیل شوید. اضطراب، حبس ابد نیست و کاملاً قابل درمان است.

برای افرادی که از اضطراب رنج می‌برند، دوران جدیدی در حال طلوع است و این کتاب بخشی از این حرکت و جنبش است. من قصد دارم یک روش واقعاً تحول‌آفرین را برای بهبود اضطراب به اشتراک بگذارم. این رویکرد که روش «شهامت پاسخگویی» نامیده می‌شود حاصل تجربه شخصی من در درمان اضطراب است. ریشه‌های آن در موج جدید روان‌شناسی مثبت‌گرا و جنبش ذهن آگاهی قرار دارد که در پنج تا ده سال گذشته بسیار محبوب شده است. این رویکردی است که می‌خواهد الگوی قدیمی مدیریت اضطراب و مقابله با آن را کنار بزند و به جای آن، به دنبال درمان مشکل برای همیشه است.

مهم نیست که چقدر احساس گرفتاری ناراحتی می‌کنید، این فرایند به محض آن که بدان متعهد شوید، می‌تواند برای شما معجزه کند. در این طوفان، پشتکار شما می‌تواند ناخدای شما باشد و به شما اطمینان می‌دهد که به بهبودی کامل خواهید رسید.

من نمی‌گویم این سفر برای همه است و نمی‌گویم این آسان خواهد بود. آنچه من می‌گویم این است که اگر این مسیر را تا آخر طی کنید، جوایزی که به دست می‌آورید ارزش آن را خواهد داشت. ما در کنار شما مبارزه خواهیم کرد تا آرامش ذهن شما، قدرت اراده و شادی شما در زندگی حاصل گردد.

