

۱۲۴۴۵۰
۰۵۱/۱۲

هر العلیم

یکصد پرسش و پاسخ درباره
اضطراب

نویسنده:

خلیل چیمپل آتول

مترجمان:

مریم زارع

دکتر اسما عاقبتی

ویراستار علمی:

دکتر اسما عاقبتی



سرشناسه: اتول، کلیر چپمن
Allwell, Khleber Chapman
عنوان و نام پدیدآور: یکصد پرسش و پاسخ درباره اضطراب نویسنده: کلیر چپمن اتول، مترجمان: مریم زارع، اسما عاقبتی، ویراستار علمی: اسما عاقبتی
مشخصات نشر: تهران: دائره، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص: مصور، جدول، نمودار: ۱۴/۵/۲۱
شابک: 978-600-251-460-1
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: questions & answers about anxiety, 2006, 100
یادداشت: کتاب حاضر قیلا تحت عنوان "اضطراب در ۱۰۰ پرسش و پاسخ" با ترجمه بهزاد رحمتی توسط انتشارات معیار علم در سال ۱۳۸۸ ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت: واژه نامه
یادداشت: کتاب نامه
عنوان دیگر: اضطراب در ۱۰۰ پرسش و پاسخ
موضوع: اضطراب
موضوع: اضطراب - درمان
شناسه افزوده: زارع، مریم، ۱۳۶۴ -، مترجم
شناسه افزوده: عاقبتی، اسما، مترجم، ویراستار
رده بندی کنگره: ۱۳۹۲، ۱۶الف/۵۳۱/۲۵۳۱
رده بندی دیویی: ۸۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۸۲۱۷

عنوان: یکصد پرسش و پاسخ درباره اضطراب
نویسنده: کلیر چپمن اتول
مترجمان: مریم زارع، اسما عاقبتی
ویراستار علمی: اسما عاقبتی
مدیر تولید: داریوش سازمند
صفحه آرایشی: گروه گرافیکی ارشیا
ناشر: دائره
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۶ / سوم - ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۶۰-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۶-۱۴۱۵۵-۸۸۸۸۴۶۱۸ تلفن: ۸۸۸۸۴۶۱۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۳۰۸۳

قیمت: ۱۹۵۰۰۰ تومان

سخن ناشر

ناشر، این مجموعه را از این رو برگزید و به دست ترجمه سپرد که هر مجلد آن درباره مشکلاتی است که مردم و خانواده‌ها به نحوی با آن درگیر می‌باشند. مجموعه یکصد پرسش و پاسخ، در واقع با طرح صد پرسش درباره هر اختلال، با زبانی دقیق، علمی و قابل فهم، پاسخ‌های مناسب و راهنما، ارایه می‌کند. نویسندگان این مجموعه در هر حوزه، علاوه بر تخصص از تجربه درمانی و پژوهشی برخوردار بوده‌اند و به همین سبب طرح پرسش‌ها براساس دغدغه واقعی متخصصان، مبتلایان و خانواده آنهاست. امید است مطالعه این مجموعه در ارتقای بصیرت علمی دانشجویان، مراجعان و خانواده‌ها مؤثر و نقش پیشگیرانه و درمانی آن، یاری دهنده باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	 دیباچه
۱۵	 مقدمه
۱۹	 مقدمه مترجمان
۲۱	بخش ۱: مفاهیم بنیادی
	سؤالات ۱-۱۹ اطلاعاتی بنیادین را در مورد اضطراب آرایه می‌دهد، شامل:
۲۳	• اضطراب چیست؟
۲۵	• فلسفه اصلی این کتاب چیست؟
۲۶	• تفاوت بین ترس و اضطراب چیست؟
۵۹	بخش ۲: انواع مختلف اضطراب
	سؤالات ۲۰-۶۷ انواع مختلف اضطراب را شرح می‌دهند، شامل:
۶۱	• اضطراب عملکرد چیست؟
۶۴	• علل بروز حملات هراس کدامند؟
۶۵	• آیا اضطراب می‌تواند موجب بی‌خوابی شود؟
۱۴۷	بخش ۳: درمان
	سؤالات ۶۸-۱۰۰ انواع مختلف درمان را توضیح می‌دهند، شامل:
۱۴۹	• تفاوت کار روان‌شناس و روان‌پزشک یا مددکار اجتماعی و پرستار چیست؟
۱۵۴	• قبل از شروع درمان، چه سؤالاتی را باید از پزشکم پرسیم؟
۱۵۸	• انواع مختلف روان‌درمانی کدامند؟
۲۲۵	منابع اینترنتی
۲۳۰	مقیاس‌های درجه‌بندی
۲۵۰	واژه‌نما
۲۵۸	موضوع نما

درباره نویسنده

دکتر چمپن آتول، مدرک کارشناسی خود را در رشته تاریخ از دانشگاه ریس^۱ و مدرک کارشناسی ارشدش را در رشته سلامت عمومی از دانشکده سلامت عمومی از دانشگاه تگزاس^۲ اخذ کرد. او سپس در دانشکده پزشکی بیلور^۳ در تگزاس به مطالعه رشته پزشکی پرداخت. در سال ۱۹۹۷ برای آموزش روان پزشکی به مرکز پزشکی آن وای یو در بیمارستان بلویو^۴ نقل مکان کرد. وی در حال حاضر در بخش روان پزشکی همین مرکز مشغول به تدریس می باشد و نایب رئیس دانشکده پزشکی آن وای یو است. به علاوه، دکتر آتول در انستیتو روان تحلیلی آن وای یو واقع در مرکز پزشکی، در زمینه روان تحلیل گری بزرگسالان آموزش دید و اکنون دانشجوی دکتری روان تحلیل گری کودک می باشد. او با سمت دانشیار در دانشگاه فعالیت دارد و به عنوان روان پزشک و روان تحلیل گر در مطب خصوصی خود در نیویورک مشغول به کار است.

درباره بیماران

ریک ساستچن^۵ در بروکلین، نیویورک، به دنیا آمد و در حال حاضر نیز همان جا زندگی می کند. او از حمایت های مادرش، جین^۶، و خواهرش، سیندی^۷، برای حمایت و محبت شان سپاسگزار است. وی مدیر برنامه بخش سلامت روان بالینیک^۸ است. این مؤسسه به بیماران جهت مقابله با بیماری روانی شان کمک می کند. ریک

1- Rice

2- Texas

3- Baylor

4- Bellevue

5- Rick Sostchen

6- Jean

7- Cindy

8- Baltic

به اختلال وسواس فکری - عملی مبتلا بود و با تمام توان با این اختلال مبارزه کرد. او در نیویورک به نگارش و اجرای برنامه‌های کم‌دی مشغول است.

سلما داکلر^۱ در نیویورک به دنیا آمد و اکنون در پورتلند^۲، اورگون^۳، زندگی می‌کند. او از حمایت‌های بی‌دریغ همسرش، لاری^۴، و فرزندانش سپاسگزار است. او از صبر، مهارت، درک و راهنمایی‌های تحلیل‌گر خود نهایت تشکر را دارد. او اولین فرد غیرمتخصص در کمیتهٔ روان تحلیل‌گری آمریکا است و از این کمیته به خاطر حمایت و پشتیبانی‌اش متشکر است. او از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۱ رئیس نهاد روان تحلیل‌گری اورگون بود. او با هنرنمایی در تئاتر و مشارکت در سازمان‌های روان تحلیلی مهم، تلاش کرد انرژی را که به دلیل ابتلا به اضطراب در وجودش محبوس مانده بود به فعالیت‌های مفید سوق دهد.

صد پرسش و پاسخ در مورد اضطراب

خلیر چمپن آتول، پزشک و دکتری

دانشیار روان‌پزشکی

دانشکده پزشکی ان‌وای‌یو

دیباچه

وقتی تصمیم به نوشتن یک دیباچه گرفتم، افکار زیادی به ذهنم هجوم آوردند. می‌خواهم بدانید نوشتن این کتاب برای انتشارات جونز^۱ و بارتلت^۲ و شما خوانندگان تجربه‌ای لذت بخش بود. از آن‌جا که همه ما انسان‌ها، همیشه اضطراب را به عنوان یک فرآیند تکاملی و به صورت یک هیجان در وجودمان تجربه می‌کنیم، به نظر من موضوعی بی‌نظیر برای تألیف این کتاب بود. یک سؤال اساسی در این زمینه مطرح می‌شود: چه مقدار اضطراب، طبیعی است؟ کتاب حاضر، راهنمایی‌هایی را در زمینه درمان اضطراب غیرطبیعی و شدید ارائه می‌دهد.

اصلی‌ترین هدف این کتاب، کاهش شرم و خجالت به دلیل ابتلا به اضطراب است. بسیاری از ما انسان‌ها حتی از صحبت کردن در مورد اضطراب، مضطرب و نگران می‌شویم. ما اغلب احساس می‌کنیم که در صورت صحبت کردن در مورد افکار و احساسات عمیق‌مان، ممکن است عشق، توجه و احترام افراد مهم زندگی‌مان را از دست بدهیم. گاهی هم احساس می‌کنیم با سخن گفتن در مورد اضطراب، دچار عواطف ناخوشایندی می‌شویم که ابزاری برای مقابله با آن‌ها نداریم. به همین دلایل، ما نیز مثل بسیاری از دوستان، اعضای خانواده، همکاران و همشهریان‌مان در این رابطه حرفی نمی‌زنیم و افکار و احساسات ناخوشایندمان را

به یک گوشه تاریک ذهن مان می فرستیم، با این امید که برای همیشه در آن جا بمانند، اما چندی نمی گذرد که افکار و احساسات تهدید کننده باز می گردند و ما مجبور می شویم دوباره با اضطراب روبرو شویم. این کتاب به همین ترس ها می پردازد و سعی دارد مدیریت و درک بهتر آن ها را به خوانندگان بیاموزد تا شرم و خجالت ناشی از تجربه این احساسات از بین بروند. اگر شما بتوانید در مورد اضطراب تان صحبت کنید، احساس بهتری را تجربه خواهید کرد. امیدوارم این کتاب به شما جهت مقابله با بی اعتمادی، انزوا و ترسی که طی سال ها تجربه کرده اید کمک کند.

من گذشته و آینده این داستان را می دانم، نه تنها به این دلیل که خودم اضطراب و تغییرات ناشی از درمان را احساس کرده ام بلکه به این خاطر که بیمارانم تقریباً هر روز این داستان را برایم تعریف می کنند. من می دانم بیان واکنش ها و تجربیات ناراحت کننده با یک درمانگر توانمند، چقدر می تواند باعث بهبود احساس افراد و کاهش علائم بیماری شان شود. کاش می توانستم از هر بیمار، دوست یا عضو خانواده که بامن در مورد اضطراب شان صحبت کرده اند تشکر کنم. بدون اعتماد شما، من هرگز به این اندازه در مورد ماهیت اضطراب و دو آمیختگی آن با زندگی و دنیای روانی انسان ها نمی آموختم.

جونز و بارتلت به من اجازه دادند که چنین کتابی بنویسم. بعد از این که قرارداد نگارش کتاب را امضا کردم، اغلب روزهایی که از مطب به خانه می رفتم در مورد اضطراب و سؤالات مرتبط با آن فکر می کردم. من تمام سؤالاتی که به ذهنم می آمد را به خاطر می سپردم و هر زمان فرصتی می یافتم پاسخ آن ها را یادداشت می کردم. حین نوشتن جواب ها همیشه تصور می کردم که مشغول پاسخ دادن به سؤال یکی از بیمارانم در مطب هستم. من تمام تلاشم را جهت نوشتن جواب هایی ساده، قابل درک و مفید کردم.

یکی از دلایل ارزشمندی این کتاب، شرح تجربیات بیماران حقیقی است. به همین دلیل از ریک ساسچمن^۱ و سلما داکلر^۲ بسیار متشکرم که تجربیاتشان را در مورد اضطراب و روند درمان در این کتاب بیان کردند و به درک بهتر مفاهیم کمک نمودند. من از هر دو نفر آن‌ها پرسیدم که مهم‌ترین چیزی که به نظرشان به خوانندگان این کتاب کمک می‌کند چیست. وقتی پاسخ‌هایشان را شنیدم مطمئن شدم که بهترین افراد را برای همکاری در نگارش کتاب انتخاب کرده‌ام. داستان زندگی این دو نفر بسیار جالب و شنیدنی است. از اتحادیه ملی بیماری‌های روانی^۳ و انجمن روان‌پزشکی آمریکا برای کمک به یافتن این دو نفر بسیار سپاسگزارم. کاریکاتورهای نیویورکر^۴ برای بیان ساده‌تر مفاهیم طراحی شده‌اند. استفاده از این تصاویر به هیچ وجه به معنای نادیده گرفتن عمق مشکلات ناشی از این اختلال نیست، به عکس، من دریافتیم که غالباً بعضی از ناگوارترین تجربیات وقتی با طنز آمیخته می‌شوند، قابل درک‌تر و ساده‌تر می‌گردند. به علاوه، تمایل دارم از هر وسیله‌ای که ممکن است به افراد در مقابله با اضطراب کمک کند استفاده نمایم و البته طنز یکی از این ابزارهاست.

از مردیت میلر^۵ که اجازه استفاده از این کاریکاتورها را برایم گرفت متشکرم. هم‌چنین از مارک رمزی^۶ از انجمن اختلالات اضطرابی برای انتشار مقیاس‌های درجه‌بندی که در انتهای کتاب آورده شده‌اند سپاسگزارم. این مقیاس‌ها به شما این امکان را می‌دهند که میزان و شدت اضطراب‌تان را در زندگی واقعی بسنجید و در مورد آن با درمانگران صحبت کنید.

من می‌خواهم به طور اختصاصی از کارکنان انتشارات جونز و بارتلت تشکر کنم. کریس دیویس^۷ با من به عنوان نویسنده قرارداد بست و طی فرآیند نشر کتاب

1- Rick Sasetchman 2- Selma Dackler 3- National Alliance for the mentally III
4- New Yorker 5- Meredith Miller 6- Marc Ramsey 7- Chris Davis

کمکم کرد. کیتی ریچاردسون^۱ و آلیسون میر^۲ کار ویراستاری را بر عهده داشتند. از همه به خاطر زحماتی که کشیدند متشکرم.

با خواندن این کتاب متوجه می‌شوید که من بسیار زیاد به صحبت کردن به عنوان روشی برای کمک به مراجعان معتقدم. داروها به نجات زندگی انسان‌ها کمک می‌کنند و من هم مثل سایر روان‌پزشکان به ارزش درمانی داروها جهت کاهش اضطراب اذعان دارم. من داروها را بری آرام کردن بیمارانتان تجویز می‌کنم و خود را مدیون صنعت داروسازی می‌دانم که تحقیق و تولید داروهایی مفید را بر عهده دارد. تمام مداخلات دارویی که در این کتاب ذکر شده حاصل تجربه کاری من با مراجعانتان بوده است. لازم به ذکر است که من از هیچ شرکت دارویی، جهت معرفی دارویی خاص پولی نگرفته‌ام و سهام‌دار هیچ یک از این شرکت‌ها نیستم.

با این وجود من معتقدم که مصرف دارو باعث علاج قطعی بیماری نمی‌شود. در این جاست که باید از روان‌درمانی کمک گرفت. بیماران در صورتی که با یک پزشک صحبت کنند می‌توانند بدون مصرف دارو از شر اضطراب خود رها شوند. البته ممکن است به درمانی شدید برای چندین سال نیاز باشند. من براساس تجربیاتم در روان‌درمانی و روان‌تحلیل‌گری با بیماران به این نتیجه رسیده‌ام که معالجه بیماران از طریق صحبت کردن با آن‌ها نشان‌دهنده عمق احترام به تجربیات انسانی است. برای متناسب کردن درمان با مشکل بیمار، نیاز به گفتن، شنیدن و برقراری ارتباط است.

آموزش‌هایی که در زمینه روان‌تحلیل‌گری دیده‌ام و تجربیاتم به عنوان یک بیمار طی چندین سال درمان تحلیلی به من نشان دادند که اگر ما انسان‌ها انگیزه کافی داشته باشیم، می‌توانیم تغییرات بسیاری را در خود ایجاد کنیم. به همین دلیل از تمام پزشکان، معلمان و اساتید ناظم بی‌نهایت متشکرم.

نهایتاً، از تمام همکاران، دوستان و خانواده‌ام که در زمان نوشتن این کتاب حمایت کردند سپاسگزارم. شما می‌دانید که چقدر برای من مهم هستید و چقدر عشق‌تان برایم ارزشمند است. سهم شدن لذت نگارش این کتاب با شما به من انرژی می‌دهد تا گام‌های بعدی را بردارم. من قصد دارم که به طور خاص از همسرم الیزابت جهت احترام به آن‌چه برای من با ارزش است تشکر کنم. به علاوه از کمک‌ها و انعطاف‌پذیری و عشقش که مایه دلگرمی من طی فرآیند نگارش این کتاب بود سپاسگزارم.

چمپن آتول

پزشک و کارشناس ارشد بهداشت عمومی

www.ketab.ir

مقدمه

به کتاب صد پرسش و پاسخ در مورد اضطراب خوش آمدید. این کتاب به سه بخش تقسیم شده است و به سؤالات رایج در مورد اضطراب جواب می‌دهد. بخش اول در مورد ماهیت اضطراب می‌باشد. بخش دوم به بررسی دلایل بروز این حالت، از اضطراب طبیعی که نقش سازنده‌ای در شکل‌گیری شخصیت دارد تا اضطراب شدید که به عنوان یک اختلال شناخته می‌شود می‌پردازد. در این بخش روش‌های مختلف بروز اضطراب در زندگی انسان و بعضی از تظاهرات شایع آن که ممکن است در خود یا اطرافیان‌تان ببینید شرح داده می‌شود. در بخش سوم که خود به سه قسمت تقسیم می‌شود، روش‌های درمانی مطرح می‌شوند، از جمله، روان‌درمانی، دارودرمانی، و سایر درمان‌ها.

کتاب شامل یک واژه‌نما می‌باشد که کلمات اساسی را که برای درک حالات اضطرابی مفیدند در برمی‌گیرد، به علاوه مقیاس‌های درجه بندی اختلالات اضطرابی و ضمیمه‌ای که اطلاعات لازم را برای یافتن یک درمانگر مناسب ارائه می‌دهد در انتهای کتاب آمده است. شما به کمک این کتاب می‌توانید در مورد اضطراب، ماهیت آن و اثرات بالقوه‌اش بر خود و خانواده‌تان مطالبی بیاموزید.

این کتاب با شبیه‌سازی جلسات مشاوره در مطب یک روان‌پزشک، تلاش می‌کند ماهیت اختلالات اضطرابی و/یا تظاهرات بالینی اضطراب را شرح دهد. به این وسیله شما می‌توانید اضطراب طبیعی و واکنشی را از اضطراب شدید و نیازمند به درمان متمایز کنید. هم‌چنین علایم اضطراب با توجه به زندگی حقیقی بیماران

شرح داده شده است که می‌تواند به شما جهت یافتن نشانه‌های مشابه در زندگی‌تان کمک کند. با این وجود کتاب حاضر به هیچ وجه نمی‌تواند جایگزین مراجعه به درمانگران متخصص شود. اگر چه گاهی به یافته‌های علم عصب‌شناسی^۱ (که به عملکرد و شیمی مغز می‌پردازد) اشاره می‌شود ولی تمرکز اصلی این کتاب نشان دادن اضطراب به صورتی است که به طور حقیقی در مطب درمانگران دیده می‌شود. شرح تجربیات روزانه بیماران (آقای ریک ساسچمن و خانم سلما دالکر)، این کتاب را از سایر منابعی که در مورد اضطراب نوشته شده است متمایز می‌کند. مطالعه دقیق نظرات این دو بیمار به شما کمک می‌کند تا ماهیت اضطراب و روند درمان آن را بهتر درک کنید و بر تمام ترس‌های‌تان در ارتباط با درمان غلبه کنید.

من یک درمانگر، یک روان‌پزشک دارای پروانه نظام و در نیویورک مشغول به کار هستم. به علاوه من یک روان‌تحلیل‌گر نیز هستم؛ به تازگی دوره شش ساله آموزش روان‌تحلیل‌گری بزرگسالان را به پایان رسانده‌ام و دوره آموزشی روان‌تحلیل‌گری کودک و نوجوان را آغاز کرده‌ام. به نظر من این آموزش‌ها بسیار باارزش هستند. اگر چه از مطالعه کردن در زمینه علم عصب‌شناسی هم لذت می‌برم ولی خود را یک دانشمند علوم زیستی یا یک پژوهشگر بالینی نمی‌دانم. تمامی منابعی که در زمینه علم عصب‌شناسی وجود دارند تنها به درک عمیق‌تر نشانگان بیماری کمک می‌کنند.

در بخش دوم، مطالبی در مورد اثرات اضطراب بر زندگی انسان‌ها آورده شده است. انواع اضطراب و شایع‌ترین مواردی که در بیماران مشاهده می‌شود شرح داده شده است. قسمت اول این بخش به سؤالات رایج در مورد اضطراب می‌پردازد، در قسمت دوم به بعضی از سندرم‌های اضطرابی خاص که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی آمده است اشاره می‌شود. از آن‌جا که یک «اختلال اضطرابی» ممکن

است به اشکال مختلفی بروز کند، به ذکر موارد شایع اکتفا شده است. در صورتی که فکر می‌کنید به یکی از اختلالات اضطرابی مبتلا هستید لطفاً از مقیاس‌های درجه‌بندی انتهای کتاب استفاده کنید به این منظور، باید فرم انتهای کتاب را تکمیل نمایید و آن را به پزشک‌تان تحویل دهید تا در صورت نیاز شما را به یک روان‌پزشک ارجاع دهد. به هیچ وجه سعی نکنید به تنهایی و بدون کمک حرفه‌ای، مشکل‌تان را تشخیص دهید و درمان کنید. دلایل این کار را در فصول بعدی توضیح داده‌ام.

زیربنای بهبود موفقیت‌آمیز، انتخاب یک درمان مناسب با توجه به شخصیت و شرایط بیمار و اجرای صحیح آن می‌باشد. اگر چه تشخیص درست بیماری، نیازمند زمان و هزینه است اما از آن‌جا که تصمیمات مرتبط با این تشخیص بر باقی عمر مراجع تأثیر می‌گذارد، امری مهم و حیاتی می‌باشد. همان‌طور که وقتی تصمیم به خرید یک خانه جدید می‌گیرید، زمان و هزینه قابل توجهی را برای اطمینان از راحتی و امنیت آن صرف می‌کنید، خوب است حداقل به تعمیر خانه دوونی‌تان نیز به همین اندازه توجه کنید. بیماران من معتقدند که در طولانی مدت، هزینه‌های درمان، بهترین سرمایه‌گذاری مالی زندگی آن‌ها بوده، زیرا درمان مناسب، موجب پیشرفت شغلی‌شان شده است. از آن‌جا که با گذر زمان و پرداخت هزینه‌های درمان، مراجعان توانمندتر و آرام‌تر می‌شوند، مخارج درمان، بهترین سرمایه‌گذاری برای زندگی‌شان محسوب می‌گردد. وقتی انسان‌ها احساس بهتری دارند، تصمیمات مناسب‌تری می‌گیرند، به مشکلات جسمی کمتری مبتلا می‌شوند، بیماری‌های قلبی خود را بهتر تحمل می‌کنند، با خانواده‌شان رفتار شایسته‌تری دارند، کمتر با همسرشان مشاجره می‌کنند یا سراغ مصرف مواد می‌روند و پول بیشتری در می‌آورند. یک تصمیم خوب می‌تواند به تصمیمات خوب بسیاری در آینده منجر شود و یافتن یک درمانگر مناسب - مثل یافتن یک جراح قلب حاذق - کار مهم و باارزشی است. نتیجه چنین انتخابی می‌تواند زندگی شما را متحول سازد.

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed. text revision). Washington, DC: American psychiatric Association.

مقدمه مترجمان

اضطراب از هیجان‌هایی است که هر انسانی از اوایل زندگی با آن مواجه می‌شود. بروز این هیجان بسته به شرایط اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی متفاوت است. هرچند با افزایش شدت اضطراب، تمایل به سرکوب آن هم شدیدتر می‌شود، اما با این حال اضطراب همواره وجود دارد و خود را در موارد شدید به صورت اختلالات اضطرابی و در موارد خفیف‌تر به شکل چند علامت از یک اختلال روان‌شناختی نشان می‌دهد.

هزینه سالیانه ناشی از ابتلا به اختلالات اضطرابی در سال ۱۹۹۰، ۴۲/۳ بیلیون دلار (برای هر بیمار ۱۵۴۲ دلار) برآورد شد که از آن میان ۵۴ درصد به درمان‌های پزشکی، ۳۱ درصد به درمان‌های روان‌پزشکی، ۱۰ درصد به ضررهای شغلی، سه درصد به هزینه‌های مربوط به مرگ و میر و دو درصد به داروهای تجویز شده اختصاص داشت. با توجه این آمار مشخص می‌شود که اضطراب، بار سنگینی را بر افراد و جامعه تحمیل می‌کند که با تشخیص و درمان به موقع می‌تواند به مقدار قابل توجهی کاهش یابد.

در ایران پژوهش‌های زیادی در مورد شیوع اختلالات اضطرابی انجام شده است. این تحقیقات در ارتباط با آزمودنی‌هایی با سنین مختلف و در طبقات متفاوت جامعه انجام شده است. برای مثال نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شیوع اضطراب آشکار در میان دانش‌آموزان و دانشجویان ۱۵ درصد و شیوع اضطراب پنهان ۱/۲ می‌باشد. به علاوه ۴۴٪ از معلمان به اضطراب شدید، ۲۲٪ به

اضطراب متوسط و ۸/۲٪ به اضطراب خفیف مبتلا هستند. با توجه به شیوع قابل توجه این اختلال در کشور نیاز به یک منبع علمی جهت افزایش اطلاعات مبتلایان به اضطراب و متخصصان وجود دارد.

کتاب صد پرسش و پاسخ درباره اضطراب، منبع مفیدی است که اطلاعات علمی جامعی را در ارتباط با اضطراب به بیانی ساده در اختیار متخصصان و عامه مردم قرار می‌دهد. سؤالات جالب و کاربردی که در این کتاب مطرح شده است پرسش‌هایی است که در ذهن اغلب افراد مبتلا به اضطراب و خانواده‌های‌شان وجود دارد. به علاوه متخصصان نیز می‌توانند با مطالعه این کتاب به دغدغه‌های رایج مراجعان خود پی‌ببرند و این کتاب را در کنار جلسات درمانی جهت کسب اطلاعات بیشتر به آنان معرفی نمایند. امید است مطالعه این کتاب گامی مفید و مؤثر جهت ارتقاء اطلاعات خوانندگان باشد.