

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

اضطراب و افسردگی FOR DUMMIES

www.ketab.ir

نویسندگان:

لورا ال. اسمیت و چارلز اچ. الیوت

برگردان:

مریم هدایتی



آوند دانش

سرشناسه: اسمیت، لورال. Smith, Laura L.

عنوان و نام پدیدآورنده: اضطراب و افسردگی For Dummies / نوشته‌ی لورا اسمیت، چارلز الیوت، برگردان مریم هدایتی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۳۷-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Anxiety and depression For Dummies, 2010

موضوع: اضطراب - به زبان ساده

موضوع: افسردگی

موضوع: اضطراب

شناسه افزوده: الیوت، چارلز اچ. Elliot, Charles H. - ۱۹۴۸ م.

شناسه افزوده: هدایتی، مریم ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۵۴۵/الف۵۸/الف BF ۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۰۷۴۷۷



آوند دانش

اضطراب و افسردگی

نوشته‌ی لورا اسمیت و چارلز الیوت

برگردان: مریم هدایتی

صفحه‌آرایی: استودیو حریری

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۳ - چاپ ششم

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهرنقش

مرکز بخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲، تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳

قیمت: ۱۴۵.۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۳۷-۵

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی منوجه‌ی ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاصی، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هر گونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حداثی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱
درباره‌ی این کتاب	۱
قواعد رعایت شده در این کتاب	۲
آنچه لازم نیست بخوانید	۲
تصورات خنده‌دار	۲
نمادهای به‌کار رفته در این کتاب	۳
مقصد بعدی	۳
فصل ۱: بررسی انواع مختلف اضطراب	۵
اختلال اضطراب فراگیر: رایج‌ترین نوع اضطراب	۶
اضطراب اجتماعی: گوشه‌گزینی و دوری جستن از مردم	۸
احساس وحشت‌زدگی	۹
معضل جانبی اختلال هراس: ترس از اماکن و فضاهای عمومی (برون‌هراسی)	۱۳
هراس‌های خاص: ترس از عنکبوت، مار و سایر عناصر هراس‌آفرین	۱۵
اختلال تنش‌زای پس از رویداد: بررسی پیامدها	۱۸
اختلال وسواس فکری - عملی: بارها و بارها	۲۰
چرخه‌ی اختلال وسواس فکری - عملی	۲۲
تشخیص نادرست اختلال وسواس فکری - عملی	۲۳
فصل ۲: تشخیص ابتلا به اضطراب	۲۷
تفکیک واکنش‌های طبیعی از غیر طبیعی	۲۸
سایر اختلالات روان‌شناختی	۳۰
بروز نشانه‌های مشابه اضطراب: داروها و امراض جسمانی	۳۱

۳۴ بررسی امراض جسمانی‌ای که علائمی مشابه علائم اضطراب دارند

۳۶ فرار یا قنار: مسئله این ست

فصل ۳: ایجاد تغییر با هدف غلبه بر اضطراب ۴۱

۴۲ یافتن ریشه‌های اضطراب

۴۳ ریشه‌یابی مشکل ژنتیکی خود

۴۳ آیا والدین مقصرند؟

۴۴ تقصیر دنیاست!

۴۵ از سرزنش خود تا کنار آمدن با واقعیت

۴۷ داشتن تفکر ثانویه نسبت به تغییر

۴۹ تصمیم بگیرید آیا خواهان تغییر هستید یا خیر

۵۰ سبک سنگین کردن تصمیم

۵۱ جهش از روی موانع شروع

فصل ۴: مشاهده‌ی جزر و مد اضطراب ۵۶

۵۶ پیگیری اضطراب تا پایین‌ترین سطح خود

۵۶ نوشتن درباره‌ی نگرانی‌هایتان با ذکر همه‌ی نقایص

۶۲ سنجش و ارزیابی موفقیت

فصل ۵: تشخیص نشانه‌های افسردگی ۶۳

۶۵ شناخت تأثیرات ویرانگر افسردگی

۶۶ رفتار افسرده‌وار

۶۷ بازاندیشی درباره‌ی روابط و افسردگی

۶۸ نشانه‌های جسمانی افسردگی

۷۰ شش بالای افسردگی

۷۲ اختلال افسردگی اساسی

۷۳ اختلال افسرده‌خویی

اختلال سازگاری با خُلق افسرده	۷۵
اختلال دوقطبی: فراز و فرودها	۷۵
اختلال عاطفی فصلی	۷۶
رابطه‌ی داروها و بیماری‌ها با افسردگی	۸۰
بیماری‌های ایجادکننده‌ی افسردگی	۸۱
داروهایی با عوارض جانبی افسردگی	۸۰
عجب! آیا افسردگی می‌تواند طبیعی هم باشد؟	۸۲
 فصل ۶: مروری بر علل افسردگی و پیگیری وضعیت خلقی خود ۸۵	
شناسایی علل افسردگی	۸۷
واکاوی خلق و خو	۸۷
 فصل ۷: یافتن درمان برای افسردگی	
کشف تصادفی راه حل	۹۱
بررسی گزینه‌ی خودیاری	۹۲
تصمیم‌گیری درباره‌ی اینکه آیا خودیاری تنها راه حل است یا خیر	۹۲
مروری بر منابع خودیاری	۹۴
تأمل درباره‌ی گزینه‌ی روان‌درمانی	۹۵
شناسایی درمان‌های مؤثر	۹۵
آشنایی با متخصصان گوناگون در زمینه‌ی روان‌درمانی	۹۷
یافتن درمانگر مناسب	۹۸
آیا هماهنگی مناسبی با درمانگر خود دارید؟	۱۰۰
مشورت با متخصص درباره‌ی داروهای ضد افسردگی	۱۰۲
متخصصانی که بیشتر داروها را تجویز می‌کنند	۱۰۳
تجویزکنندگان خاص	۱۰۳
متخصصان سلامت روانی که معمولاً دارو تجویز نمی‌کنند	۱۰۴

- فصل ۸: ده نشانه مبنی بر نیاز شما به درمان ۱۰۷
- داشتن افکار و برنامه‌های خودکشی ۱۰۷
- احساس ناامیدی ۱۰۸
- مدیریت اضطراب و افسردگی ۱۰۸
- تلاش، تلاش و تلاش ۱۰۸
- کشمکش در خانه ۱۰۹
- مقابله با مشکلات مهم در محل کار ۱۰۹
- رنج کشیدن از وسوسه‌های فکری و عملی شدید ۱۰۹
- درک اختلال تنش‌زای پس از رویداد (PTSD) ۱۰۹
- گذر از نشانه‌های بی‌خوابی ۱۱۰
- سرخوش شدن ۱۱۰
- یافتن درمان ۱۱۰

مقدمه

زندگی در دنیای امروز نگرانی‌ها و اضطراب‌های بسیاری را برای ما به وجود می‌آورد. جامعه‌ی بشری با بلایای طبیعی، بحران‌های اقتصادی، تروریسم و بیماری‌های واگیر دست به گریبان است. درست همان‌طور که هیچ کس دوست ندارد قربانی عملیات تروریستی شود، هیچ کس را هم نمی‌شود پیدا کرد که از اضطراب گریزان نباشد. اضطراب، تفکر ما را مختل و عزم و اراده‌ی ما را برای کام جستن از زندگی تضعیف می‌کند. درست است که برخی نگرانی‌ها واقع‌بینانه و اجتناب‌ناپذیرند، اما نباید بگذاریم همین نگرانی‌ها هم به کابوس زندگی‌مان بدل شوند. ما انسان‌ها حتا زمانی که تحت فشار هستیم، می‌توانیم آرامش نسبی خود را حفظ کنیم و انگیزه و اراده‌ی خود را برای زندگانی موفق و ثمربخش مصون نگاه داریم.

امروزه نظریه‌های بسیاری درباره‌ی افزایش نگران‌کننده‌ی افسردگی مطرح هستند؛ اما صرف نظر از تمام این نظریات، افسردگی پلاکی است که انگیزه‌ی شادکامی، لذت بردن از زندگی، و ظرفیت دوست داشتن و دوست داشته شدن را از قربانی خود می‌رباید. خبر خوب این است که امروزه بیش از هر زمان دیگری راههای مبارزه با افسردگی را می‌شناسیم. روان‌شناسان بالینی روش‌های روان‌درمانی جدیدی را ابداع کرده‌اند که اثربخشی آنها در درمان افسردگی و پیشگیری از بازگشت این اختلال روانی به اثبات رسیده است. دانشمندان اخیراً دریافته‌اند که بین خلق و خوی انسان و فعل و انفعالات شیمیایی در مغز او رابطه‌ی ظرفی وجود دارد و بر همین اساس با ابداع داروهایی که مواد شیمیایی خاصی را در مغز انسان هدف می‌گیرند، راه‌های مهم دیگری برای تسکین افسردگی، فراهم آورده‌اند. دیگر آن دوران سپری گشته که عده‌ی زیادی به افسردگی مزمن و لاعلاج مبتلا باشند.

درباره‌ی این کتاب

ما از درد اضطراب و ناامیدی که چه بسا شما با آن دست به گریبان باشید کاملاً آگاه هستیم. هیچ بعید نیست که در اثر این معضل حس شوخ‌طبعی خود را از دست داده باشید. در کتاب حاضر سعی ما بر این است که جستارهای حساس و ناخوشایند را به زبان طنز و مزاح برای شما بیان کنیم. ممکن است برخی از شما این رویکرد را مایه‌ی توهین یا تحقیر به خود تلقی کنید؛ چنین واکنشی برایمان قابل درک است. اما فراموش نکنید که

خود شما آرزو دارید زمانی لبخند به چهره‌ی شما باز گردد، بنابراین امیدواریم مقصود اصلی ما را از طنزی که در نوشتن این کتاب به کار بسته‌ایم درک کنید؛ به بیان دیگر رویکرد ما به این سبک فقط روش مکملی برای زدودن غبار اضطراب و افسردگی از ذهن شما بوده است و بس.

از طرف دیگر، عنوان کتاب حاضر یعنی اضطراب و افسردگی *For Dummies* هم ممکن است نزد برخی خوانندگان اهانت‌آمیز جلوه کند، خاصه آن که انسان افسرده مستعد تمایز منفی و برخوردی از هر چیزی در زندگی خود هم هست. با این حال، به شما اطمینان می‌دهیم که محتوای این کتاب به اندازه‌ی تمام کتاب‌های دیگری که در حوزه‌ی اضطراب و افسردگی نوشته شده‌اند جدی است. عنوان *For Dummies* صرفاً ناظر به یک الگوی نگارشی نظام‌مند است که ما را قادر می‌سازد تا مطالب مهم مد نظر خود را به شیوه‌ای آسان‌یاب و قابل فهم برای عموم خوانندگان به رشته‌ی تحریر درآوریم و داوری در این باب را که چقدر در این کار موفق بوده‌ایم به خود شما واگذار می‌کنیم.

برخلاف بسیاری از کتاب‌های دیگر، لازم نیست کتاب حاضر را از آغاز تا انجام و صفحه به صفحه بخوانید بلکه می‌توانید با مراجعه به فهرست مطالب آن، مبحث مورد نظر خود را پیدا کنید و مستقیماً به سراغ همان مطلب بروید.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

تا حد امکان از به کار بردن اصطلاحات تخصصی پرهیز کرده‌ایم اما در مواردی نیز که این کار اجتناب‌ناپذیر بوده، آن واژه یا اصطلاح فنی را به زبان ساده توضیح داده‌ایم.

همچنین روایت‌های متعددی را از تجارب شخصی افراد مختلف بیان کرده‌ایم تا فهم مطالب فنی کتاب برای خواننده آسان‌تر گردد. هویت این افراد واقعی نیست، اما سعی کرده‌ایم در روایت‌های مذکور سرگذشت عده‌ی بی‌شماری را بازتابانیم که در طی سالیان دراز با ایشان آشنا شده و سر و کار داشته‌ایم. نام هر یک از این افراد را در آغاز روایت مربوط به آنان با حروف ضخیم درج کرده‌ایم تا به شما یادآوری کنیم که هویت این افراد ساختگی است.

آنچه لازم نیست بخوانید

نه تنها لازم نیست تمام فصول کتاب را به همان ترتیبی که در کتاب آورده شده و از آغاز تا انجام بخوانید، بلکه مطالعه‌ی مطالب ناظر به تمام نمادهای تصویری و گزیده‌های داخل کادرها نیز هیچ ضرورتی ندارد. سعی ما آن بوده که به قدر کفایت به دانسته‌های شما درباره‌ی اضطراب و افسردگی بیفزاییم بنابراین هیچ بعید نیست برخی از مطالب کتاب برای شما جالب توجه نباشد؛ با خیال آسوده از خواندن چنان فرازهایی صرف نظر کنید.

تصورات خنده‌دار

در نگارش این کتاب مواردی را از پیش فرض کرده‌ایم که شاید به نظر شما خنده‌دار جلوه کند. تصور کرده‌ایم که شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان با معضل اضطراب، نگرانی یا افسردگی دست به گریبان هستید. نیز فرض ما بر آن بوده که شما درصدد افزایش سطح آگاهی خود برای غلبه بر تنش‌ها و اضطراب و افسردگی زندگی روزمره‌تان هستید. پیش‌فرض آخر ما نیز آن بوده که شما دوست دارید روش‌های مؤثری را برای اصلاح سبک زندگی و شخصیت فردی خود بیاموزید.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

این نماد ناظر به تمرین‌هایی است که به مدد آنها می‌توانید با افسردگی در وجود خود مبارزه کنید یا آن را بهتر بشناسید.



این نماد ناظر به رهنمودهایی برای رفع اضطراب از زندگی روزمره‌ی شماست.



این نماد ناظر به اطلاعاتی است که به دلیل حساس بودن باید با دقت مطالعه شوند.



این نماد ناظر به اطلاعات یا توضیحاتی است که اهمیت ویژه دارند.



این نماد ناظر به وضعیت‌هایی است که باید سلامت روانی خود را در معرض خطر احساس کنید یا به متخصص مراجعه کنید.



مقصد بعدی

بیشتر کتاب‌ها را طوری می‌نویسند که ناگزیر باید آنها را از آغاز تا انجام و صفحه به صفحه خواند ولی ما کتاب پیش رو را سامانی بخشیده‌ایم تا با مراجعه به فهرست مطالب آن، مطلب مد نظر خود را بر اساس نیازهای شخصی خویش پیدا و مطالعه کنید. بنابراین دغدغه‌ی مطالعه‌ی فصل به فصل این کتاب را نداشته باشید و هر فصل یا مبحثی را که در مورد وضعیت خاص شما مصداق دارد، مطالعه کنید.

اگر خواهان کسب اطلاعات بیشتری درباره‌ی اضطراب و افسردگی هستید، به سایر کتاب‌های

این مجموعه رجوع کنید که عبارت‌اند از:

Overcoming Anxiety For Dummies

Depression For Dummies

Anxiety & Depression workbook For Dummies

Obsessive-compulsive Disorder For Dummies

اگر اکثراً در زمستان دچار افسردگی می‌شوید، کتاب *Seasonal Affective Disorder For Dummies* را بخوانید.

www.ketab.ir