

## درمان اضطراب

چگونه نگرانی را متوقف کنیم و به زندگی بازگردیم

برنامه‌ای هشت مرحله‌ای برای غلبه بر اضطراب

اثر: دکتر رابرت دوپونت

الیزابت دوپونت اسپنسر

دکتر کارولین دوپونت

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی



نشر اوجدی

خیابان کارگر شمالی، روبروی پارک لاله، کوچه میر، پلاک ۸، تلفن: ۶۶۲۲۶۳۱۱، تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۰۹۹۴۰۹

فروشگاه و مرکز بخش:

تهران، بین خیابان فروردین و اردیبهشت، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۶، واحد ۳، فاکس: ۰۱۸۰۵۰۶۶۲، تلفن ۶۶۹۷۷۳۸۶

## درمان اضطراب

● نوشته: دکتر رابرت دوپونت - الیزابت دوپونت اسپنسر - دکتر کارولین دوپونت

● ترجمه: مهدی قراچه‌داغی

● حروفچینی و صفحه‌آرایی: شهیر

● لیتوگرافی: مینا

● صحافی: سیاره

● چاپ: فراین

● نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۸۸

● تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

● شابک: ۸-۸۲-۸۲۳۲-۹۶۲-۹۷۸

● قیمت: ۲۵۰۰ تومان

Dupont, Robert

سرشناسه: دوپونت، رابرت ال، ۱۹۳۶ - م.

عنوان و نام پدیدآور: درمان اضطراب: چگونه نگرانی را متوقف کنیم و به زندگی بازگردیم برنامه‌های هشت مرحله‌ای برای غلبه بر اضطراب / اثر رابرت دوپونت، الیزابت دوپونت اسپنسر؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی.

مشخصات نشر: تهران: اوجدی، ۱۳۸۸.

شابک: 8-84-8234-964-978

مشخصات ظاهری: ۲۲۶ ص.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: The anxiety cure: an eight-step program for getting well, 2nd ed, c. 2003

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار با عنوان «مفز مضطرب: برنامه‌ی هشت گام بهبودی هشت گام تا بهبودی و سلامت روان

برنامه‌ی عملی درمان اضطراب» توسط انتشارات نسل نواندیش در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.

عنوان دیگر: مفز مضطرب: برنامه‌ی هشت گام بهبودی هشت گام تا بهبودی و سلامت روان برنامه‌ی عملی درمان اضطراب

موضوع: اضطراب -- درمان -- به زبان ساده.

شماره افزودنی: اسپنسر، الیزابت دوپونت، ۱۹۶۶ - م. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۳۶ - مترجم

شماره افزودنی: Spencer, Elizabeth Dupont

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ م ۶ ۹۵ / د RC۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۵۸۲۳۲۰۶۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۷۸۹۰۰

## فهرست مندرجات

۱	پیشگفتار.....
۵	سرآغاز.....
۵	راهنمای برنامه درمان اضطراب.....
۷	مرور سریع مطالب کتاب.....
۹	مقدمه.....
۹	یک خانواده متخصص در سلامت روان با یک مسئله.....
۹	اضطرابی برخوردار می‌کند.....
۱۰	ماجرای دکتر رابرت دوپونت: درس‌های ارزشمند.....
۱۸	حکایت کارولین: اضطراب همدم و ملازم من است.....
۱۹	حساسیت زدایی سیستماتیک.....
۲۲	حکایت الیزابت: یک خواهر.....
۲۵	بخش اول - مطلب آموزشی درباره اضطراب.....
۲۷	۱- مغز مشوش.....
۲۹	بیولوژی مغزی ترس.....
۲۹	مدارهای ترس.....
۳۰	انتقال دهنده‌های عصبی.....
۳۱	سیستم نوربین فرین.....

- ۳۱ ..... سیستم سروتونین
- ۳۲ ..... سیستم دوپامین
- ۳۲ ..... سیستم هورمون کورتی کوتروپین
- ۳۲ ..... سیستم بنزودیازپین
- ۳۳ ..... حیوانات معلمان اضطراب انسان
- ۳۷ ..... ۲- زبان اضطراب
- ۳۸ ..... هراس نرمال چیست؟
- ۳۹ ..... اضطراب نرمال کدام است؟
- ۳۹ ..... هشدارهای کاذب، اضطراب بیمارگونه
- ۴۱ ..... اضطراب یک بیماری است.
- ۴۲ ..... وحشت زدگی خودبه خود و وحشت زدگی موقعیتی کدامند؟
- ۴۳ ..... اضطراب انتظاری چیست؟
- ۴۴ ..... اجتناب منجر به فوبیا می شود
- ۴۵ ..... درک کردن ازدهای اضطراب
- ۴۵ ..... ازدها شما را می خواهد
- ۴۶ ..... ازدها دروغ می گوید
- ۴۸ ..... جادوگر
- ۴۹ ..... رام کردن ازدها به کمک جادوگر
- ۵۱ ..... ماشین نگرانی را درک کنید
- ۵۱ ..... جنبه مثبت نگرانی
- ۵۳ ..... درمان یعنی چه؟
- ۵۵ ..... ۳- شش اختلال اضطرابی
- ۵۵ ..... اگورافوبیا - اختلال وحشت (PD)
- ۵۶ ..... فوبیاهای خاص

- ۵۶ ..... فویبای اجتماعی
- ۵۷ ..... اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
- ۵۷ ..... اختلال وسواس فکری- عملی (OCD)
- ۵۹ ..... اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)
- ۶۱ ..... ۴- دارو درمانی و روان درمانی - داروها
- ۶۲ ..... داروهای ضد افسردگی
- ۶۷ ..... بنزودیازپین‌ها
- ۶۸ ..... داروها و موضوع اعتیاد
- ۷۱ ..... روان درمانی (تراپی)
- ۷۱ ..... رفتار درمانی شناختی
- ۷۳ ..... تصمیم‌گیری درباره مصرف دارو، یا روان درمانی یا هر دو
- ۷۴ ..... یافتن روان‌پزشک یا روان‌درمانگر
- ۷۷ ..... بخش دوم - درمان اضطراب: هشت اقدام برای درمان شدن
- ۷۹ ..... درمان اضطراب: هشت اقدام برای درمان شدن
- ۸۱ ..... ۵- اقدام شماره ۱- محصل اضطراب خود شوید
- ۸۱ ..... از دفترچه یادداشت استفاده کنید
- ۸۲ ..... میزان اضطراب خود را ارزیابی کنید
- ۸۶ ..... سابقه اضطراب شخصی خود را ثبت کنید
- ۸۶ ..... نموداری از اضطراب خود تهیه کنید
- ۸۸ ..... هدف‌گذاری کنید
- ۸۹ ..... تکلیف برای اقدام شماره ۱
- ۹۱ ..... ۶- اقدام شماره ۲- از درایت جادوگر برای رام کردن اژدها استفاده کنید
- ۹۱ ..... سه سیکل اضطراب

- ۹۶ ..... درایت جادوگر
- ۹۸ ..... نگرش‌های جدیدی ایجاد کنید
- ۹۹ ..... پیشرفت خود را ردیابی کنید
- ۱۰۰ ..... نکاتی آموزنده برای دوستان و افراد خانواده
- ۱۰۰ ..... تکلیف برای اقدام شماره ۲
- ۱۰۳ ..... ۷- اقدام شماره ۳- خود را در موقعیت ناراحت کننده قرار دهید
- ۱۰۳ ..... در موقعیت ناراحت کننده قرار بگیرید
- ۱۰۴ ..... عمل کردن در شرایط اضطراب زیاد
- ۱۰۴ ..... آزمون کردن در برابر انجام دادن
- ۱۰۵ ..... چند نکته برای راهنمایی دوستان و افراد خانواده
- ۱۰۶ ..... تکلیف برای اقدام شماره ۳
- ۱۰۹ ..... ۸- اقدام شماره ۴- از اشخاص حمایتگر استفاده کنید، اضطراب خود را با دیگران میان بگذارید
- ۱۱۰ ..... درباره اضطراب خود صادق باشید
- ۱۱۳ ..... انتخاب شخص حمایتگر
- ۱۱۵ ..... چند راهنمایی برای دوستان و بستگان
- ۱۱۵ ..... تکلیف برای اقدام شماره ۴
- ۱۱۶ ..... نمونه نامه به یک دوست
- ۱۱۹ ..... ۹- اقدام شماره ۵- ارزیابی استرس و سایر علل بیولوژیایی اضطراب
- ۱۲۰ ..... داروها
- ۱۲۱ ..... استرس و اضطراب
- ۱۲۵ ..... عملکرد تیرونید شما چگونه است؟
- ۱۲۶ ..... با تنفس اضطراب را از خود دور کنید
- ۱۲۶ ..... یک راه کار ضد ترس جالب

- ۱۲۷ ..... تمرین قرار گرفتن در شرایط آرمیدگی
- ۱۲۷ ..... برنامه‌ای برای تمرین قرارگرفتن در آرمیدگی
- ۱۲۹ ..... ورزش به همه کمک می‌کند
- ۱۳۱ ..... یوگا، تای چی و سایر برنامه‌های مناسب
- ۱۳۱ ..... غذا و اضطراب
- ۱۳۲ ..... نکاتی برای دوستان و بستگان
- ۱۳۲ ..... تکلیف خانه برای اقدام شماره ۵
- ۱۳۳ ..... ۱۰- اقدام شماره ۶- نیاز خود را به دارو و روان‌درمانی ارزیابی کنید
- ۱۳۴ ..... آیا به خاطر مصرف داروی اعصاب احساس گناه می‌کنید؟
- ۱۳۴ ..... مسئله اعتیاد به دارو
- چه زمانی برای درمان اضطراب دارو مصرف کنیم و چه زمانی مصرف او را قطع کنیم.....
- ۱۳۵ ..... چگونه یک روان‌درمانگری روانپزشک پیدا کنم؟
- ۱۳۶ ..... چند راهنمایی برای دوستان و بستگان
- ۱۳۸ ..... تکالیف منزل برای اقدام شماره ۶
- ۱۳۹ ..... ۱۱- اقدام شماره ۷- ساختار زندگی بدون اضطراب
- ۱۴۳ ..... مسئولیت اقدامات خود را برعهده بگیرید
- ۱۴۴ ..... تغییرات سالم ایجاد کنید
- ۱۴۹ ..... لذت‌های سالم و لذت‌های ناسالم
- ۱۵۰ ..... نکاتی برای راهنمایی دوستان و افراد خانواده
- ۱۵۰ ..... تکلیف خانه برای اقدام شماره ۷
- ۱۵۱ ..... ۱۲- اقدام شماره ۸- بازگشت اضطراب
- ۱۵۵ ..... انتظار بازگشت را داشته باشید
- ۱۵۶ ..... راه‌حل‌های ویژه برای یک مسئله اضطرابی خاص
- ۱۵۸

- ۱۶۰ ..... ارزیابی بازگشت اضطراب
- ۱۶۱ ..... درمان اضطرابی که دوباره چهره کرده است
- ۱۶۲ ..... پیشرفت در کار
- ۱۶۳ ..... مسایل پزشکی را ارزیابی کنید
- ۱۶۶ ..... اضطراب و سرطان
- ۱۶۶ ..... گروه حمایتگری پیدا کنید
- ۱۶۷ ..... استفاده از گروه‌های حمایتگر در زمینه اضطراب
- ۱۶۷ ..... ارتباط با قدرت متعالی
- ۱۶۸ ..... راهنمایی‌هایی برای دوستان و بستگان
- ۱۶۸ ..... تکالیف منزل برای اقدام شماره ۸
- ۱۶۹ ..... بخش سوم - ابعاد اضطراب
- ۱۷۱ ..... ۱۳ - اضطراب و تروریسم
- ۱۷۲ ..... تروریسم مدرن
- ۱۷۳ ..... آنچه مسایل اضطرابی درباره ترس از تروریسم می‌توانند به ما بیاموزند
- ۱۷۵ ..... پنج عامل محیطی که هراس را افزایش می‌دهد
- درک کردن مسایل مربوط به اضطراب به روبه‌روشدن با ترس از تروریسم
- مدرن کمک می‌کند ..... ۱۷۷
- ۱۸۱ ..... ۱۴ - اضطراب و افسردگی
- ۱۸۲ ..... اضطراب در برابر افسردگی
- ۱۸۳ ..... افسردگی یا اضطراب
- ۱۸۴ ..... درمان افسردگی و اضطراب
- ۱۸۵ ..... ۱۵ - اضطراب و بیخوابی
- ۱۸۵ ..... خوابیدن مانند یک گربه



- درمان بیخوابی بدون دارو..... ۱۸۶
- ساعتی را برای خواب خود مشخص کنید..... ۱۸۶
- برنامه‌ای برای خوابیدن تدارک ببینید..... ۱۸۷
- ابرام و مداومت داشته باشید..... ۱۸۸
- خواب..... ۱۸۸
- مصرف دارو برای درمان بیخوابی..... ۱۸۸
- ۱۶- اضطراب و اعتیاد..... ۱۹۱
- ترس از معتاد شدن به داروهای ضد اضطراب..... ۱۹۱
- نشانه‌های قطع مصرف دارو..... ۱۹۲
- اعتیاد به داروهای ضد اضطراب..... ۱۹۲
- برخورد با اعتیاد..... ۱۹۳
- بخش چهارم - اضطراب در حیطه زندگی..... ۱۹۵
- ۱۷- اضطراب و دوستان، افراد خانواده و اشخاص حمایتگر..... ۱۹۷
- ایجاد مشکل بر سر راه کسانی که قصد کمک دارند..... ۱۹۸
- از اختلال اضطراب حمایت نکنید..... ۱۹۸
- از تلاش‌های به منظور رسیدن به بهبودی حمایت کنید..... ۱۹۹
- به اشخاص چه می‌گویند؟..... ۲۰۰
- امیدوار کنید..... ۲۰۰
- چگونه یک حمایتگر باشیم..... ۲۰۱
- حمایتگر بودن را بپذیرید یا نپذیرید..... ۲۰۲
- مسئولیت‌های شخص حمایتگر..... ۲۰۲
- تمرین، تمرین، تمرین..... ۲۰۳
- به هنگام موقعیت‌های دردرساز از متخصصان کمک بگیرید..... ۲۰۴

- ۲۰۴ ..... چهار نشانه مسئله ساز برای اشخاص حمایت گر
- ۲۰۷ ..... ۱۸- اضطراب و زندگی کاری شما
- ۲۰۷ ..... از اجتناب خودداری ورزید
- ۲۰۸ ..... گزینه ها را ارزیابی کنید
- ۲۱۰ ..... رابطه با رؤسا و همکاران
- ۲۱۱ ..... درباره کارکردن به تنهایی تصمیم بگیرید
- ۲۱۱ ..... ذهن خود را بگشائید
- ۲۱۵ ..... ۱۹- اضطراب و سالمند شدن
- ۲۱۶ ..... بازنشستگی
- ۲۱۷ ..... دوران سالخوردگی و مصرف دارو
- ۲۱۹ ..... ترس از مرگ
- ۲۲۰ ..... چند راهنمایی برای دوستان و افراد خانواده