

# PANIC NOT (نه به هراس)

مدیریت اختلال هراس



رویکرد رفتار درمانی شناختی مبتنی بر شواهد  
به شما در ایجاد و کاربرد مهارت‌های حل  
مشکل کمک می‌کند.

# خوش آمدید!

قبل از هر چیز، آفرین بر شما که برای حل مشکل هراس خود به دنبال کمک هستید!

این کتاب کار با نام 'Panic Not' بر اساس رفتار درمانی شناختی (CBT)، یک درمان روانشناختی مبتنی بر شواهد است. CBT برای "هراس" بر اینجا و اکنون تمرکز می کند و به افرادی که دوره های ناگهانی و غیرمنتظره ترس در مورد احساسات بدنی را تجربه می کنند کمک می کند تا مشکل را درک کنند و چیزهایی را تغییر دهند که باعث تداوم احساسات ناراحت کننده بدنی می شود.

کتاب کار شما را از طریق تکنیکی به نام به چالش کشیدن افکار و آزمایش آنها راهنمایی می کند که به بسیاری از افرادی که این احساسات ناگهانی وحشت یا حملات هراس را دارند کمک می کند.

این کتاب طراحی شده است تا با حمایت یک متخصص بهداشت روان آموزش دیده، کار شود تا اطمینان حاصل شود که مردم از این تکنیک بهترین استفاده را می کنند. در سراسر انگلستان این اغلب یک پزشک سلامت روان (PWP) است که در خدمات بهبود دسترسی به درمان های روانشناختی (IAPT) کار می کند. با توجه به موفقیت این شیوه کار، نقش های مشابه اکنون در کشورهای دیگری نیز در دسترس است.

همچنین شما می توانید به تنهایی این کتاب را مطالعه کنید. چه با دریافت کمک و چه استفاده از آن به تنهایی، شما بر روشی که برای کار در کتاب کار انتخاب می کنید کنترل دارید.



## اختلال هراس چیست؟

"حملات هراس" لحظات شدید همراه با ترس به همراه طیفی از احساسات جسمی ناخواسته همانند، تپش قلب، تنگی نفس، احساس سرگیجه و غش کردن، هستند.

تفاوت اصلی بین فوبیا و اختلال هراس به شرح زیر است:

■ وقتی افرادی که ترس خاصی دارند از چیزی که آنها را می‌ترساند، اجتناب می‌کنند یا از آنها فرار می‌کنند، احساسات فیزیکی به سرعت از بین می‌روند.

■ ولی در اختلال هراس، افراد در حقیقت از احساسات جسمی خود که دارند می‌ترسند. این می‌تواند باعث شود که احساسات ناشی از هراس ادامه یابند و افراد خود را در چرخه معیوبی، گرفتار می‌بینند.

هر کسی ممکن است این احساسات جسمی را تجربه کند وقتی که از چیز خاصی مثلاً یک حیوان، مکان یا موقعیت، می‌ترسد. این فوبیا (ترس مرضی) نام دارد.

با اینحال، هنگامی که حملات هراس بطور مکرر و غیر منتظره اتفاق می‌افتد، و برای مدت طولانی ادامه می‌یابند، با عنوان اختلال هراس شناخته می‌شوند.

## اختلال هراس چگونه به نظر می‌رسد؟

وقتی برخی از افراد متوجه احساسات جسمی ناراحت کننده‌ای می‌شوند، ممکن است شروع به نگران شدن در مورد آنها کنند و شروع به فکر کردن در مورد بدترین حالت ممکن کنند. این به نوبه خود ترس را افزایش می‌دهد، و احساسات جسمی را وخیمتر می‌کند. قبل از اینکه متوجه شوند، آنها در یک چرخه معیوب گیر افتاده‌اند و همچنین این شروع به تأثیرگذاری بر کارهای آنها می‌کند. این ممکن است چیزی شبیه به این به نظر برسد:

"حملات هراس" در واقع خیلی شایع هستند و افراد زیادی می‌گویند که به آنها دچار هستند. اما آنها اغلب زیاد نگران آنها نیستند، آنها به زودی از بین می‌روند و تأثیر کمی بر زندگی آنها می‌گذارند.

با اینحال برخی افراد حملات هراس عود کننده و طولانی مدت را تجربه می‌کنند. چرا؟ خوب، ممکن است تعجب کنید اگر بفهمید این افکار وحشتناک در مورد حملات هراس است که می‌تواند منجر به "اختلال هراس" شود.



هر یک از این بخش‌ها تأثیر مقطعی بر قسمت‌های دیگر دارد، که باعث می‌شود احساسات جسمی برای مدت طولانی تداوم یابند.

اگر فکر می‌کنید ممکن است این اتفاق برای شما بیفتد، این کتاب کار ممکن است مفید باشد.



## درک احساسات جسمی مرتبط با هراس

حملات هراس بسیار رایج هستند ولی برخلاف آنچه ممکن است در هنگام ابتلا به آن فکر کنیم، خطرناک نیستند.

توسط هورمونی به نام آدرنالین که در بدن ترشح می‌شود، ایجاد می‌شود. این به ما کمک می‌کند تا متوجه تهدید شویم. برای مثال، اگر دزدی به خانه شما آمد، 3F ما را برای به چالش کشاندن دزد، فرار یا حتی پنهان شدن زیر پتو و ساکت ماندن، آماده می‌کند. این واکنش، این کار را از طریق ترشح آدرنالین، که به نوبه‌ی خود به شیوه‌های متعددی بر بدن تاثیر می‌گذارد، انجام می‌دهد.

بیا یاد بررسی کنیم که احساسات جسمی همراه با ترس و اضطراب چه معنایی دارند. اگر هر کدام از این احساسات جسمی را تجربه می‌کنید، مربع مربوطه را علامت بزنید:

احساسات فیزیکی که افراد در طول حمله هراس تجربه می‌کنند، در واقع واکنش طبیعی بدن ما به موقعیتی است که تهدیدآمیز تلقی می‌شود. این احساسات جسمی سپس با ترس مرتبط می‌شوند. سپس ترس به ما کمک می‌کند تا به تهدید توجه بیشتری کنیم، به همان صورتی که نمی‌توان زنگ هشدار آتش بسیار بلند و آزاردهنده را نادیده گرفت تا وقتی اطمینان حاصل شود که به سرعت ساختمان را ترک می‌کنیم.

بنابراین، ترس و اضطراب با آماده کردن ما برای مدیریت یک موقعیت خطرناک، می‌تواند واقعاً مفید باشد. این پاسخ «جنگ-فرار-بهت زدگی (Fight-Flight-Freeze)» یا «3F» گفته می‌شود که

خبر	بله	چرا این اتفاق می‌افتد	احساسات جسمی
		ماهیچه‌ها برای آماده نمودن بدن برای مبارزه یا فرار، به اکسیژن بیشتری نیاز دارند، و از طریق نفس‌های سریع و کوتاه مقدار بیشتری اکسیژن دریافت می‌کنند. شش‌ها در حقیقت مملو از هوا هستند و خالی نیستند.	تنفس سریع و کم عمق، احساس می‌کنید از نفس افتاده‌اید
		نیاز به انتشار اکسیژن در ماهیچه‌ها، باعث سریع‌تر شدن تپش قلب جهت افزایش جریان خون در بدن می‌شود.	قلب سریع‌تر می‌تپد.
		بدن برای 3F آماده می‌شود، بنابراین ماهیچه‌ها را منقبض می‌کند و برای واکنش آماده می‌شود.	درد قفسه سینه (یا تنش و درد عضلانی دیگر)
		چشم‌ها تلاش می‌کنند تا بر روی تهدید یا فاصله برای محاسبه مسیر در صورت فرار، تمرکز کنند.	تغییر در بینایی (تاری/تونل)
		همانطور که واکنش 3F در اولویت قرار داده می‌شود، جریان خون از عملکردهای غیر ضروری، همانند سیستم گوارش منتقل می‌شود.	تغییرات گوارشی (نیاز به رفتن به توالت/ دلپیچه/ خشکی دهان یا گلو)
		با افزایش جریان خون، و سفت و منقبض شدن ماهیچه‌ها، بدن با فرآیند عرق کردن، مدیریت دمای مرکزی بدن را آغاز می‌کند.	عرق کردن و احساس گرما
		افزایش جریان خون به ماهیچه‌های اصلی بدین معنی است که جریان خون کمتری به مناطقی همانند انگشتان دست و پا می‌رود و این امر باعث گزگز کردن آنها و بی‌حسی می‌شود.	بی‌حسی و کرخت شدن
		واکنش‌های 3F بر بخش منطقی مغز که بر حافظه، تمرکز و تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارد، اولویت دارند.	مشکل تمرکز

## گام‌های بعدی

امید است که شما اکنون در مورد اینکه چگونه احساسات جسمی که در موردشان نگران بودید، می‌توانند خطرناک نباشند و فقط واکنش ترس عادی بدن باشند، ذهنیت بهتری داشته باشید.

### موارد زیر را در نظر بگیرید:

اگر تاکنون با متخصص در زمینه سلامت صحبت نکرده‌اید، قبل از جلوتر رفتن به این فکر کنید که آیا می‌خواهید یک وقت بگیرید. این ممکن است به شما کمک کند با این کتاب کار، تعامل بهتری داشته باشید.

اگر متوجه شدید که شما در مورد هر یک از احساسات جسمی خود که تجربه می‌کنید بیمناک هستید، ممکن است مفید باشد تا به کار از طریق این کتاب کار با کمکی که در دسترس شماست، ادامه دهید.

اگر قبلاً با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی در مورد احساسات جسمانی که تجربه کرده‌اید صحبت کرده‌اید و به شما گفته شده است که هیچ مشکل سلامتی وجود ندارد که باعث ایجاد آنها شود، این امکان وجود دارد که شما به اختلال هراس مبتلا باشید. اگر چنین است، شما به جای درستی مراجعه کرده‌اید!

## به چالش کشیدن افکار و اینکه چگونه می‌تواند کمک کند

قبل از شروع، مهم است که کمی بیشتر در مورد رویکرد استفاده شده در این کتاب کار بدانیم. درک این رویکرد به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که آیا ممکن است چیزی مانع از تعامل با آن شود یا خیر.

دو مرحله برای به چالش کشیدن فکر وجود دارد:

- به چالش کشیدن فکر: به شما کمک می‌کند افکار وحشتناکی را که ممکن است در پاسخ به احساسات فیزیکی که تجربه می‌کنید داشته باشید، به چالش بکشید و در آنها تجدیدنظر کنید. این می‌تواند به متوقف شدن حرکت پیایی چرخه معیوب کمک کند.
- آزمایش افکار: شاید بتوانید با موفقیت آن افکار وحشتناک را به چالش بکشید، اما هنوز چیزی، شما را از باور به فکر جدید باز می‌دارد. اگر چنین است، آزمودن آن می‌تواند مفید باشد.

همچنان که به پایان استفاده از تکنیک به چالش کشیدن فکر نزدیک می‌شوید، ممکن است متوجه شوید که این به شما کمک کرده است تا شروع به غلبه بر حمله هراس خود کنید. اگر چنین است، ممکن است بخواهید در مورد این موضوع با شخصی که از شما حمایت می‌کند صحبت کنید و شاید دیگر نیازی به رفتن به مرحله آزمایش افکار نداشته باشید. انتخاب با شماست.



اگر علاقمند به ادامه استفاده از این کتاب کار هستید، خواندن داستان زهرا می‌تواند مفید باشد.

## داستان زهرا

من 32 ساله هستم و چند ماه قبل از تولد دخترم الانا (Ellana)، حملات هراس من آغاز گردید.

من شش ماه را با ترس دائمی از ابتلا به یک حمله هراس دیگر گذراندم، تا اینکه Dan از من خواست که کمک درخواست کنم، چون می‌توانست ببیند که چقدر ناراحت هستم و اکنون از اینکه به مادر بدی تبدیل شوم، نگران بود. در نهایت، من با متخصص حمایت سلامت که مرا معاینه کرد، صحبت کردم. او گفت که هیچ علت جسمانی برای حملات هراس من مشاهده نمی‌بیند و گمان می‌کند که به اختلال هراس دچار شده‌ام. او مرا به BeWell، مرکز بهبود دسترسی به خدمات روان درمانی محلی ارجاع داد. در ابتدا، من واقعاً مطمئن نبودم، که مشکلی از لحاظ جسمی دارم و نسبت به این امر آگاه نبودم! با اینحال، تلفن کردم و نوبت گرفتم. چه چیزی برای از دست دادن داشتم؟

اولین حمله هراس من به صورت ناگهانی زمانی که از مغازه محل به سمت خانه می‌رفتم به من دست داد، فکر کردم دارم سگته قلبی می‌کنم! من قبلاً هرگز چنین چیزی را تجربه نکرده بودم؛ وحشتناک بود. بالاخره رد شد، اما به مرور زمان حملات هراس بیشتر شد. در لحظات حمله هراس، احساس می‌کنم که قلبم به شدت با ضربان یک میلیون مایل در ساعت می‌تپد، سینه‌ام خیلی منقبض می‌شود و ماهیچه‌هایم سفت می‌شوند. هر بار که این احساسات جسمی را تجربه می‌کردم، افکار وحشتناکی همانند "من دارم می‌میرم" به من دست می‌داد!

از فکر تجربه بیشتر این احساسات بدنی وحشتناک آنقدر ناراحت بودم که روی زندگی من تأثیر می‌گذاشت. رفتن به باشگاه و انجام هر کاری که ممکن بود بر افزایش تپش قلبم اثر داشته باشد را متوقف کردم. شریکم، Dan، کارهای بیشتری برای من را انجام می‌داد، تا جاییکه این امر باعث ایجاد مشکلاتی در رابطه ما شد. هنگامی که بیرون می‌رفتم، آنقدر حواسم پرت این بود که مطمئن شوم ضربان قلبم تحت کنترل است، که کاملاً خسته می‌شدم. می‌دانم که احمقانه است، اما شروع به بررسی مکان توالت‌های عمومی کردم چون اغلب به استفاده از آنها نیاز داشتم.

همانطور که با کتاب کار پیش می‌روید، می‌توانید ببینید زهرا چگونه کاربرگ‌های خود را تکمیل می‌کند. اگر بین جلسات پشتیبانی گیر کردید یا به تنهایی از آن استفاده می‌کنید، این می‌تواند مفید باشد.



## تعیین اهداف

قبل از شروع استفاده از به چالش کشیدن فکر، ممکن است تعیین اهدافی که می‌خواهید تا زمانی که کتاب کار را تکمیل می‌کنید به آنها برسید برایتان مفید باشد.

هنگام تعیین اهداف، باید موارد زیر را در نظر بگیرید:



### واقعین باشید

اهداف کوتاه مدتی تعیین کنید که فکر می‌کنید می‌توانید آنها را در چند هفته آینده محقق کنید. بنابراین، در مورد تعیین اهداف کوتاه مدت، دور از دسترس ولی نه دور از چشم، فکر کنید. سپس کار روی آنها را شروع کنید و به سوی اهداف با مدت زمان متوسط و سپس بلند مدت حرکت کنید. مهم است که به اهداف میان‌مدت و بلندمدت نیز فکر کنید، زیرا وقتی در زمانی کوتاه‌تر به آنها دست می‌یابید، نیرویی به شما می‌دهند تا جلوتر بروید.



### دقیق مشخص کنید

تعیین اهداف کلی مانند "مدیریت بهتر" می‌تواند وسوسه انگیز باشد. با اینحال، دانستن اینکه چه زمانی این هدف محقق می‌شود، می‌تواند دشوار باشد. در عوض، به این فکر کنید که اگر بهتر مدیریت می‌کردید، چگونه متوجه می‌شدید. برای مثال، «النا را برای مدت 20 دقیقه در کالسه اش حداقل یکبار در روز به پیاده روی ببر.»



### مثبت‌اندیش باشید

تعیین اهداف به صورت توقف یا کم‌اری در امور می‌تواند وسوسه انگیز باشد. برای مثال، "وقتی قلبم شروع به تپیدن می‌کند، دیگر اینقدر مضطرب نخواهم شد." به هر حال، همانطور که برای رسیدن به چیزی تلاش می‌کنید، بهتر است که اهداف مثبت باشند. مورد بالا می‌تواند تغییر کند به «من به پیاده روی با دان و النا حتی هنگامی که تپش قلبم شدت می‌گیرد، ادامه خواهم داد».

**به یاد داشته باشید:** اغلب کاملاً طبیعی است که آن احساسات جسمی ناخواسته که قبلاً در مورد آنها صحبت کردیم را تجربه کنید. بنابراین، از تعیین اهدافی که هرگز نداشته‌اید خودداری کنید، به یاد داشته باشید که گاهی آنها می‌توانند مفید باشند.



## کاربرگ اهداف من

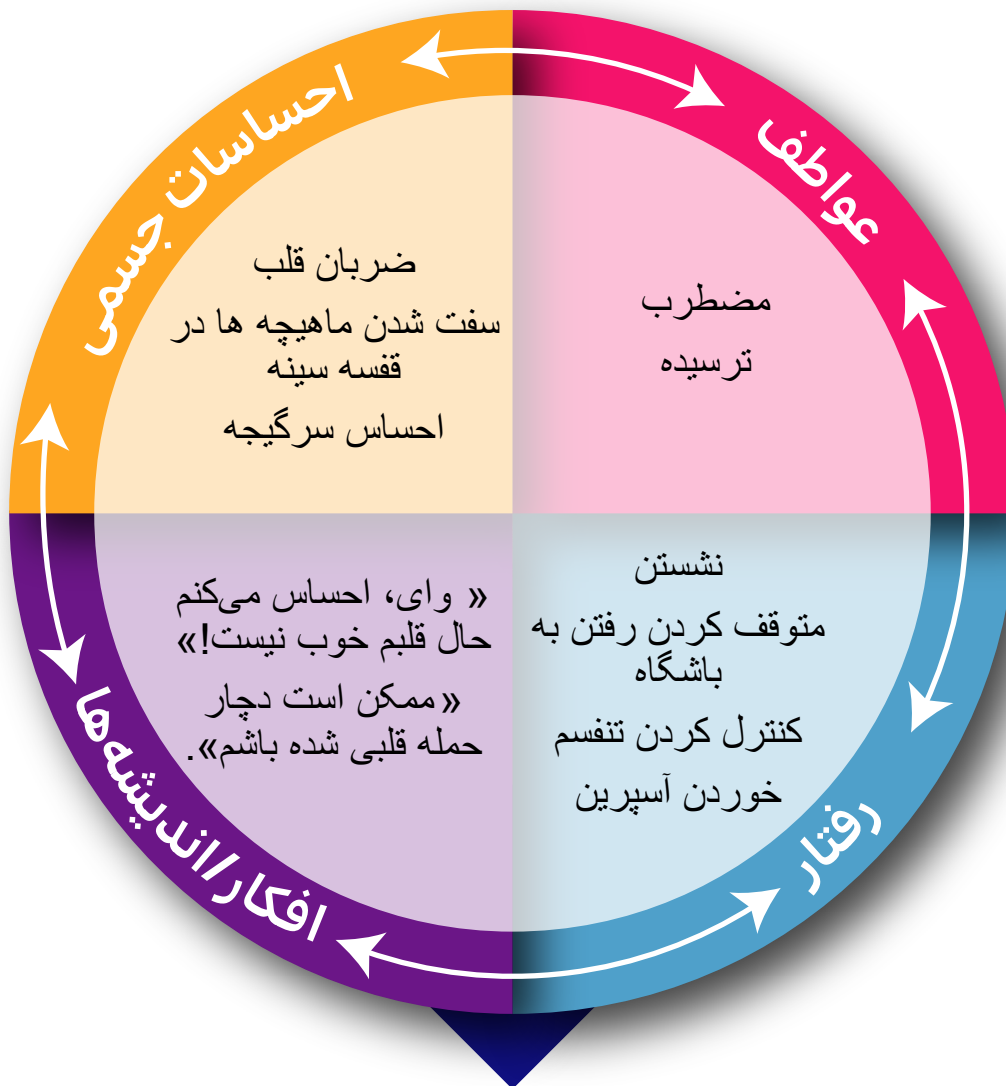
							تاریخ امروز:											
هدف 1								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):										
								6	5	4	3	2	1	0	به هیچ وجه	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
															تاریخ امروز:			
هدف 2								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):										
								6	5	4	3	2	1	0	به هیچ وجه	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
															تاریخ امروز:			
هدف 3								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):										
								6	5	4	3	2	1	0	به هیچ وجه	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
															تاریخ امروز:			
هدف 4								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):										
								6	5	4	3	2	1	0	به هیچ وجه	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
															تاریخ امروز:			
هدف 5								اکنون می‌توانم این کار را انجام دهم (دور یک عدد دایره بکشید):										
								6	5	4	3	2	1	0	به هیچ وجه	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
															تاریخ امروز:			

## درک کردن قدرت افکار ما

ممکن است قبلاً متوجه تأثیر افکارتان بر احساسات فیزیکی، نحوه رفتار و احساساتان شده باشید. برای کمک به فهم چرخه معیوب هراس‌تان، یک مورد را خودتان برای خود تکمیل خواهید کرد. با این حال، قبل از انجام این کار، نگاهی به چرخه معیوب زهرا می‌تواند مفید باشد.

### وضعیت من

من متوجه افزایش تپش قلبم شدم



### تأثیر

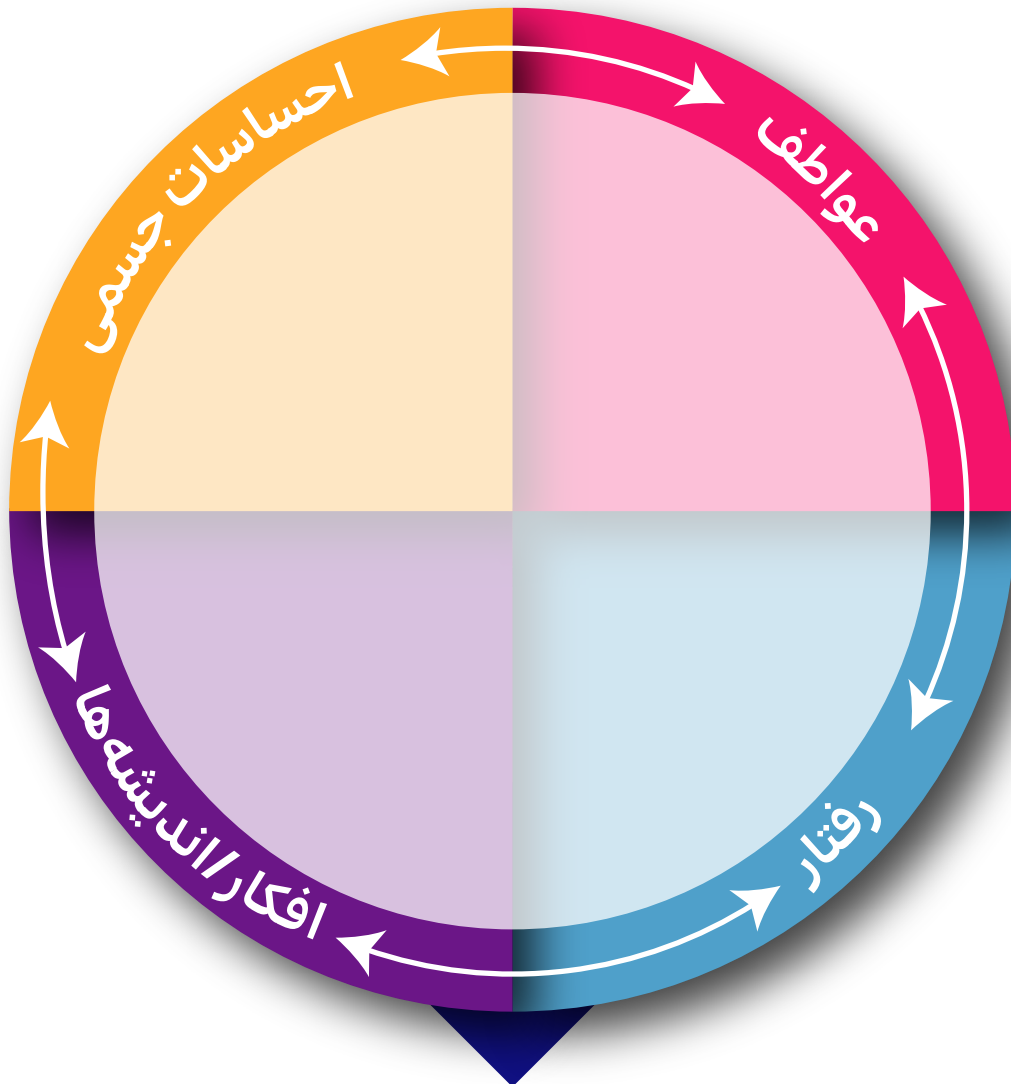
چرخه شتاب بیشتری می‌گیرد و به یک حمله هراس تمام عیار منجر می‌شود.



## اکنون نوبت شماست

یادگیری بیشتر در مورد هراس، ممکن است در درک مشکلاتتان مفید باشد. به یاد داشته باشید که، اگر از سوی کسی به شما کمک می شود، آنها می توانند به شما کمک کنند.

### وضعیت من



### تأثیر

## چه چیزی باعث ادامه یافتن هراس می‌شود؟

مشکل دیگر حملات هراس این است که افراد نمی‌توانند علت خاصی را برای Fight-Flight-Freeze مشخص کنند. چنین به نظر می‌رسد که حمله هراس از ناگجا می‌آید و این آن را ترسناکتر می‌سازد. بیاید سعی کنیم تا تجربه زهرا را درک کنیم.

او وجود دارد: «فقط چون رفتن به باشگاه را متوقف کردم، دچار حمله قلبی نشدم.» با یک یا دو مرتبه نرفتن به باشگاه، زهرا احساس کرد که کمی بهتر شده، و احتمال نرفتن مجدد به باشگاه را افزایش داد.

فردی که نگران تأثیر حمله هراس است ممکن است شروع به انجام رفتارهای خاصی کند که هدف آنها کاهش احساسات جسمی یا جلوگیری از تراژدی قریب الوقوعی است که فرد معتقد است ممکن است رخ دهد. زهرا نشست، نفس خود را کنترل کرد و یک اسپرین خورد. این‌ها «رفتارهای ایمنی» نامیده می‌شود چون آنها افکاری هستند که گمان می‌شود در کوتاه مدت سودمند هستند. اما در طولانی مدت آنها مشکلی ایجاد می‌کنند که باور به اینکه چیزی به طور جدی دچار مشکل شده را تقویت می‌کنند و باور اینکه احساسات جسمی، هرچند ناخوشایند، با Fight-Flight-Freeze مرتبط هستند، را کاهش می‌دهند.

افرادى که با اختلال هراس دچار دست و پنجه نرم می‌کنند، یاد گرفته اند که بدن خود را برای هر گونه احساس فیزیکی که دارند اسکن کنند. ما به این "هوشیاری بیش از حد" می‌گوییم، و می‌تواند باعث ادامه هراس شود. در مورد زهرا، اگر او به دنبال هیچ تغییری، حتی کوچک، برای تپش قلب خود نبود، ممکن نبود که آن را اشتباه تعبیر کند و فکر هشدار دهنده‌ی "وای، احساس می‌کنم قلبم درست کار نمی‌کند!" را دریافت کند.

افراد مبتلا به اختلال هراس ممکن است شروع به انجام فعالیت‌هایی برای کاهش ترس از آسیب‌رسانی احساسات فیزیکی ناخواسته کنند. زهرا رفتن به باشگاه را برای "محافظت از قلب" خود متوقف کرد. ممکن است تصور شود که «رفتار اجتنابی» در کوتاه مدت مفید است، زیرا تعداد حملات هراس را کاهش می‌دهد و این زهرا را کمی تسکین می‌دهد. با اینحال، در طولانی مدت به مشکل کمک می‌کند. زهرا با متوقف کردن باشگاه و کاهش تپش قلبش، بیشتر باور کرد که گویا واقعا مشکلی در قلب



Freeze (بهت زدگی)



Flight (فرار)



Fight (مبارزه)

## وقت آن است تا بر هراس خود غلبه کنید

ممکن است کمی دلهره آور به نظر برسد، اما به یاد داشته باشید، کنترل کارهایی که در هر زمان انجام می‌دهید در دست شماست. گاهی اوقات پیشرفت، کند خواهد بود و پسرفت اتفاق می‌افتد. این امر کاملاً طبیعی و قابل انتظار است.

به یاد داشته باشید: اگر خود را در مقابله با مشکلات یافتید و به شما کمک می‌شود، مطمئن شوید مشکلاتی که دارید، ذکر کنید.

### گام 1: روزنگار هراس

با پُر کردن بخش‌های زیر، از کاربرد روزنگار هراس برای ثبت حملات هراس خود در صورت وقوع استفاده کنید:

- تاریخ و موقعیت:** در اسرع وقت پس از حمله هراس، اطلاعاتی در مورد اینکه کجا بودید و چه می‌کردید را ثبت کنید. این اطلاعات ممکن است به شما در شناسایی الگوها یا محرک‌های حملات هراس یا موقعیت‌هایی که در آن احتمال وقوع آنها بیشتر است کمک کند.

تا آنجایی که ممکن است دقیق باشید و آن را در اسرع وقت ممکن بعد از حمله جهت اجتناب از تکیه کردن به حافظه، کامل کنید.
- احساسات جسمی** هر گونه احساسات جسمی که در طی حمله هراس تجربه کردید را ثبت کنید.
- افکار وحشتناک:** هر گونه فکر وحشتناکی که در لحظاتی که شما آن احساسات جسمی ناخواسته را تجربه می‌کردید، به ذهن شما خطور کرد بنویسید. میزان باور خود به آن فکر را در مقیاس 0%-100% بنویسید که در آن 0% به معنای اصلاً باور ندارم است و 100% یعنی کاملاً به آن فکر باور دارم.
- شدت هراس:** شدت حمله هراس را در یک مقیاس 0 تا 100% بنویسید به نحوی که در 0% هیچ اضطرابی وجود ندارد و 100% بدترین حالت ممکن است.
- رفتار** هرگونه تغییر در رفتار خود را یادداشت کنید. آیا کاری را در نتیجه این احساسات فیزیکی انجام دادید یا آن را متوقف کردید؟

برگه روزنگار هراس را در هر دفعه‌ای که دچار حمله هراس شدید، تکمیل کنید.

برای راحتی در تکمیل این کاربردگام ممکن است بخواهید که آن را برای جدیدترین حمله هراسی که داشتید، کامل کنید. این می‌تواند به شما کمک کند در جلسه پشتیبانی بعدی خود درباره مشکلات احتمالی در مورد تکمیل کاربردگام صحبت کنید.



## کاربرگ روزنگار زهرا

رفتار چه کاری انجام دادم؟	افکار وحشتناک: هنگامی که احساسات جسمی ناراحت کننده داشتم، چه فکری از ذهن من گذشت؟ باور خود در مورد آن فکر را از 0-100% رتبه بندی کنید	احساسات جسمی ناراحت کننده لیست	شدت هراس: از 0-100 رتبه بندی کنید	تاریخ و موقعیت: کجا، چه وقت، با چه کسی
بازی با النا را متوقف کردم. نشستن سعی در کنترل تنفسم با دان تماس گرفتم	من فشار زیادی به قلبم وارد میکنم، من در آستانه یک حمله قلبی هستم 100% - دارم می میرم - 80% هیچکس اینجا نیست به من کمک کند - 100%	ضربان قلب سفتی قفسه سینه ماهیچه‌های منقبض تنگی نفس عرق کردن	90%	چه زمان: دوشنبه بعدازظهر
				چه چیز: بازی با النا
				کجا: در منزل
				چه کسی: من و النا
نشستن روی نیمکت سعی کردن جهت کنترل تنفسم شمردن تپش‌های قلبم	من نباید چنین با سرعت راه می رفتم، من در آستانه حمله قلبی هستم - 100% همه از پنجره اداره نگاه خواهند کرد و مرا مشاهده می‌کنند که دچار حمله قلبی شده ام 80% -	ضربان قلب منقبض شدن سینه و درد ماهیچه‌های منقبض تنگی نفس لرزش سرگیجه	100%	چه زمان: چهارشنبه صبح
				چه چیز: رفتن به محل کار و دویدن به دلیل دیر رسیدن
				کجا: بیرون اداره
				چه کسی: به تنهایی
در خانه باقی ماندن. به دان تلفن کردم و از او خواستم که در راه خود از محل کار دارو تهیه کند دراز کشیدن در رختخواب سعی در کنترل تنفسم با دان تماس گرفتم	خدای من، من باید مجدداً به بیرون منزل بروم، من همین دیروز دچار حمله شده‌ام و دچار یکی دیگر هم خواهم شد - 90% من خیلی استرس دارم، قلبم دیگر نمی تواند با آن کنار بیاید، و تسلیم می شود - 100%	ضربان قلب منقبض شدن قفسه سینه و درد ماهیچه‌های منقبض تنگی نفس سرگیجه احساس بیماری	100%	چه زمان: پنجشنبه صبح
				چه چیز: محبوب بودن برای گرفتن داروی النا از داروخانه
				کجا: در منزل
				چه کسی: به تنهایی
با دان برای کمک تماس گرفتم نشستن سعی کردن جهت کنترل تنفسم به داخل رفت و دان را برای تمام کردن کار تنها گذاشت	قلب من به سرعت می تپد، نزدیک است که منفجر شود - 100% دارم می میرم - 60% من دیگر نمی‌توانم هیچ کاری بکنم - 90%	ضربان قلب سفتی قفسه سینه تنگی نفس عرق کردن	75%	چه زمان: یکشنبه بعد از ظهر
				چه چیز: گذاشتن چند جعبه در گاراژ
				کجا: در منزل
				چه کسی: دان و من



## کاربرگ روزنگار من

رفتار من چه کار کردم؟	افکار وحشتناک: هنگامی که احساسات جسمی ناراحت کننده داشتم، چه فکری از ذهن من گذشت؟ باور خود در مورد آن فکر را از 0-100% رتبه بندی کنید	احساسات جسمی ناراحت کننده لیست	شدت هراس: از 0-100 رتبه بندی کنید	تاریخ و موقعیت: کجا، چه وقت، با چه کسی	
				چه کسی:	چه زمان:
				چه کسی:	چه زمان:
				چه چیزی:	چه چیز:
				کجا:	کجا:
				چه کسی:	چه کسی:
				چه کسی:	چه زمان:
				چه چیزی:	چه چیز:
				کجا:	کجا:
				چه کسی:	چه کسی:
				چه کسی:	چه زمان:
				چه چیزی:	چه چیز:
				کجا:	کجا:
				چه کسی:	چه کسی:

## گام 2: به چالش کشیدن فکر

هنگامی که ما افکار وحشتناک را تجربه می‌کنیم، به دشواری می‌توان گفت که آنها فقط فکر هستند و حقیقت ندارند. این بدین دلیل است که آن افکار میتوانند خیلی قوی و قابل باور باشند. به چالش کشیدن افکار خود با آزمودن شواهدی که علیه آنها هستند، می‌تواند مفید باشد. در اینجا چگونگی انجام این کار ذکر شده است:

- یک فکر وحشتناک را از برگه روزنگار هراس خود انتخاب کنید که بیشترین ناراحتی را برای شما ایجاد می‌کند و قویترین پیوند را با احساساتی که شناسایی کرده‌اید دارد. این فکر وحشتناک شماست:
  - هر جا ممکن است، بهتر است تا روی فکری که حداقل 60% نسبت به آن باور وجود داشته باشد و حداقل شدت هراس آن 60% باشد، کار شود.
  - افکار وحشتناک خود را در بالای کاربرد برگ فکر چالش برانگیز به همراه درجه باور به آن یادداشت کنید.
  - سپس فکر وحشتناک خود را با جمع آوری شواهدی که علیه آن است، مورد آزمایش قرار دهید. این کار را با فهرست کردن تمامی شواهد در هر دو ستون انجام دهید.
  - مهم است شواهدی که ثبت می‌کنید بر اساس "واقعیت" باشد نه بر اساس "نظر" شما.
- پرسیدن سؤالات ذیل از خودتان می‌تواند به تشخیص شواهدی که بر اساس واقعیت هستند، کمک کند.

دوستان و خانواده من چه شواهدی در مورد این فکر به من ارائه می‌کنند؟

به دوستانی که چنین فکری در موقعیت مشابه دارند، چه باید بگویم؟

اگر من به باور خود به این فکر وحشتناک 85% رتبه دادم، پس 15% من به واقعی نبودن آن باور دارم. آن 15% را چه چیزی تشکیل می‌دهد؟

اگر اینگونه احساس نمی‌کردم، آیا آن را باور می‌کردم؟ اگر خیر، چرا؟

احتمال دارد که شما به فکر وحشتناک خود برای مدتی باور داشتید، و بنابراین عادی است که به چالش کشاندن آن امری دشوار باشد. با اینحال، همانند همه مهارت‌های جدید، با مرور زمان این امر آسانتر می‌گردد.

**به یاد داشته باشید:** اگر متوجه شدید که با این مورد دست و پنجا نرم می‌کنید، آن را با فردی که احتمالاً از شما حمایت می‌کند در میان بگذارید. یا اگر از کتاب کار به تنهایی استفاده می‌کنید، کمک خواستن از کسی که مورد اعتماد شما است مانند یک عضو خانواده یا دوست، می‌تواند مفید باشد.



ممکن است مفید باشد تا نگاهی به زهرا داشته باشیم.

## کاربرگ به چالش کشیدن افکار

نقاط قوت %	افکار وحشتناک من:	
90%	« نزدیک بود دچار حمله قلبی شوم. »	
شواهد بر علیه افکار وحشتناک من:		شواهد به نفع افکار وحشتناک من
<p>مهم نیست که قلبم چقدر تپد می‌زد، هیچ یک از حملات هراس من به حمله قلبی منجر نشد.</p> <p>پزشکان به من گفتند که قلب سالم است.</p> <p>هیچ یک از حملات هراس من منجر به آسیب به بدن من نشد.</p> <p>من هنوز زنده هستم!</p>		<p>اگرچه پزشکان نمی‌توانند مشکلی پیدا کنند، اما ممکن است آنها چیزی را از دست داده باشند.</p> <p><del>احساسات خیلی شدید است، آنها حتماً به قلب و بدن من آسیب می‌رسانند.</del></p> <p><del>هر چه این بیشتر رُخ دهد، بیشتر ممکن است به حمله قلبی منجر شود.</del></p>
<p>درک کردن اینکه اینها فقط نظریه بودند و ضرورتاً حقیقت نداشتند کمی برای من زمان بُرد.</p>		



## اکنون سعی کنید افکار وحشتناک خود را به چالش بکشید کاربرگ به چالش کشیدن افکار من

نقاط قوت %	افکار وحشتناک من:	
	شواهد بر علیه افکار وحشتناک من	شواهد به نفع افکار وحشتناک من

## در فکر وحشتناک خود تجدید نظر کنید

با توجه به شواهد موجود به نفع و برعلیه فکر وحشتناک شما، وقت آن رسیده است که شواهد جمع آوری شده برای ایجاد یک تفکر اصلاح شده و متعادل تر را با هم بسنجید.

- اطمینان حاصل کنید که این بیانیه‌ای باشد که تمام شواهد جمع آوری شده را مدنظر قرار می‌دهد.
- فکر خود را بنویسید.
- همانطور که درصد میزان باور شما را به متعادل تر بودن این باور بازنگری شده نشان می‌دهد.

## کار برگ افکار اصلاح شده و متعادل‌تر شده زهرا

باور من به فکر اصلاح شده (100%-0)	فکر اصلاح شده من:
50%	«احساسات هراس من ممکن است خیلی ناراحت کننده و آزار دهنده باشند، اما مضر نیستند.»

**مهم:** سعی کنید از خلق یک فکر بازنگری شده که بیش از حد در جهت مخالف باشد، اجتناب کنید. تفکر افراطی به شکل مثبت یا منفی آن می‌تواند مضر باشد، بنابراین سعی کنید به جای آن تفکر متعادل‌تری خلق کنید.



## کار برگ افکار اصلاح شده و متعادل‌تر شده من

باور من به فکر اصلاح شده (100%-0)	فکر اصلاح شده من:

## کمک، من هنوز به دلیل افکار وحشتناک خود، در مورد آن احساسات جسمی در عذاب هستم!

اما در حقیقت فکر نمی‌کنم هنگامی که دچار آنها می‌شوم، اتفاقی بیفتد

اگر از شما حمایت می‌شود، احتمالاً شخصی که از شما حمایت می‌کند به شما کمک می‌کند **فرصت‌های** که برای انجام این کار دارید شناسایی کنید. در غیر این صورت، ممکن است سؤال کردن از عضو خانواده یا دوست بتواند به حل مشکلات کمک کند.

دریافت کمک مهم است، چون احتمالاً شما لازم است تا فکر اصلاح شده خود را در خارج از جلسه حمایتی آزمایش کنید.

بعضی اوقات ممکن است بطور منطقی بدانم که وقوع چیزی احتمالش خیلی کم است، ولی هنوز هم احساس نمی‌کنیم که کارها درست پیش می‌رود. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، رفتارهای ناخواسته ممکن است ادامه یابد.

برای مثال، ممکن است کسی به لحاظ منطقی بداند که اگر زیر نردبان راه برود هیچ اتفاق بدی نخواهد افتاد. اما همچنان از کنار خیابان راه می‌روند تا از راه رفتن زیر آن اجتناب کنند!

اگر زمانی که علائم جسمی ناراحت کننده را تجربه می‌کنید، این مورد برای شما صدق می‌کند، آزمایش تفکر تجدید نظر شده می‌تواند مفید باشد.



## گام 3: آزمودن افکار

اگرچه ممکن است بتوانیم یک تفکر اصلاح شده و متعادل تر ایجاد کنیم، اما گاهی اوقات به دلیل تفاوت بین آنچه که به لحاظ منطقی درست می دانیم و آنچه در قلبمان احساس می کنیم، باور کامل به آن دشوار است. برای آزمودن افکار و تقویت باورمان به آنها، سه مرحله وجود دارد:



### مرحله 1:

یک روش برای فکر وحشتناک اصلاح شده خود برنامه ریزی کنید



### مرحله 3:

بازنگری



### مرحله 2:

انجام - برنامه و آزمون خود را اجرا کنید

مطلع نگه داشتن متخصص حمایت سلامت از درمانی که دریافت می کنید، جهت اطمینان از اینکه بهترین حمایت را دریافت می کنید، اهمیت دارد. ممکن است قبلاً با آنها صحبت کرده باشید تا اطمینان حاصل کنید که دلیل فیزیکی زمینه ای برای احساسات فیزیکی که داشته اید وجود ندارد. آنها ممکن است به شما اطمینان خاطر داده باشند که مسئله چنین است. با اینحال، اگر این کار را نکرده اید، به این فکر کنید که آیا خوب است که برای بررسی اینکه تحقیقات بیشتری مورد نیاز است یا خیر، تماس بگیرید؟





### مرحله 1: راهی برای آزمایش افکار وحشتناک اصلاح شده خود برنامه ریزی کنید

- **فکری که باید عملی شود:** فکر اصلاح شده و متعادل تر خود را بنویسید تا باوری را که به آن دارید آزمایش کرده و رتبه بندی کنید (0-100%).
- **آزمودن فکر:** 4 پرسش چه را برای برنامه ریزی چگونگی آزمودن فکر اصلاح شده جدید خود کامل کنید.
- **بدترین چیز را پیش بینی کنید:** بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد را بنویسید و میزان باور خود به آن را رتبه بندی کنید (0-100%).
- **یک جایگزین را پیش بینی کنید:** یک نتیجه جایگزین را پیش بینی کنید و میزان احتمال وقوع آن را ارزیابی کنید (0-100%). اطمینان حاصل کنید که آن حداقل کمی از بدترین پیش بینی شما متفاوت باشد.
- هرگونه مانع در مسیر و منابعی که می توانید برای غلبه بر آن از آنها استفاده کنید، را **مد نظر** قرار دهید شما ممکن است بخواهید موانع داخلی و خارجی، و همچنین منابع، را مد نظر قرار دهید.

## داخلی

## خارجی

موانع و منابعی که بیرون ما هستند، می توانند مانع آزمودن موفقیت آمیز این فکر شوند. اینها می توانند محیطی، مالی، مرتبط با افراد، مربوط به تکنولوژی، زمان و غیره باشند. در مقابل، ممکن است فرصتهایی برای دریافت کمک از دوست یا شریک حمایت کننده برای آزمودن فکر وجود داشته باشد.

موانعی که در درون ما هستند، همانند افکار، روحیات، باورها (مثلاً اعتماد به نفس) و احساسات جسمی (همانند ضعف تمرکز، خستگی). در مقابل، برخی از این منابع ممکن است به عنوان منابع (مانند اعتماد به نفس بالا، میزان انرژی خوب، احساس انگیزه) شناخته شوند که در صورت نیاز می توان از آنها بهره برد.

جدول صفحه بعد که دارای چند مثال است را مشاهده کنید، و به یاد داشته باشید که همیشه می توانید از شخصی که از شما حمایت می کند، درخواست کمک کنید.

## کاربرگ آزمودن افکار وحشتناک زهرا

فکری برای عملی کردن	
من به این فکر (0-100%) باور دارم	فکری که من می خواهم عملی کنم چنین است:
50%	«احساسات هراس من ممکن است خیلی ناراحت کننده و آزار دهنده باشند، اما مضر نیستند.»
طراحی آزمایش	
من این فکر را چنین آزمایش می کنم:	
چه چیزی؟	از دوچرخه تمرینی به مدت 20 دقیقه استفاده کنید.
کجا؟	در منزل.
چه زمانی؟	شنبه صبح
چه کسی؟	من به تنهایی، گرچه دان و النا در منزل خواهند بود.
پیش بینی کردن بدترین ها	
من پیش بینی می کنم که بدترین چیزی که اتفاق خواهد افتاد این است:	فکر می کنم که این اتفاق می افتد (0 - 100%)
این تمرین فشار زیادی بر قلبم وارد می کند و من دچار حمله قلبی خواهم شد.	60%
پیش بینی کردن جایگزین	فکر می کنم که این اتفاق می افتد (0 - 100%)
تپش قلبم خیلی شدت خواهد گرفت و من احساس ناراحتی خواهم کرد، اما اتفاق بدی برای قلبم نخواهد افتاد..	30%
موانع و غلبه بر آنها	
موارد ذیل ممکن است مانع ایجاد کند:	
داخلی	
خارجی	دان ممکن است برای مراقبت از النا به کمک نیاز داشته باشد و این در اولویت قرار خواهد گرفت.
من ممکن است بر هر مشکلاتی با استفاده از این غلبه کنم:	
قبل از شروع، اطمینان حاصل کنید که النا خوب است، و شاید از دان بخواهم که او را بیرون ببرد تا اینکه آنها حواس مرا پرت نکنند.	



## اکنون نوبت شماست تا راهی برای آزمودن فکراصلاح شده خود برنامه ریزی کنید!

### کاربرگ آزمودن افکار وحشتناک من

فکری برای عملی کردن	
فکری که من می خواهم اجرائی کنم چنین است:	من به این فکر (0-100%) باور دارم
طراحی آزمایش	
من این فکر را چنین آزمایش می کنم:	
چه چیز؟	
کجا؟	
چه زمانی؟	
چه کسی؟	
پیش بینی کردن بدترین ها	
من پیش بینی می کنم که بدترین چیزی که اتفاق خواهد افتاد این است:	فکر می کنم که این اتفاق می افتد (0 - 100%)
پیش بینی کردن جایگزین	
فکر می کنم که این اتفاق می افتد (0 - 100%)	
موانع و غلبه بر آنها	
موارد ذیل ممکن است مانع ایجاد کند:	
داخلی:	
خارجی:	
من ممکن است بر هر مشکلاتی با استفاده از این غلبه کنم:	



### مرحله 2: انجام

اکنون زمان آن فرا رسیده تا برنامه خودتان را اجرا کنید و فکر اصلاح شده خود را در زندگی روزمره آزمایش کنید.



### مرحله 3: بازنگری

بعد از اینکه فکر خود را آزمایش کردید، در اسرع وقت ممکن کاربرگ بازنگری فکر وحشتناک خود را تکمیل کنید. این می تواند به شما کمک کند تا حد امکان جزئیات را به خاطر بسپارید.

- فکری که باید عملی شود را در **کاربرگ بازنگری** خود بنویسید و میزان اعتقادی که قبل از آزمایش به آن فکر داشتید را ارزیابی کنید.
  - پیش بینی اولیه خود را بنویسید و ثبت کنید که به چیز میزان به آن باور داشتید.
  - زمانی که سعی کردید تفکر تجدید نظر شده را عملی کنید، در واقع چه اتفاقی افتاد.
  - نشان دهید که چه چیزی از آزمودن فکر خود آموختید و آن را در بخش **یادگیری من** بنویسید. در نتیجه چیزهایی که از آزمایش افکار خود آموخته اید، آیا ممکن است بتوانید آن را تغییر دهید؟ فکر جدید خود را در ستون **بازنگری فکر وحشتناک اصلی** من بنویسید و همچنین رتبه بندی کنید که به چه میزان به فکر اصلی خود باور دارید.
  - بر اساس فکر جدید خود، یا افزایش باور خود به **فکر اصلاح شده متعادل تر**، این می تواند مفید باشد که در مورد چگونگی امکان انجام امور به شیوه ای متفاوت در آینده، فکر کنید. این را در ستون **تغییر رفتار** ذکر کنید.
- کاربرگ آزمودن افکار وحشتناک زهرا را در صفحه زیر می توانید مشاهده کنید.

## کاربرگ بازنگری آزمودن افکار وحشتناک زهرا

فکری برای عملی کردن			
من به این فکر (0-100%) باور دارم	فکری که من می خواهم عملی کنم چنین است:		
50%	"احساسات هراس من ممکن است خیلی ناراحت کننده و آزار دهنده باشند، اما مضر نیستند."		
پیش بینی اصلی من			
من به این فکر (0-100%) باور دارم	من وقوع موارد ذیل را پیش بینی کردم:		
60%	این تمرین فشار زیادی بر قلبم وارد می کند و من دچار حمله قلبی خواهم شد.		
نتایج			
آنچه در واقع اتفاق افتاد این بود:			
قبلم در طی آزمون به شدت می تپید. در نقطه ای احساس هراس نمودم ولی چیز بدی رخ نداد و من دچار حمله قلبی نشدم. بعد از تمام شدن آزمایش، تپش قلبم به حالت عادی برگشت و سالم خوب بود.			
آموخته های من			
از این آزمون رفتاری این را آموختم:			
فقط به دلیل اینکه تپش قلب من بالا رفته، این بدین معنی نیست که من در خطر هستم و دچار حمله قلبی شده ام. تعداد زیادی از مردم ورزش می کنند ولی اتفاقی برای قلب آنها نمی افتد. پزشکان به من گفتند که قلبم مشکلی ندارد و این آزمون آن را تایید کرد.			
بازنگری فکر اصلی من			
من اکنون فکر خود را این چنین تغییر می دهم:			
وقتی احساس اضطراب/هراس را تجربه می کنم، نشانه های از این نیست که مشکلی در من وجود ندارد و منجر به حمله قلبی نمی شود.			
من به این فکر (0-100%) باور دارم	85%	من به فکر اصلی خود (0-100%) باور دارم	10%
تغییر رفتار			
بر اساس فکر جدیدم موارد ذیل را به شیوه های متفاوت انجام خواهم داد:			
من سعی می کنم تا کارهای بیشتری برای النا انجام دهم همچنین به باشگاه باز خواهم گشت و به دیدن دوستانم می روم و اساساً زندگیم را مجدداً از سر می گیرم!			
گام های بعدی			
سایر فعالیت هایی که ممکن است بخوام مجدداً انجام دهم			
انجام بعضی تمرینات در بیرون از منزل من ملاقات دوستانم در بار یا رستوران.			





## کاربرگ آزمودن بازنگری افکار وحشتناک من

فکری برای عملی کردن	
من به این فکر (0-100%) باور دارم	فکری که من می‌خواهم عملی کنم چنین است:
پیش بینی اصلی من	
من به این فکر (0-100%) باور دارم	من وقوع موارد ذیل را پیش بینی کردم:
نتایج	
آنچه در واقع اتفاق افتاد این بود:	
آموخته های من	
از این آزمون رفتاری این را آموختم:	
بازنگری فکر اصلی من	
من اکنون فکر خود را این چنین تغییر می‌دهم:	
من به این فکر (0-100%) باور دارم	من به فکر اصلی خود (0-100%) باور دارم
تغییر رفتار	
بر اساس فکر جدیدم موارد ذیل را به شیوه‌ای متفاوت انجام خواهم داد:	
گام های بعدی	
سایر فعالیت هایی که ممکن است بخواهم مجدداً انجام دهم	

## گام 4: پیشرفت را حفظ کنید

امید است که تمامی کار دشوار شما نتیجه بخش باشد و شما شاهد شروع کاهش دفعات حملات هراس خود باشید.

اکنون ممکن است وسوسه انگیز باشد که دست از تلاش بردارید. اما مهم است که مطمئن شوید رویکرد استفاده شده در این کتاب کار بخشی از زندگی روزمره شما می شود.

گام های ساده ای می تواند در تحقق این امر به شما کمک کند.

### شناسایی علائم هشدار شما

محتوای چرخه معیوب را که قبلا کامل کردید در کاربرگ **علائم هشدار دهنده من** بنویسید.



## برگه علائم هشدار من

<b>احساسات جسمی ناراحت کننده</b>
<b>افکار وحشتناک من:</b>
<b>احساسات من</b>
<b>عملکردهای من</b>

انجام این می تواند به شناسایی علائم هشدار که ممکن است نشان دهد شما مجددا اختلال هراس را تجربه می کنید، کمک کند.

### جعبه ابزار خوب ماندن

فعالیت ها، استراتژی ها و تکنیک هایی که در حین استفاده از این کتاب کار برایتان مفید بوده، یادداشت کنید. اگر مجدداً به اختلال هراس دچار شدید، اینها می تواند مفید باشد.



## کاربرگ جعبه ابزار سالم ماندن من

چه فعالیتهایی در بهبودی احساسم به من کمک می کند؟

چه مهارت هایی را از کار با این کتاب کار آموختم؟

چه چیزی به من کمک کرد تا این فعالیت ها، مهارت ها و تکنیک ها را عملی کنم؟

### بررسی چگونگی عملکرد من

بعد از تمام کردن کتاب تمرین، بررسی کردن یا چک کردن منظم وضعیتان می تواند مفید باشد. اگر فکر می کنید داشتن **چک این هفتگی** مفید است، کاربرگ را تکمیل کنید و در هفته ها یا ماه های آینده از آن استفاده کنید.



## کاربرگ چک- این من

من در مورد احساساتی که در هفته های آینده من را آزار می دهد

..... با خودم بررسی هایی خواهم ..... کرد.

از زمان شروع کار با این کتاب کار:

بله	خیر	
		آیا من احساسات جسمی را مجدداً تجربه می کنم و آنها مرا ناراحت می کنند؟
		آیا من این افکار وحشتناک در مورد احساسات جسمی را مجدداً دارم؟
		آیا کم و بیش انجام آن رفتارهای غیر مفید را شروع کرده ام؟
		آیا با احساسات خودم مجدداً دچار مشکل شده ام؟

من فکر می کنم که مشکلات مجدداً بازگشته اند؛ چه نوع اقداماتی می توانم برای غلبه مجدد بر آنها اتخاذ کنم؟

**به یاد داشته باشید:** قبلاً صحبت کردیم که چگونه تجربه طیفی از احساسات فیزیکی در صورتی که برای مدت کوتاهی آنها را تجربه کنید کاملاً طبیعی است. آنها می توانند مفید باشند و ما را از چیزهایی که در محیط هستند و ممکن است خطرناک باشند، در امان نگه دارد.

**پروفسور Paul Farrand** مدیر مجموعه رفتار شناختی درمانی با شدت کم (LICBT) در مرکز توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR)؛ بخش روانشناسی در دانشگاه Exeter است. Paul براساس تحقیقات و عملکرد بالینی خود با افرادی که دچار مشکلات سلامت جسمانی هستند، طیف گسترده‌ای از مداخلات خودیاری مکتوب CBT را ابداع کرده است و ویراستار مهارت‌ها و مداخلات کم‌شدت CBT: کتابچه راهنمای پزشک (2020) است؛ این کتابچه راهنمای آموزشی برای افزایش شایستگی نیروی کار سلامت روان در سطح پزشک است. در ارتباط با این حوزه‌ها، او عضو گروه مشاوران متخصص برای برنامه بهبود دسترسی به درمان‌های روانشناختی (IAPT) NHS است که نیروی کار گسترده‌تری برای درمان‌های روانشناختی در سطح بین‌المللی را در رابطه با پیشرفت‌های جهانی در LICBT توسعه می‌دهد.

**Aleksandra (Lexi) Hristova** مدرس آموزش بالینی، توسعه و تحقیقات (CEDAR)؛ روانشناسی در دانشگاه Exeter، و به طور خاص مسئول برنامه MSc روانشناسی (بالینی) کاربردی است. برنامه آموزش بالینی، دانشجویان را برای کار کردن به عنوان یک پزشک سلامت روان آماده می‌کند. قبل از این Lexi به عنوان پزشک سلامت روان کار کرد و قبلاً سمت‌های دیگری در خدمات سلامت روان اولیه، ثانویه و ثالث را بعهده داشت. علایق اصلی بالینی او حمایت از افراد با عارضه‌های طولانی مدت و مشکلات رایج سلامت روان و کار گروهی است. در خارج از کار، Lexi به یوگا، مسافرت و موسیقی علاقه دارد.

**David Johnson** مدرس آموزش بالینی، توسعه و تحقیقات (CEDAR)؛ روانشناسی در دانشگاه Exeter، و به طور خاص مسئول برنامه MSc روانشناسی (بالینی) کاربردی است. پیش از این، دیوید به عنوان یک پزشک سلامت روان، همراه با تجربه کاری در مراقبت‌های بهداشت روان ثانویه و ثالث و خدمات ناتوانی یادگیری کودکان و بزرگسالان کار می‌کرد. او خواستار فراگیر بودن و برابر بودن خدمات سلامت روان است. دیوید از آشپزی، ورزش و موسیقی لذت می‌برد.

---

حق چاپ برای دانشگاه اِکستر [2021] (از طرف CEDAR؛ بخش روانشناسی). تمامی حقوق محفوظ است.

به جز مواردی که در ذیل آمده، هیچ بخش از این نشریه را نمی‌توان بدون اجازه کتبی مالک، تکثیر، ترجمه، ذخیره یا در هر رسانه الکترونیکی یا غیره پخش کرد. شما می‌توانید یک نسخه از این نشریه را برای فقط استفاده شخصی و/یا استفاده بالینی شخصی خود دانلود کنید، مشروط به اینکه منبع را ذکر کنید. لطفاً توجه داشته باشید اگر سازمان شما به استفاده از این نشریه در کل خدمات خود نیاز داشته باشد، مجوز جداگانه‌ای نیاز خواهید داشت. این نشریه جایگزین درمان نیست، و قصد بر این است تا توسط متخصصان واجد شرایط برای تکمیل درمان مورد استفاده قرار گیرد، و جایگزینی برای آموزش مناسب نیست. هیچیک از دارندگان حق چاپ، نویسندگان، و نه هیچ طرف دیگری که در تهیه یا انتشار این نشریه دخیل بوده‌اند، تضمین نمی‌کند که اطلاعات مندرج در آن از هر نظر دقیق و کامل است، و آنها مسئولیتی در قبال اشتباهات یا موارد حذف شده، یا نتایج به دست آمده از چنین اطلاعاتی، ندارند.

## سپاسگزاری

این کتاب با کمک مدل شناسی هراس پرفسور David M. Clark تهیه شده است (1986). نویسندگان مشارکت دکتر ماریا لارفورد Marie Larford (جی پی دارای مجوز) در خصوص اظهار نظر در مورد قسمت‌هایی که با درخواست مشاوره پزشکی مرتبط است را تایید می‌کنند.

(نسخه 1: مارس، 2021)