



فنون مدارا با اضطراب سلامت

ربکا اندرسن، پائولا نیتن، لیزا سالزمن

ترجمه و تدوین:

دکتر حمید افشار زنجانی

با همکاری: دکتر حسن شاهون، دکتر مسعود فردوسی، دکتر عبدالله امیدی،
دکتر محسن دوستکام، دکتر امراالله ابراهیمی، دکتر میترا مولائی نژاد، دکتر فرح لطفی،
دکتر هورا چیت‌ساز، دکتر حمید نصیری.

نشر دهکده سلامت، ۱۳۹۹

مجموعه کتاب‌های دهکده سلامت، ۲۴



سرشناسه: اندرسن، ریکا

Anderson, Rebecca

عنوان و نام پدیدآور: فنون مدارا با اضطراب سلامت/ ریکا اندرسن، پائولا نیتن، لیزا سالزمن؛ ترجمه و تدوین حمید افشارزنجانی؛ با همکاری حسن شاهون... [و دیگران]؛ ویراستار ابراهیم افشار؛ [برای] موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی.

مشخصات نشر: اصفهان: دهکده سلامت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ ص:؛ ۵/۲۱×۱۴ س.م.

فروست: نشر دهکده سلامت؛ ۱۳۹۹. مجموعه کتابهای دهکده سلامت؛ ۲۴.

شابک: 978-622-968990-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Helping health anxiety.

یادداشت: با همکاری حسن شاهون، مسعود فردوسی، عبدالله امیدی، محسن دوستکام، امراالله ابراهیمی، میترا مولائی‌نژاد، فرح لطفی، هورا چیتساز، حمید نصیری.

موضوع: اضطراب – درمان

موضوع: Anxiety – Treatment

موضوع: بیماری هراسی

موضوع: Hypochondria

موضوع: اضطراب -- اختلالات – درمان

موضوع: Anxiety disorders – Treatment

شناسه افزوده: ناتان، پائولا

شناسه افزوده: Nathan, Paula

شناسه افزوده: سالزمن، لیزا

شناسه افزوده: Saulsman, Lisa

شناسه افزوده: افشار زنجانی، حمید، ۱۳۴۶-، مترجم

شناسه افزوده: شاهون، حسن، ۱۳۵۰-، مترجم

شناسه افزوده: موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی

رده بندی کنگره: RC۵۳۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۴۳۷۶



فنون مدارا با اضطراب سلامت

ترجمه و تدوین: دکتر حمید افشار زنجانی

همکار مترجم: حسن شاهون

ناشر: نشر دهکده سلامت

ویراستار: دکتر ابراهیم افشار

صفحه آرا: مینا عنایتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-968990-5

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۹۹-۰۰-۵

اصفهان، خیابان میر، کوچه مسعود کیانی، پلاک ۶، نشر دهکده سلامت، صندوق پستی: ۸۱۶۳۷-۳۳۶۹۶

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۷۱۹۱۷

تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با اضطراب سلامت.....	۵
مقدمه	۷
سلامت چیست؟.....	۷
اضطراب سلامت چیست؟.....	۸
اضطراب سلامت را چه وقت مشکل بدانیم؟.....	۱۰
تأثیرات منفی اضطراب سلامت	۱۲
از این مطالبی که در اختیارتان می‌گذاریم چه انتظاری می‌توان داشت؟.....	۱۴
خلاصه فصل	۱۵
فصل دوم: اضطراب سلامت چگونه پدید می‌آید؟.....	۱۷
مقدمه	۱۹
تجربه‌های منفی درباره سلامت	۱۹
تشدید آسیب‌پذیری	۲۲
حفاظت از خودمان با فرض‌های نادرست و قاعده‌های زیان‌آور	۲۲
فکر محافظت از خود حساسیت به سلامت را افزایش می‌دهد.....	۲۵
اضطراب سلامت چگونه پدید می‌آید؟.....	۲۶
خلاصه فصل	۲۹
فصل سوم: چه چیز اضطراب سلامت را ماندگار می‌کند؟.....	۳۱
مقدمه	۳۳
آغازگرهای اضطراب سلامت کدامند؟.....	۳۳
اضطراب سلامت چطور ماندگار می‌شود؟.....	۳۵
جمع‌بندی مطالب این فصل	۴۵

خبر خوب ... ۵۰.....

خلاصه فصل ۵۰.....

فصل چهارم: تمرکز زیاد بر نشانه‌ها و نگرانی از سلامت را کم کنید!....۵۳

مقدمه ۵۵.....

توجه بی‌امان بر نشانه‌ها و نگرانی ۵۵.....

غلبه بر موانع ۵۷.....

یادگیری توجه ۵۸.....

به تأخیر انداختن نگرانی از سلامت ۶۶.....

کی به سراغ پزشک برویم؟ ۷۰.....

خلاصه فصل ۷۱.....

فصل پنجم: ارزیابی دوباره افکار بیهوده درباره سلامت.....۷۳

مقدمه ۷۵.....

رابطه ذهن با بدن ۷۵.....

با افکار بیهوده درباره سلامت چه کنیم؟ ۷۹.....

هشدار مهم درباره به اصطلاح «شواهد واقعی» ۸۸.....

خلاصه فصل ۹۱.....

فصل ششم: کم کردن چک کردن بدن و اطمینان‌طلبی از دیگران برای رفع نگرانی.....۹۳

مقدمه ۹۵.....

چرا چک کردن و اطمینان‌طلبی مکرر؟ ۹۵.....

رفتارهای شایع چک کردن و اطمینان‌طلبی ۹۷.....

چک کردن و اطمینان‌طلبی کی درست و کی غلط است؟ ۹۹.....

چطور چک کردن و اطمینان‌طلبی بیهوده را بکاهیم؟ ۱۰۰.....

خلاصه فصل ۱۱۴.....

فصل هفتم: مقابله با رفتارهای پرهیزی و مراقبتی..... ۱۱۵

مقدمه ۱۱۷

به چه رفتارهایی پرهیز و مراقبت بیجا می‌گوییم؟ ۱۱۷

رویارویی تدریجی ۱۱۹

پرهیزها و مراقبت‌های من ۱۲۰

هدف‌گذاری ۱۲۳

ساختن پلکان ۱۲۴

برداشتن یک گام ۱۳۱

بالا رفتن از پلکان ۱۳۳

برنامه روزانه رویارویی ۱۳۴

خلاصه فصل ۱۳۶

فصل هشتم: تعدیل باورها و قاعده‌ها درباره سلامت..... ۱۳۹

مقدمه ۱۴۱

فرض‌ها و قاعده‌های درست و نادرست ۱۴۱

راه شناسایی فرض‌ها و قاعده‌های نادرست ۱۴۲

تعدیل فرض‌ها و قاعده‌ها در مورد سلامت ۱۴۴

نتیجه‌گیری ۱۵۰

خلاصه فصل ۱۵۱

فصل نهم: زندگی سالم و برنامه‌ریزی برای مدیریت خود..... ۱۵۳

مقدمه ۱۵۵

مرور مدل اضطراب سلامت ۱۵۵

راه تازه برای اقدام! ۱۵۷

عقب‌گرد بی‌عقب‌گرد!	۱۶۰
زندگی سالم‌تر	۱۶۲
خلاصه فصل	۱۶۶
منابع	۱۶۷
واژه‌نامه	۱۶۹

پیشگفتار مترجم

مطالب فراوانی دربارهٔ سلامت و بیماری در اینترنت، در مجلات، و در برنامه‌های رادیو - تلویزیون می‌خوانیم و می‌شنویم و می‌بینیم. اما آیا دریافت این همه اطلاعات برای ما همیشه مفید است؟

گرچه خیلی وقت‌ها اطلاعات خوبی دربارهٔ بیماری‌ها و راه‌های پیشگیری از آنها از این منابع به دست می‌آوریم، اما گاهی زیادی این اطلاعات در دسرفرین می‌شود؛ چون همه کس به هر نوع اطلاعات پزشکی نیاز ندارد. البته اطلاع از چگونگی حفظ بهداشت و شیوه‌های زندگی سالم برای همه مفید است؛ اما دانستن دربارهٔ انواع بیماری‌ها و عوارض و خطرات و شیوه‌های درمان یا درمان ناپذیری آنها خودش می‌تواند بعضی را دچار دلواپسی و نگرانی زیاد درباره سلامتشان کند، و حتی، گاه باعث ایجاد نوعی ناخوشی می‌شود؛ ناخوشی که به آن «اضطراب سلامت» می‌گویند.

در اضطراب سلامت، شخص به دنبال پیدا کردن علائم و عوارض بیماری یا بیماری‌هایی در تن و روان خود می‌گردد که درباره‌اش اطلاع یافته است. برای مثال، اگر دربارهٔ درمان یک بیماری خاص جستجو کند، ممکن است صفحات زیادی حاوی مطالب فراوان و گاه متناقض دربارهٔ درمان، راه‌های پیشگیری، و داروها و غذاهای مفید و مضر برای آن بیماری پیدا کند. همین می‌تواند به نگرانی او از سلامتش منجر شود.

پزشکان، درمانگران، روان‌شناسان، و متخصصان سلامت باید در کاهش نگرانی و اضطراب سلامت نقش داشته باشند. در نظر داشته باشیم که مردم امروزه زیر فشار فراوانی اطلاعات، سرعت تحولات، و تغییر نیازهایشان هستند. این وضع ایجاب می‌کند پزشک، گفتگوی سازنده‌ای با مراجعه کننده داشته باشد تا پرسش‌های برخاسته از دل نگرانی‌های او بی پاسخ نماند. گفتگوی کافی با مراجع و دادن پاسخ‌های قانع کننده به سؤالات او، باعث ایجاد اعتماد

و آرامش در مراجع و نتیجه بهتر در درمان و مراقبت می‌شود. سیاستگذاران و مدیران خدمات بهداشتی و درمانی هم برای تأمین پیش‌نیازهای رسیدن به حداقل معیارهای فوق مسئولیت خطیری دارند. آموزش مداوم مهارت‌های ارتباطی، ایجاد سامانه ارجاع بیماران، متناسب کردن تعداد مراجعان با امکانات موجود، تدوین تعرفه‌های دقیق و وجود بیمه‌های کارآمد از جمله این پیش‌نیازهاست. با همه اینها، پاسخ به تمام دغدغه‌های بیماران و مراجعان از عهده یک نفر خارج است. این کتابچه برای آن تهیه شده که شما درباره وجود مشکلی به نام اضطراب سلامت آگاه شوید.

در جریان برنامه آموزش بالینی برای همکاران دوره دوم پسادکتری در مرکز تحقیقات روان‌تنی در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به فکر تهیه درس‌نامه‌ای برای تدبیر «اضطراب سلامت» افتادم. با جستجو در منابع مختلف و کتاب‌های مرتبط، به مجموعه‌ای برخورددم که، اولاً، به طور منسجم راهکارهای ساده و قابل استفاده ارائه می‌داد و، ثانیاً، به زبان ساده برای گروه‌های مختلف جامعه نوشته شده بود. با کمک همکاران این دوره، ترجمه اولیه آماده شد، ولی پس از ویرایش نخست برای مدتی طولانی به دلیل مشغله‌های فراوان به کنار رفت. سپس با کمک یکی از ویراستاران برتر کشور بازترجمه و ویرایش‌های مکرر انجام شد. ساده‌نویسی و انطباق مفاهیم و مثال‌ها با فرهنگ ایرانی اصل مهمی در تهیه این کتاب درسی است. در ضمن در فصل‌هایی مطالبی به متن اصلی افزوده شده که برای وضوح بیشتر مطلب برای خوانندگان غیرحرفه‌ای پزشکی است. ترجمه و ویرایش این کتاب به شکلی است که افراد با سواد دانشگاهی و کمتر از آن قادر به مطالعه و برداشت مفاهیم آن باشند. مطالعه پی‌درپی فصل‌های کتاب و انجام تمرین‌ها می‌تواند برای مقابله و کاهش «اضطراب سلامت» به خواننده کمک کند. البته

مدل درمانی ارائه شده در این کتاب تنها یکی از تدبیرهای درمانی برای کاهش این ناخوشی است.

مفاهیم و راهبردهای برخی از فصل‌ها از تکنیک‌های روان‌شناختی مبتنی بر شواهد علمی، و در درجه اول رفتاردرمانی شناختی، استخراج شده‌اند. رویکرد رفتاردرمانی شناختی به «اضطراب سلامت» رویکردی است که اضطراب سلامت را نتیجه باورها و رفتارهای مشکل‌آفرین می‌داند. این کتاب به‌خصوص برای روان‌شناسان سلامت و بالینی در ارائه راهکارهای درمانی می‌تواند کمک‌کننده باشد. جمله‌ها و مثال‌ها، و کاربرگ‌ها را به آسانی می‌توان برای مراجعان فارسی‌زبان استفاده کرد. در پایان از برادر عزیزم دکتر ابراهیم افشار برای تمام رهنمودهای گرانبهایش و دوست ارجمندم دکتر فرزاد گلی برای مهر بی‌پایانش، سپاسگزاری می‌کنم؛ و همچنین، از دوستان و همکاران دوره دوم پسادکتری روان‌تنی خانم‌ها و آقایان دکتر حسن شاهون، مسعود فردوسی، عبدالله امیدی، محسن دوستکام، ام‌الله ابراهیمی، میترا مولائی نژاد، فرح لطفی، هورا چیت‌ساز و حمید نصیری نیز قدردانی می‌کنم به‌خاطر همراهی‌شان.

دکتر حمید افشار زنجانی

اصفهان

۱۳۹۹

فصل اول

آشنایی با اضطراب سلامت

مقدمه ۷

سلامت چیست؟ ۷

اضطراب سلامت چیست؟ ۸

اضطراب سلامت را چه وقت مشکل بدانیم؟ ۱۰

تأثیرات منفی اضطراب سلامت ۱۲

از این مطالبی که در اختیارتان می‌گذاریم چه

انتظاری می‌توان داشت؟ ۱۴

خلاصه فصل ۱۵

مقدمه

همه ما گاهی درباره چیزهایی نظیر رابطه با همکاران، درآمد، و سلامت‌مان نگران می‌شویم. هرکسی گاهی متوجه نشانه‌ها یا تغییراتی در بدن خود می‌شود و با نگرانی از این که مبدا مشکل جدی در کار باشد، اقداماتی را برای رفع نگرانی و دغدغه‌های خود انجام می‌دهد. اما بین نگرانی طبیعی درباره سلامت - که همه ما گاهی داریم - و آنچه «اضطراب سلامت» نامیده می‌شود، تفاوت وجود دارد. درباره سلامتی‌تان بیش از حد دغدغه دارید؟ آیا مرتب در تلاشید تا برای نشانه‌های بدنی خود دلیل موجهی بیابید و این موضوع شما را آزار می‌دهد؟ در این صورت بد نیست این کتاب «فنون مدارا با اضطراب سلامت» را مطالعه کنید. هدف این فصل ارائه اطلاعات کلی درباره اضطراب سلامت به شما است تا بدانید آیا دچار مشکل اضطراب سلامت هستید یا نه؛ و این که این اضطراب چه تأثیرات منفی می‌تواند بر شما داشته باشد.

سلامت چیست؟

پیش از صحبت درباره اضطراب سلامت، اول باید بدانیم «سلامت» چیست و یادمان باشد بسیاری از ما «سلامت» را نبود بیماری، صدمه یا ناتوانی می‌دانیم. اما معنی سلامت برای همه یکسان نیست. مثلاً برای ورزشکار حرفه‌ای مصدومیتی که مانع تمریناتش شود سلامتی را از او گرفته است؛ اما کسی که دچار بیماری مزمن نظیر دیابت یا آسم است، وقتی حالش خوب است خود را

سالم می‌پندارد. اما بیشتر آدم‌ها سلامت را چیزی بیش از نبود بیماری، مصدومیت یا ناتوانی می‌دانند. برای آنها سلامت داشتن به معنی توان مناسب جسمی، روانی، و اجتماعی است. بیشتر تعریف‌ها سلامت را دارای این سه جنبه می‌دانند. نتیجه می‌گیریم که سلامت از خیلی کم تا خیلی زیاد تا عالی نوسان دارد.

وضعیت سلامت خود را چطور توصیف کردید؟ به چه چیزهایی بیشتر پرداختید؟ کدام یک از جنبه‌های سلامت برای شما از همه مهمتر بود؟ آیا هر سه جنبه سلامت جسم و روان و قدرت انجام وظایقتان را در نظر دارید؟

اضطراب سلامت چیست؟

اضطراب وقتی رخ می‌دهد که موجود زنده احساس خطر کند. اضطراب غریزه بقاست. هر وقت احساس خطر کنیم، اضطراب به سراغ ما می‌آید. مثلاً اگر با حیوان خطرناکی روبه‌رو شویم، مغز خطر را تشخیص می‌دهد و به بدن دستور می‌دهد فرار کند یا مخفی شود یا بجنگد. اضطراب در بدن تغییراتی ایجاد می‌کند که به آنها «پاسخ جنگ و گریز» می‌گویند. این پاسخ در مجموع، بدن ما را برای مقابله آماده می‌کند و از خطر مصون نگه می‌دارد.

اما گاهی اضطراب صرفاً به خاطر تصور خطر به سراغ ما می‌آید. تا به حال شده از ترس این که دیگران حرف شما را نپسندند، قلبتان به تپش بیفتد؟ شده موقع عبور از کوچه تاریک از ترس و نگرانی عضلات خود را سفت کنید؟ در این دو مورد چه‌بسا اتفاق بدی نیفتد، اما چون خطر را «باور» می‌کنید، دچار اضطراب می‌شوید. اضطراب سلامت هم مثل همین نوع ترس خیالی است: تصور یا «باور»



می‌کنید که بیماری در کمین و سلامتتان در خطر است. همین شما را به اضطراب می‌اندازد.

اضطراب سلامت در بسیاری موارد می‌تواند رخ بدهد، ولی بیشتر به خاطر نگرانی از مبتلا شدن به سرطان، آلزایمر، ام‌اس، تحلیل رفتن عضلات، بیماری‌های روانی مانند اسکیزوفرنی، اختلال تیروئید و یا حمله قلبی بروز می‌کند. اما اگر فقط حس کنیم چیزی در بدن ما درست کار نمی‌کند، آنوقت ترس مان‌گلی خواهد بود، چون به هیچ جایی از بدن مان مربوط نمی‌شود.

نگرانی از سلامت فقط به خودمان بر نمی‌گردد. گاهی ترس مان از سلامتی عزیزان مان است. مثلاً مادر و پدری که متوجه خستگی مداوم کودک خود می‌شوند، چه بسا نگران شوند که نکند فرزندشان سرطان خون داشته باشد. یا سرفه‌های مکرر همسر نگرانمان کند مبدا دچار سرطان ریه شده باشد. بسیاری از تمرین‌هایی که بعداً توصیه می‌کنیم برای مقابله با نگرانی درباره سلامت دیگران هم مفید است.