



رهایی از اضطراب سلامت

لزلی ماندر، لورنا کامرون، جیلی یانگ،
ماورین لیلند

برگردان و نگارش:
دکتر حمید افشار زنجانی
دکتر فرزاد گلی

تصویرگر: ماندانا فصیحی

نشر دهکده سلامت، ۱۳۹۹
مجموعه کتاب‌های دهکده سلامت، ۲۲



عنوان و نام پدیدآور: رهایی از اضطراب سلامت/ لزللی ماندن... [و دیگران]؛ برگردان و نگارش حمید افشار زنجانی، فرزاد گلی؛ تصویرگر ماندانا فصیحی.

مشخصات نشر: اصفهان: دهکده سلامت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۷۰؛ ۱۳/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-941469-7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: لزللی ماندن، لورنا کامرون، جیلی یانگ، ماورین لیلند.

یادداشت: عنوان اصلی: Health anxiety : a self help guide, 2nd ed, 2013.

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- به زبان ساده

موضوع: Anxiety disorders -- Popular works

موضوع: خود یاری

موضوع: Self-help techniques

شناسه افزوده: ماندن، لسللی

شناسه افزوده: Maunder, Lesley

شناسه افزوده: افشار، حمید، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: گلی، فرزاد، ۱۳۵۰ - مترجم

شناسه افزوده: فصیحی، ماندانا، تصویرگر

رده بندی کنگره: RC۵۳۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۵۶۶۴



رهایی از اضطراب سلامت

عنوان لاتین: Health Anxiety; Shining a Light on the Future – A Self help Guide

برگردان و نگارش: دکتر حمید افشار زنجانی، دکتر فرزاد گلی

تصویرگر: ماندانا فصیحی

ناشر: نشر دهکده سلامت

ویراستار: دکتر ابراهیم افشار

صفحه آرا: مینا عنایتی

تعداد صفحات: ۷۰، و

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-941469-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۴۶۹-۷

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

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۷۱۹۱۷

تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

فهرست

پیشگفتار.....	۱
فصل اول: اضطراب سلامت.....	۹
مگر نباید نگران سلامت مان باشیم؟.....	۱۰
چه وقت دلواپسی دربارهٔ سلامت مشکل آفرین است؟.....	۱۰
نشانه‌های اضطراب سلامت.....	۱۱
ارزیابی اضطراب سلامت.....	۱۳
برای بدن چه پیش می‌آید؟.....	۱۷
چه عواملی باعث اضطراب سلامت می‌شوند؟.....	۲۰
چه چیزهایی باعث ادامهٔ اضطراب سلامت می‌شود؟.....	۲۲
چه کارهایی باعث ادامهٔ اضطراب سلامت می‌شود؟.....	۲۵
جمع‌بندی.....	۴۲
فصل دوم: چگونه می‌توان با اضطراب سلامت مقابله کرد و	
آن را کاهش داد؟.....	۴۵
کاهش تمرکز روی علائم و بدن.....	۴۹
چگونه جستجوی زیاد دربارهٔ ناخوشی و بیماری را متوقف کنم؟.....	۵۰
کمتر کردن مراجعه به اینترنت.....	۵۱
چطور از خود مریض‌حالی نشان ندهم؟.....	۵۲
چطور فکرهاى نگران کننده دربارهٔ سلامت را از خود دور کنیم؟.....	۵۳
چطور از موضوعات اضطراب‌آور روی برگردانیم؟.....	۵۵
چطور از احساس‌های مان نترسیم؟.....	۶۲
از کجا می‌توان اطلاعات بهتری برای کاهش اضطراب سلامت پیدا کرد؟.....	۶۷



پیشگفتار

در سال‌های اخیر مطالب فراوانی دربارهٔ بیماری و سلامت در اینترنت، در مجلات، و در برنامه‌های رادیو-تلویزیون می‌خوانیم، می‌شنویم و می‌بینیم. اما آیا دریافت این همه اطلاعات برای سلامت ما همیشه مفید است؟ پاسخ این است که گرچه خیلی وقت‌ها اطلاعات خوبی دربارهٔ بیماری‌ها و راه‌های پیشگیری از آنها از این منابع به دست می‌آوریم، اما گاهی زیادی این اطلاعات دردسرافرین 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 درمان‌ناپذیری آنها خودش می‌تواند بعضی را دچار مشکلی کند که اضطراب سلامت نام دارد. در اضطراب سلامت، شخص به دنبال پیدا کردن **علائم و عوارض** بیماری‌ای در تن و روان خود می‌گردد که درباره‌اش اطلاع یافته است. مثلاً اگر عبارت «دل درد» را در اینترنت جستجو کند، ممکن است به ده‌ها تشخیص مختلف و علت‌های «دل درد» از جمله سرطان روده برخورد کند. یا اگر درباره 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 سلامت‌اش منجر شود.



مثال دیگر مراجعه افراد به اینترنت یا خواندن بروشورهای دارویی برای آگاهی از عوارض داروهایی است که برای‌شان تجویز شده است. در سایت‌ها و بروشورهای دارویی بدون توجه به مخاطب، همه نوع اطلاعات را از کتاب‌های داروشناسی رونویسی می‌کنند و در دسترس مردم می‌گذارند. مثلاً در بروشور دارو یا در سایت اینترنتی می‌نویسند: «این دارو ممکن است باعث نارسایی کبد شود.»

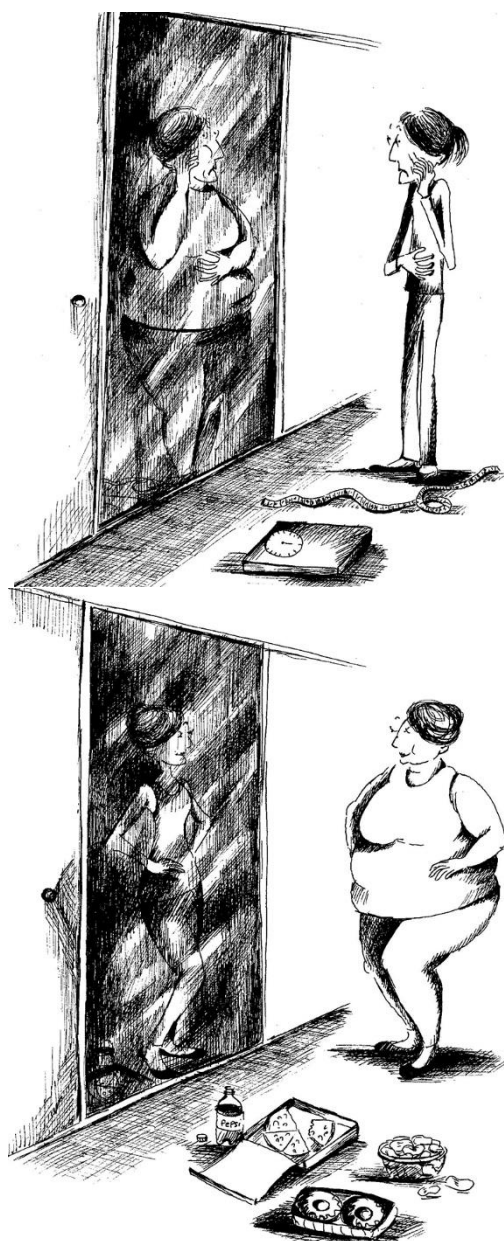
خواندن این جمله می‌تواند موجب نگرانی و اضطراب آدم شود. اما کسی که همان دارو را پزشک، پس از معاینه و آزمایش دادن برای‌اش تجویز کرده است، به‌ندرت دچار نگرانی یا اضطراب می‌شود. از طرفی هم، ترس و نگرانی زیاد داشتن و

ناقص بودن اطلاعات و پرسش نکردن از پزشک باعث می‌شود داروئی را که پزشک برای او تجویز کرده مصرف نکند و بنابراین بیماری‌اش شدت پیدا کند.

پزشکان، درمانگران و متخصصان سلامت هم 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 دل‌نگرانی‌های او بی‌پاسخ نماند. گفتگوی کافی با مراجع و دادن پاسخ‌های قانع کننده به سؤالات او باعث ایجاد اعتماد و آرامش در مراجع و افزایش نتیجه کار پزشکان و درمانگران می‌شود. سیاستگذاران و مدیران سازمان‌های مسئول خدمات درمانی و بهداشتی 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 پیش‌نیازها است.

با همه اینها، پاسخ به تمام دغدغه‌های بیماران و مراجعان از عهده یک نفر خارج است. این کتاب برای آن تهیه شده که شما درباره وجود مشکلی به نام اضطراب سلامت آگاه شوید. البته از همین آغاز لازم است بگوییم که چه فاجعه‌سازی و چه انکار، هر دو مشکلاتی اساسی در سلامت ما ایجاد می‌کنند.

۵ ♦ چگونه می‌توان با اضطراب سلامت... ۵



اگرچه این کتاب متمرکز بر اضطراب سلامت و اشتغال ذهنی بیش از حد به بیماری و علائم است، اما انکار و نادیده گرفتن علائم هم بسیار خطرناک و گاه بسیار آسیب‌رسان‌تر است. برای داشتن تصویری واقعی از خود و رفتار سلامت متناسب با شرایط واقعی به شناخت درست و تنظیم هیجانی نیاز داریم. کتابی که در دست دارید برگرفته از برنامه «اضطراب سلامت؛ یک راهنمای خویش‌یار»^{*} است. این برنامه در مرکز اطلاعات بیماران وابسته به مرکز مؤسسه ملی سلامت بریتانیا (NHS) پژوهش و نگاشته شده است. سعی ما در تدوین این کتاب این بوده است که از چهارچوب سنجیده این کتاب بهره بگیریم و با افزودن برخی ملاحظات فرهنگی و داستان‌های بالینی و نیز با تصویرگری آن‌را به تجربه زیسته بیماران نزدیک‌تر کنیم و آموزه‌ها را زنده‌تر و اثربخش‌تر سازیم. امیدوارم این برنامه بتواند از رنج و سرگردانی این بیماران بکاهد و راهی به رهایی از چرخه اطمینان‌جویی – اضطراب باشد.

دکتر حمید افشار

دکتر فرزاد گلی

اصفهان، اسفند ۹۸

^{*} Mawnder L., Cameron L., Young G., Leyland M. (zolo) Health Anxiety; Shining a light on the Future – A Self help Guide. Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust. www.ntw.nhs.uk/pic