

با تشکر از مهرانگیز پورناصح به خاطر معرفی این کتابچه‌ی راهنما و ویراستاری ترجمه‌ی آن

حمله‌ی هراسی چیست؟

برگردان: روح‌انگیز پورناصح

همه میدانند هراس چیست و احساس هراس هرازگاهی معمول است.

- وقتی شبانه از مهمانی برمی‌گردید، احساس می‌کنید که کسی شما را تعقیب می‌کند.
- متوجه می‌شوید که کیف پولتان دزدیده شده است.
- سر امتحان نشسته‌اید. به کاغذ نگاه می‌کنید و می‌بینید که پاسخ هیچ‌یک از سوال‌ها را نمی‌دانید.
- شخصی جلوی ماشین شما می‌دود و کم مانده او را زیر بگیرد.

طبیعی است که در همه‌ی این شرایط دچار هراس بشوید. این احساس قابل درک است و شاید به سرعت از بین برود.

حمله‌ی هراسی کمی شبیه هراس معمولی است، اما در چند مورد با آن متفاوت است:

به نظر می‌رسد که در حمله‌های هراسی احساسات به طور ناگهانی پدیدار می‌شوند و معمولاً به انواع موقعیت‌های ترسناکی که در بالا گفتیم ارتباطی ندارد و احساسات بسیار قویتری هستند.

از آن‌جا که احساسات غیرمنتظره و قوی هستند، می‌توانند بسیار ترسناک باشند.

حمله‌های هراسی به روش‌های متفاوتی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما معمولاً احساسات ترسناک حاکی از این است که چیزی واقعا وحشتناک روی خواهد داد.

واقعیت این است: چیزی وحشتناک رخ نخواهد داد، به خاطر همین حمله‌های هراسی نمی‌تواند خطرناک باشد.

افراد بسیاری حمله‌های هراسی دارند، این حمله‌ها می‌توانند افراد را به روش‌های مختلفی تحت تأثیر قرار دهند. بعضی افراد این احساس را فقط یک بار تجربه می‌کنند، اما دیگران ممکن است که چندین سال از آن رنج ببرند. بعضی افراد هر روز آن را تجربه می‌کنند و بعضی شاید در مدت زمانی فقط یک بار با این احساس روبرو بشوند. اگر از دوستانتان در مورد این که آیا حمله‌های هراسی داشته‌اند، بپرسید به احتمال زیاد حداقل یک یا دو نفر از آن‌ها همین تجربه را داشته‌اند. این حمله‌ها کاملاً متداول است و نشانه‌ی بیماری روانی یا جسمانی نیستند. بعضی شرایط جسمانی غیرجدی باعث علائمی مشابه با حمله‌های هراسی می‌شوند.

برای مثال: هم‌زمان خوردن داروهای معینی؛

مشکلات تیروئید؛

نوشیدن بیش از حد کافئین؛

بارداری؛

قند خون پایین؛ و غیره

اگر بعد از خواندن این کتابچه، نگران شدید که شاید مشکل‌تان دلیل جسمانی داشته باشد، و تا حالا با پزشک‌تان چک نکرده‌اید، آنوقت شاید بهترین راه کار گرفتن وقت ملاقات باشد.

خلاصه:

حمله‌های هراسی بسیار متداول هستند. آن‌ها خطرناک نیستند و نشانه‌ی بیماری روانی یا جسمانی نیستند.

هدف این کتابچه کمک به شما برای کاهش حمله‌های هراسی است:

- تشخیص این‌که آیا حمله‌های هراسی دارید یا نه.
- درک کنید که دلیل هراس چیست و چه چیزی باعث ادامه‌اش می‌شود.
- قبول کنید که هراس نمی‌تواند به شما آسیب بزند.
- روش‌هایی برای کاهش هراس یاد بگیرید.

1. چگونه حمله‌های هراسی را تشخیص بدهید.

شاید به نظر بدیهی برسد، اما این‌طور نیست. گاهی اوقات هراس خیلی وحشتناک احساس می‌شود و چنان ناگهانی رخ می‌دهد که افراد نمی‌توانند باور کنند که فقط حمله‌های هراسی است، و فکر می‌کنند باید چیز بسیار جدی‌ای باشد. احساس حمله‌های هراسی می‌تواند آن‌قدر غیرمعمولی باشد که شما شاید حتی تشخیص ندهید که چه اتفاقی افتاده است.

یکی از مهم‌ترین قدم‌ها برای غلبه بر حمله‌های هراسی این است که تشخیص دهید که نشانه‌های بیماری شما توسط حمله‌های هراسی ایجاد شده یا نه.

هراس، جسم، روان و طرز رفتار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نشانه‌های زیر معمول‌ترین نشانه‌هایی است که افراد در حمله‌های هراسی آن‌ها را تجربه کرده‌اند. بعضی افراد همه‌ی نشانه‌ها ولی بعضی‌ها فقط چند تا از آن‌ها را دارند.

علائم جسمانی (لطفاً آن‌هایی را که تجربه کرده‌اید تیک بزنید)

- # کوبش قلب، ضربان سریع یا کاهش آن
- # به نظر می‌رسد قلب ایستاده، به دنبالش کوبش محکم، درد سینه.
- # تغییر در تنفس شما، یا به صورت بلعیدن هوا، تنفس سریع یا احساس بی‌نفسی
- # احساس کوبش در سرتان
- # کرختی یا خارش در انگشتان دست، پا یا لب‌هایتان
- # احساس این که نمی‌توانید قورت دهید، احساس بیماری
- # احساس این که انگار غش می‌کنید، پاهای لرزان و سست
- دیگر نشانه‌ها را بنویسید.....

علائم روانی (لطفاً هر فکر و احساسی را که تجربه کردید، تیک بزنید)

- # احساس ترس غیرعادی
- # احساس غیرواقعی بودن، انگار واقعاً آن‌جا نیستید
- # احساس نگرانی در موقعیت‌هایی که قبلاً تجربه‌ی حمله‌های هراسی داشته‌اید.

افکار ترس آور مثل:

- # حمله قلبی خواهم کرد
- # می‌افتم یا غش می‌کنم
- # هوا کم می‌شود
- # دارم دیوانه می‌شوم
- # خفه می‌شوم
- # بیمار می‌شوم
- # کنترلم را از دست می‌دهم
- # مثل احمق‌ها به نظر می‌رسم
- # مجبور می‌شوم از این‌جا بروم
- احساسات یا افکار ترس آور دیگر را بنویسید:

.....
به خاطر داشته باشید که این موارد در حمله‌های هراسی هرگز واقعاً اتفاق نمی‌افتند، اما گاهی اوقات افراد فکر می‌کنند که اتفاق می‌افتد.

چه کار می‌کنید/ چه رفتارهایی از خودتان نشان می‌دهید (لطفاً هر کدام را که تجربه کرده‌اید، تیک بزنید)

اجتناب کردن: از موقعیت‌هایی که باعث هراس‌تان شده یا می‌ترسید شاید باعث هراس‌تان بشود، برای مثال به خرید رفتن.

فرار کردن: به محض این‌که بتوانید، وقتی می‌هراسید، برای مثال، با عجله در سوپرمارکت عقب‌گرد می‌کنید و تا آنجا که امکان دارد سریع از آن‌جا خارج می‌شوید.

پیش‌گیری کردن: از چیزی که فکر می‌کنید اتفاق خواهد افتاد، برای سالم‌نگه داشتن خود کاری انجام می‌دهید، برای مثال، وقتی احساس خفگی می‌کنید، هوا را می‌بلعید، یا وقتی احساس می‌کنید غش می‌کنید، می‌نشینید، یا وقتی از حمله‌ی قلبی می‌ترسید، دراز می‌کشید یا از لحاظ جسمانی خودتان را برای یافتن شواهدی مبنی بر مشکلی، بررسی می‌کنید.

به دنبال کمک بودن: در یک تحقیق یک چهارم افرادی که برای نخستین بار دچار حمله‌های هراسی شده‌اند، به قدری متقاعد شده‌اند خطری ایشان را تهدید می‌کند که به آمبولانس زنگ زده‌اند یا به بخش تصادفات یا اورژانس مراجعه کرده‌اند. شاید شما هم این کار را انجام داده‌اید یا به دکتر زنگ زده‌اید؟

از عهده برآمدن: افراد اغلب با انجام کارهایی که بلد هستند، سعی می‌کنند از عهده‌ی حمله‌های هراسی بر بیایند، برای مثال، با پرت کردن حواس خودشان یا سعی برای تمدد اعصاب.

هر کار دیگری که در نتیجه‌ی حمله‌های هراسی انجام می‌دهید، یا انجام نمی‌دهید را یادداشت کنید:

در حالی‌که تمامی این کارها می‌تواند به توقف حمله‌های هراسی کمک کند، اما چنان‌که بعد خواهیم دید، هم‌چنین می‌تواند به یک مشکل تبدیل شود.

اگر به تعداد زیادی از این علائم، افکار و رفتارها تیک زدید، پس احتمالاً شما از حمله‌های هراسی رنج می‌برید.

خلاصه: حمله‌ی هراسی احساس قوی‌ای از ترس است که بسیار ناگهانی پدید می‌آید. علائم جسمانی آن شامل: کوبش قلب، ضربان سریع قلب، پاهای سست و لرزان است. این افراد اغلب افکار ترس‌آور بسیاری دارند و فکر می‌کنند که چیزی ترسناک اتفاق می‌افتد. آن‌ها اغلب سعی می‌کنند از ترس اجتناب و یا از آن فرار کنند.

اما هراس خطرناک و زیان‌آور نیست.

2. هراس را تشخیص دهید- چه چیزی باعث آن و چه چیزی باعث ادامه‌ی آن می‌شود؟

تمامی علائم هراسی که در بالا توضیح داده شده شکل افراطی ترس هستند. ترس، واکنش طبیعی ما به شرایط تهدیدکننده است. ترس می‌تواند شامل نگرانی متوسط مثل گذراندن امتحان تا هراس تمام عیار باشد.

این فقط می‌تواند احساسات ناخوشایندی باشد که از لحاظی کمی شبیه درد است. اگر قوزک پای شما شکسته باشد، بسیار دردناک خواهد بود، که می‌تواند هشدار می‌باشد بر این که نباید با آن وضع راه بروید. اگر شب از طبقه‌ی پایین صدایی شنیدید، شاید بترسید، و آن هشدار می‌باشد که شاید با موقعیت خطرناکی سروکار خواهید داشت. ترس بسیار سودمند است. جسم شما را برای عمل آماده می‌کند.

این را واکنش "مبارزه یا فرار" می‌نامند. به این ترتیب وقتی احساس ترس می‌کنید، چیزی که در جسم شما اتفاق می‌افتد، آماده شدن برای مبارزه یا فرار از چیزی است که شما را تهدید می‌کند، یا شاید کاملاً ساکت بمانید و منتظر رفع تهدید باشید.

مثال صدا آمدن از طبقه‌ی پایین را در نظر بگیریم. بگذارید تصور کنیم یک سارق است، همان‌طور که می‌ترسید. شاید بخواهید کاملاً ساکت بمانید، به طوری که از حمله‌ی دزد به خودتان جلوگیری کنید. شاید بخواهید که بروید و او را به چالش بکشید یا اگر او به دنبال شما بیاید شاید لازم باشد فرار کنید. واکنش‌های شما در مقابل ترس: تنفس‌تان خیلی سریع می‌شود به طوری که می‌توانید اکسیژن خیلی زیادی به ماهیچه‌هایتان برسانید. قلب شما سریع‌تر می‌زند در نتیجه خون را سریع‌تر از قبل به سرتاسر بدن‌تان پمپ می‌کند. دستگاه گوارش‌تان بسته می‌شود تا به جسم‌تان امکان دهد خیلی سریع بر تهدید متمرکز شود. این عمل، واکنش سالم و طبیعی بدن‌تان به شرایطی است که در آن احساس تهدید می‌کنید. آن سیستم هشداردهنده‌ی بدن‌تان است.

مشکل حمله‌های هراسی این است که معمولاً بدون تهدید جسمانی مشخصی اتفاق می‌افتند. واکنش جسم شما طوری است که گویی در معرض حمله است، در صورتی که این‌طور نیست. به بیانی دیگر هشدار اشتباه می‌دهد. کمی شبیه آژیر آزاردهنده‌ی حریق است که در تمام اوقات اشتباه به صدا درمی‌آید زیرا که به مقدار کمی از دود هم حساس است. یا آژیر دزد که به خاطر گربه به صدا درمی‌آید. یا حتی آزاردهنده‌تر از این‌ها به کار افتادن آژیر دزد ماشین به دلیل باد. این‌ها همگی آژیرهایی هستند که می‌توانند بدون وجود خطر واقعی به صدا دربیایند. همین امر می‌تواند در مورد سیستم هشداردهنده‌ی بدن شما هم اتفاق بیفتد. گاهی اوقات بدون وجود خطر واقعی به کار می‌افتد.

مشکلی که با آن روبرو هستیم این است که سیستم هشداردهنده‌ی بدن مان خیلی، خیلی سال‌ها پیش طراحی شده است، زمانی که افراد باید برای زنده ماندن از عهده‌ی هر خطری برمی‌آمدند.

امروزه، ما بندرت با انواع تهدیدهای مرگ یا زندگی‌ای مواجه می‌شویم، که اجداد ما با آن‌ها روبرو بودند. ما تهدیدهای بسیار متفاوتی داریم که اساساً در ارتباط با استرس است. نگرانی‌های مالی، کار سخت، نقل مکان، طلاق برای مثال می‌توانند تنش‌زا باشند و میزان اضطراب ما را تا جایی افزایش دهند که سیستم هشدار دهنده‌ی ما به کار بیفتد. کمی شبیه به درجه‌ی "استرس" است که وقتی به سطح معینی می‌رسد به هراس منجر می‌شود. حمله‌ی هراسی ممکن است ناخوشایند باشد، اما خطرناک نیست. کاملاً برعکس است. سیستمی است که به خاطر حفاظت از ما طراحی شده نه صدمه زدن به ما.

خلاصه: درک هراس.

هراس نوعی ترس است. سیستم هشداردهنده‌ی بدن ما است که تهدید را اعلام می‌کند. بدن ما را آماده می‌کند یا با خطر بجنگد و یا از آن فرار کند. اما وقتی خطر جسمانی نباشد هشدار اشتباه است.

حمله‌ی هراسی ممکن است ناخوشایند باشد، اما خطرناک نیست.

چه چیزی باعث شروع حمله‌های هراسی می‌شود؟

حمله‌های هراسی بنا به چند دلیل می‌تواند شروع شود.

استرس

چنان‌که گفته شد، رویدادهای تنش‌زا باعث افزایش اضطراب می‌شود که شاید باعث به کار افتادن سیستم هشداردهنده شود. آیا در چند سال اخیر از استرس‌های زندگی‌تان آگاه بوده‌اید؟ برای مثال، استرس‌های کاری یا بی‌کاری، مشکلات ارتباطی، از دست دادن کسی که دوستش داشتید، مشکلات مالی. لطفاً استرس‌هایی را که از آن‌ها آگاه بوده‌اید، لیست کنید:

.....
اگر احساس می‌کنید که اخیراً تحت استرس‌های زیادی در زندگی‌تان بوده‌اید، شاید خواندن کتابچه‌ی خودیاری استرس مؤثر باشد.

نگرانی‌های سلامتی

حمله‌های هراسی اغلب زمانی شروع می‌شود که شخص بیش از حد در مورد سلامتی خود نگران است و این می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشد. گاهی اوقات افراد دچار حمله‌های هراسی، اخیراً مرگ ناگهانی شخصی آشنا یا نزدیک به خود را تجربه کرده‌اند. به همین دلیل آن‌ها در باره‌ی سلامتی خودشان خیلی نگران می‌شوند، و به دنبال علائمی می‌گردند که شاید موجب ایجاد همان بیماری شوند. آن‌ها اغلب از خطاهای پزشکی در مورد بیماری‌های جدی، اطلاع دارند و از این که مشکلی کاملاً جدی وجود دارد، نگران می‌شوند. و این منجر به افزایش اضطراب می‌شود. سپس فکر می‌کنند که علائم اضطراب شواهدی از بیماری جدی‌شان می‌باشد، در نتیجه دچار هراس می‌شوند. به زمانی فکر کنید که حمله‌های هراسی‌تان شروع شد. آیا کسی را می‌شناسید که به طور ناگهانی فوت کرده باشد، به عنوان مثال به دلیل خونریزی مغزی یا تنگی نفس و یا حمله‌ی قلبی؟

دلایل دیگر مربوط به سلامتی

گاهی اوقات حمله‌های هراسی برای اولین بار در طی دوره‌ی خاصی اتفاق می‌افتد. برای مثال بعضی ویروس‌ها می‌توانند باعث سرگیجه شوند. بارداری یا یائسگی باعث تغییراتی در شیوه‌ی کارکرد بدن می‌شود و این می‌تواند منجر به اولین تجربه‌ی هراسی شود. همچنین مصرف بیش از اندازه‌ی کافئین یا قند خون پایین می‌تواند باعث غش شوند. آیا به دلایل دیگری برای حمله‌های هراسی‌تان فکر می‌کنید؟

هیجان‌ات واپس زده شده

حمله‌های هراسی اغلب زمانی شروع می‌شوند که روی احساساتی از گذشته و حال سرپوش گذاشته می‌شود. شاید مشکلات رابطه‌ای، یا چیزی از گذشته دارید که لازم است با آن کنار بیایید.

به کار افتادن ناگهانی سیستم هشداردهنده

گاهی اوقات ما فقط نمی‌دانیم که چرا حمله‌های هراسی شروع شد. بعضی افراد حتی اولین حمله‌ی هراسی‌شان را موقع خواب تجربه کرده‌اند! شاید که افراد معینی، در شرایط معینی مثل آژیر بیش از حد حساس ماشین واکنش نشان می‌دهند. سیستم هشداردهنده‌ی آن‌ها وقتی که در واقع هیچ خطری وجود ندارد، به کار می‌افتد.

در مواردی دانستن دلایل شروع حمله‌های هراسی از اهمیت کمتری برخوردار است و دانستن دلایل ادامه‌ی آن مهم‌تر است.

چه چیزی باعث ادامه‌ی حمله‌های هراسی می‌شود؟

همان‌طور که دیدید هراس، جسم، افکار و رفتار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و هراس ادامه پیدا کند.

علائم جسمانی

اولاً علائم جسمانی می‌تواند قسمتی از مشکل باشد. برای افرادی که تنفس‌شان تحت تاثیر اضطراب قرار می‌گیرد، به نفس نفس می‌افتند. این فقط به این معنی است که شخصی هوای خیلی زیادی را وارد بدنش می‌کند اما آن را بیرون نمی‌دهد. این خطرناک نیست اما می‌تواند به سرگیجگی منجر شود که اغلب به عنوان شاهدی بیش‌تر برای مشکلی جدی، در نظر گرفته می‌شود.

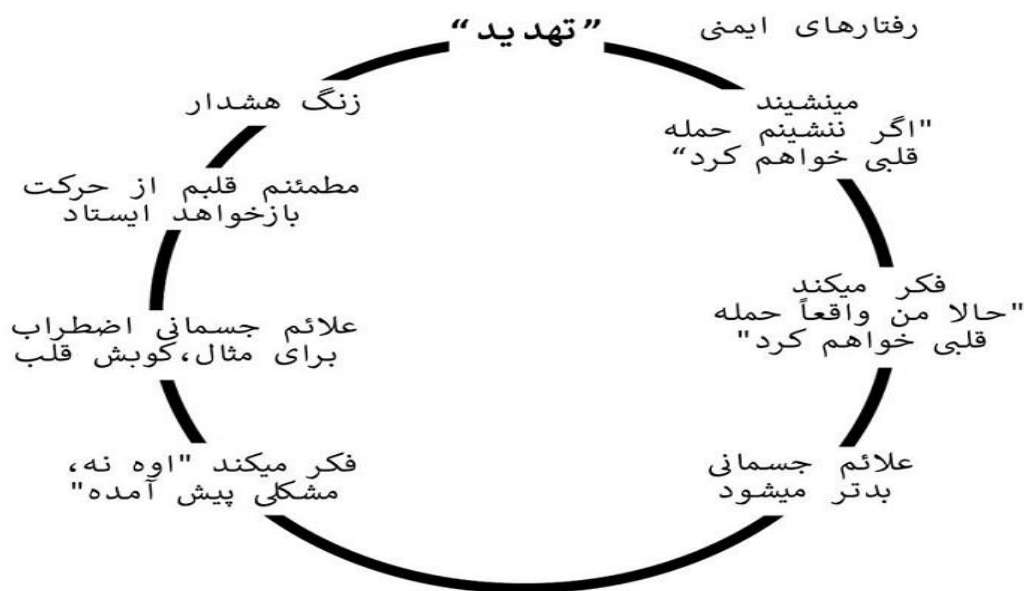
افکار

ثانیاً، علائم جسمانی و افکار اضطراب‌آور چرخه‌ی معیوب شکل می‌دهد که باعث می‌شود حمله‌های هراسی بارها و بارها برگردند. هم‌چنین تمرکز ذهنتان بر جسم‌تان می‌تواند شما را به کوچک‌ترین تغییرات حساس کند و آن‌را به عنوان تهدید ببینید.

افراد اغلب نمی‌توانند باور کنند که عقایدشان می‌تواند احساسات قوی‌ای را به عنوان ترس ایجاد کنند. اما اگر ما چیزی را 100٪ قبول کنیم آن موقع واقعاً احساس خواهیم کرد که انگار حقیقت داشت.

رفتار

ثالثاً، چگونگی رفتار شخص در قبل و بعد از حمله‌ی هراسی و در طول آن، سهم بزرگی در تکرار حمله‌های هراسی دارد. اجتناب، فرار، و رفتار ایمنی که قبلاً توصیف داده شد، همه‌شان به چرخه‌ی معیوب اضافه می‌شوند.



روش دیگری که افکار، هراس را تحت تأثیر قرار می‌دهد زمانی است که شخص در موقعیتی است که قبلاً دچار هراس شده است و حالا نگران است که این اتفاق دوباره برایش بیفتد و این متأسفانه اکثراً تکرار می‌شود.

افرادی که حمله‌های هراسی دارند اغلب نگران هستند که علائم جسمانی چیزی متفاوت با آن چیزی است که واقعاً تجربه می‌کنند. مثال‌هایی از سوءتعبیرهای رایج به قرار زیر هستند:

چه احساسی دارید	دلایلی که باعث اتفاق می‌شوند	ترس‌های رایج
تغییر در چشم‌ها دید تار، دید محدود	تلاش چشم‌ها برای تمرکز بر مبارزه با خطر	خون‌ریزی مغزی از کوره در رفتن
تغییرات تنفسی دردهای سینه	تلاش جسم برای گرفتن اکسیژن بیش‌تر برای مبارزه یا فرار انقباض ماهیچه‌ها برای مبارزه	احساس خفگی یا نفس‌تنگی فاقد هوا بودن
کوبش قلب کوبش در سر سردرد	افزایش جریان خون در سراسر بدن افزایش فشارخون و جریان آن در سراسر بدن برای انرژی بیش‌تر	حمله‌ی قلبی خون‌ریزی غده
بی‌حسی یا سوزن سوزن انگشت‌ها یا لب‌ها	تغییر مسیر خون به ماهیچه‌ها	سکته‌ی مغزی

خلاصه

- ترس روش بدن ما برای مقابله با تهدید است که ما را برای مبارزه یا فرار آماده می‌کند.

- دلایل حمله‌های هراسی:

- استرس
- نگرانی‌های سلامتی
- بیماری

- به دلیل هیجانات دشوار
- به طور ناگهانی

• **ادامه‌ی حمله‌های هراسی به دلیل چرخه‌ی معیوب**

- علائم جسمانی
- افکار
- رفتار

• **با اجتناب، فرار یا پیش‌گیری از حمله‌های هراسی، شاید:**

- عدم درک از این که چیز وحشتناکی اتفاق نخواهد افتاد
- دلهره از برگشتن به موقعیت هراس‌آور، بخاطر ترس از حمله‌ای دوباره
- از دست دادن اعتماد به توانایی در مقابله با هراس

3. آیا حمله‌های هراسی می‌تواند واقعاً به من آسیب بزند؟

ما زمان زیادی برای تشخیص و درک هراس صرف کرده‌ایم، به همین دلیل باید این کتابچه تمامی اطلاعاتی که شما نیاز دارید تا قادر به قبول این مطلب باشید که حمله‌های هراسی زیان‌آور نیست، در اختیار شما قرار دهد. با انجام این کار، می‌توانید به حمله‌های هراسی خود پایان دهید.

آیا باور می‌کنید که حمله‌های هراسی شما به این معنی است که چیزی ترسناک اتفاق می‌افتد؟ برای مثال، حمله‌ی قلبی، سکت‌هی مغزی، غش کردن، احساس خفگی، نفس تنگی؟ (از 0 تا 100 نمره دهید)
/.....

دفعه‌ی بعد که حمله‌ی هراسی داشتید، می‌توانید میزان باور خود به واقع‌هی ترسناک را تخمین بزنید؟
/.....

خلاصه: حمله‌های هراسی زیان‌آور نیستند

4. چه راه‌کارهایی کمک می‌کند تا از عهده‌ی حمله‌های هراسی و کاهش آن برآیم.

خبر خوب این است که حمله‌های هراسی کاملاً قابل‌معالجه‌اند. شاید متوجه بشوید که حمله‌های هراسی شما شروع به کاهش کرده‌اند زیرا که شما شروع به تشخیص و درک آن‌ها کرده‌اید و قبول نموده‌اید که آن‌ها زیان‌آور نیستند.

همچنان که دیدیم حمله‌های هراسی، جسم، ذهن و رفتار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. عاقلانه است که سعی کنید این راه‌کارها را به کار بگیرید. شاید شما راه‌کارهای مؤثرتری پیدا کنید. هر کسی هر راه‌کاری را مؤثر نمی‌داند. هم‌چنین، اگر شما برای مدتی حمله‌های هراسی داشته باشید، تأثیر این راه‌کارها زمان‌بر خواهد بود. انتظار معجزه نداشته باشید، اما به آن ادامه دهید.

علائم جسمانی

حداقل دو چیز است که می‌تواند به شما در علائم جسمانی اضطراب کمک کند:

1. آرامش‌بخشی
2. کنترل تنفس

این راه‌کارها به چند دلیل مؤثر هستند:

حمله‌های هراسی اغلب در دوره‌های استرس شروع می‌شوند. این راه‌کارها کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا بهتر عمل کنید، و تمامی سطوح اضطراب را کاهش دهید.

این راه‌کارها می‌توانند در مراحل اولیه با کاهش علائم اضطراب و پیش‌گیری از نفس زدن مانع از تبدیل آن به هراس تمام عیار شوند.

این راه‌کارها هم‌چنین می‌توانند در زمان کاهش اجتناب به شما در روبرو شدن با موقعیتی که می‌ترسید، کمک کند.

در مقابله با هراس در آرامش باشید و به آرامی نفس بکشید.

برای شروع بهتر است زمانی که مضطرب نیستید، به طور مرتب تمرین کنید. به آموزش خود ادامه دهید.

آرامش‌بخشی

افراد به روش‌های گوناگونی آرامش پیدا می‌کنند. شاید نگاهی به سبک زندگی‌تان مؤثر باشد. شما برای آرامش‌بخشی چه کاری انجام می‌دهید؟ شش موردی که برای آرامش انجام می‌دهید یا می‌توانید انجام دهید را یادداشت کنید. برای مثال، شنا، مطالعه، پیاده‌روی. هم‌چنین راه‌های آرامش‌بخشی را پیدا کنید، آن‌ها راه‌کارهای مخصوص آرامش‌بخشی هستند که به شما در علائم مشخص هراس کمک می‌کنند. قبلاً دیدیم که یکی از چیزهایی که در زمان هراس اتفاق می‌افتد، سفت شدن ماهیچه‌های شماست. برای کمک به خودتان شما باید سعی کنید هر زمان که احساس اضطراب کردید، به ماهیچه‌های خود آرامش دهید. آرامش‌بخشی در این حالت

با روش‌های هر روزه متفاوت است که مثلاً پاهایتان را بالاتر می‌گذارید و یک فنجان چای می‌خورید. آرامش‌بخشی یک مهارت است که باید یاد گرفته و تمرین شود. سی‌دی‌های آرامش‌بخشی و هم‌چنین کلاس‌هایی در این رابطه می‌تواند یاری دهنده باشد. کلاس‌های یوگا نیز مؤثر هستند. این روش‌های آرامش‌بخشی به شما آموزش می‌دهند که با ماهیچه‌های اصلی خود کار کنید و آن‌ها را منقبض و سپس رها کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد آرامش‌بخشی لطفاً به کتابچه‌ی استرس، راهنمای خودیاری، مراجعه فرمایید.

به خاطر داشته باشید - آرامش‌بخشی می‌تواند به کاهش علائم هراس کمک کند، اما نمی‌تواند از اتفاقات وحشتناک پیش‌گیری کند - زیرا که چیز وحشتناکی قرار نیست اتفاق بیفتد.

کنترل تنفس

هم‌چنان که قبلاً دیدیم، وقتی فردی می‌ترسد سریع‌تر نفس می‌کشد، به طوری که اکسیژن خیلی سریع‌تر در سراسر بدن پمپ می‌شود. به هر حال، تنفس خیلی سریع، عمیق یا نامنظم می‌تواند منجر به علائم بیش‌تر هراس شود، مانند، غش کردن، سوزن سوزن شدن و سرگیجگی. اگر تنفس در مدت هراس کنترل شود این علائم ممکن است کاهش پیدا کند و چرخه‌ی معیوب شکسته شود. شما باید آرام نفس بکشید.

اگر شما به مدت سه دقیقه به آرامی و کندی نفس بکشید، می‌توانید حمله‌ی هراسی خود را کاهش دهید. این آن‌طور که به نظر می‌رسد آسان نیست. گاهی اوقات در میان حمله‌ی هراسی، تمرکز بر تنفس دشوار است. یکی از تأثیرات نفس زدن این است که شما نیاز بیش‌تری به هوا پیدا می‌کنید و این بدن شما را خسته می‌کند و انجام کارها برایتان دشوار می‌شود.

به طوری که قبلاً اشاره شد این تمرینات را باید در زمان آرامش انجام دهید. این تکنیک فقط زمانی مؤثر خواهد بود که شما تمرین کرده باشید و حداقل 3 دقیقه از آن استفاده کنید. این تکنیک در مراحل اولیه‌ی هراس بسیار بهتر عمل می‌کند. موارد زیر را تا جایی که می‌توانید تمرین کنید.

ریه‌های خود را با هوا پر کنید. تصور کنید که یک بطری را پر می‌کنید، بنابراین از پایین به بالا پر می‌شود، شکم شما با پر شدن هوا جلو می‌آید.

تنفس‌تان را خوب و کند و آرام نگه دارید. نفس‌تان را از راه بینی داخل و از راه دهان خارج کنید.

سعی کنید در هنگام دم، آرام تا 3 بشمارید.

سپس در بازدم آرام تا 3 بشمارید.

به این کارتان ادامه دهید تا احساس آرامش کنید. گاهی اوقات نگاه کردن به ثانیه‌شمار ساعت می‌تواند در آرام کردن تنفس کمک کند.

به خاطر داشته باشید - حتی اگر نتوانید تنفس‌تان را کنترل کنید، چیز وحشتناکی رخ نخواهد داد.

ذهن‌تان

حداقل چهار راه‌کار می‌تواند از روشی که ذهن شما به یک حمله‌ی هراسی دامن می‌زند، پیش‌گیری کند:

1. تمرکز روی بدن خود را متوقف کنید.
2. حواس خودتان را از افکار ترسناک پرت کنید.
3. افکار ترسناک خودتان را مورد پرسش و آزمایش قرار دهید.
4. سعی کنید بفهمید که آیا چیزی باعث تنش شما شده است یا خیر.

تمرکز را متوقف کنید

توجه کنید که آیا بر علائم‌تان تمرکز می‌کنید، یا بدن‌تان را برای یافتن مشکلی مورد بررسی قرار می‌دهید. در واقع نیازی به انجام این کار نیست و مشکل را بسیار بدتر می‌کند. استفاده از تکنیک بعدی ممکن است برای کمک به شما در ترک این عادت مفید باشد. به‌خصوص، به جای تمرکز به درون به بیرون تمرکز کنید.

حواس‌پرتی

این روشی ساده ولی مؤثر است. باید حداقل سه دقیقه حواس خود را پرت کنید تا علائم کاهش یابد. راه‌های بسیاری برای پرت کردن حواس خودتان وجود دارد. برای مثال، به افراد دیگر نگاه کنید، و سعی کنید ببینید که آن‌ها چه کاری انجام می‌دهند. در مسیر خانه تعداد درهای قرمز را بشمارید. با دقت به حرف‌های کسی گوش دهید. حتی می‌توانید به صحنه‌ی خوشایندی، یا چیزی، مثل یک گل یا ماشین دلخواهتان فکر کنید. واقعاً بر آن تمرکز کنید. می‌توانید در ذهن‌تان عمل جمع انجام دهید، یا آوازی بخوانید. مهم این است که توجه شما از بدن‌تان برداشته شده و به چیز دیگری معطوف شود. از موردی که تأثیر بهتری بر شما دارد، استفاده کنید.

حواس‌پرتی واقعاً کارساز است. آیا تا به حال در میانه‌ی حمله‌ی هراسی چیزی اتفاق افتاده تا توجه شما را کاملاً به خود جلب کند، برای مثال، زنگ زدن تلفن، یا به زمین خوردن کودک؟

به خاطر داشته باشید - حواس‌پرتی چرخه‌ی معیوب را می‌شکند، اما به خاطر داشته باشید که حواس‌پرتی نمی‌تواند از اتفاق چیزی وحشتناک پیش‌گیری کند. در حقیقت، وقتی حواس پرت می‌شود، شاهی بر این است

که چیز وحشتناکی اتفاق نخواهد افتاد. برای مثال، آیا این که تلفن زنگ زده واقعاً می‌تواند از حمله‌ی قلبی پیش‌گیری کند؟

افکار خود را به چالش بکشید

گاهی اوقات به چالش کشیدن افکار اضطراب‌آور از پرت کردن حواس خودتان مؤثرتر است. در درازمدت مؤثرترین روش، به چالش کشیدن افکار نگران‌کننده است، به طوری که دیگر به آن‌ها باور نداشته باشید.

برای به چالش کشیدن افکار به دو چیز نیاز دارید:

1. فکر کنید که افکار اضطراب‌آور و شدیدترین ترس‌های شما چیست.
 2. به چالش کشیدن این افکار را شروع کنید و با افکار واقع‌بینانه‌تر و مفیدتری همراه باشید.
- زمانی که از افکارتان آگاه هستید و در ذهن‌تان تمرین می‌کنید، سؤالات زیر را از خودتان بپرسید:

- چه شواهدی مخالف و موافق آن‌هاست؟
- چند بار این افکار را داشته‌اید و آیا شدیدترین ترس شما اتفاق افتاده است؟
- آیا تجربیات شما بیش‌تر با هراس یا چیزی جدی‌تر متناسب است. برای مثال، اگر فکر کردن به هراس حمله‌ی هراسی را به همراه دارد، آیا احتمال دارد سگته یا حمله‌ی قلبی از این طریق ایجاد شود؟

اگر می‌توانید با افکار واقع‌بینانه‌تر و مفیدتری همراه باشید، آن‌ها را بنویسید و همراه خود نگه دارید چون وقتی واقعاً دچار هراس می‌شوید، تهیه‌ی این افکار بسیار دشوارتر است.

چند نمونه از افکار غیرمفید و غیرواقعی، با گزینه‌های واقع‌بینانه‌تر در زیر آورده شده است.

افکار غیرمفید یا غیرواقعی	افکار واقع‌بینانه‌تر
من حمله‌ی قلبی خواهم داشت	من دفعات زیادی چنین احساسی داشته‌ام اما هنوز اینجا هستم
غش خواهم کرد	بعید است افرادی که حمله‌های هراسی داشته‌اند، غش کنند. من قبلاً غش نکرده‌ام
دارم دیوانه می‌شوم	احساسی که من تجربه می‌کنم، هراس هستند- آن‌ها هیچ شبیه

دیوانه شدن نیستند

من از خودم احمق خواهم ساخت قبلاً هم هراس داشتم و هیچ کس حتی توجه نکرده است.
مردم مشغول کارهای خودشان هستند.

هر چند که به چالش کشیدن افکار واقعاً مفید است، ولی بهترین راه برای به چالش کشیدن افکار از طریق کارهایی است که انجام می‌دهیم که در بخش بعدی به آن خواهیم پرداخت. قبل از این که به تغییر رفتار بپردازیم که باعث کاهش حمله‌های هراسی می‌شود، بهتر است توجه کنید که کدام افکار باعث حمله‌های هراسی می‌شود. به یاد داشته باشید که ممکن است هراس در نتیجه‌ی برخورد نکردن با مشکلات هیجانی ایجاد شود. آیا چنین چیزهایی شما را آزار می‌دهد؟ آیا چیزی از گذشته به طور حل نشده در ذهنتان هست؟ آیا در رابطه مشکل دارید؟ آیا شما عصبانی یا غمگین هستید؟ آیا کسی یا چیزی باعث نگرانی شما می‌شود؟ حمله‌های هراسی زمانی کاهش می‌یابد که شما از طریق گفتگو با یک دوست یا مشاور حرفه‌ای با مشکلات هیجانی مواجه شوید. بهتر است در صورت بروز مشکلات با یک مشاور یا روانشناس در مورد مشکلاتتان صحبت کنید.

رفتار

بالاخره، به چالش کشیدن کارهایی که انجام می‌دهید، شاید بتواند روش مؤثرتری برای غلبه بر هراس باشد. ما قبلاً در باره‌ی این که چگونه اجتناب، فرار و رفتارهای ایمنی باعث ادامه‌ی هراس می‌شوند، صحبت کردیم که برای کاهش هراس، باید این رفتارها را کاهش دهید. به بیان ساده، آن چه اکنون باید انجام دهید، آزمایش موقعیتی است که بیش‌تر می‌هراسید تا به خود ثابت کنید که حمله‌ی هراسی نمی‌تواند به شما آسیب برساند.

این بهتر است که نه یک بار، بلکه به روشی برنامه‌ریزی شده و مرتب انجام شود. شاید بهترین راه، شروع با یک تجربه‌ی کوچک باشد. دشوار است که چیزی را فقط با خواندن باور کرد، بلکه با انجام تمرینات می‌توانید به خود ثابت کنید که واقعاً چه اتفاقی می‌افتد.

به خاطر بسپارید که هر کاری انجام دهید یا ندهید، حمله‌ی هراسی متوقف خواهد شد. درست مثل دیگر هشدارها که متوقف می‌شوند.

اول از همه، مشخص کنید که برای انجام این کار به چه رفتارهایی نیاز دارید:

اجتناب

برای مثال، اگر از تنها بودن یا از رفتن به سوپرمارکت می‌ترسید، به تدریج سعی کنید کمی بیش‌تر با خودتان باشید یا به یک مغازه‌ی کوچک بروید، آیا واقعه‌ای که از آن می‌ترسیدید، واقعاً اتفاق افتاد؟ حالا شما شواهدی

دارید که: نمی‌میرید/ دیوانه نمی‌شوید / غش نمی‌کنید. گام بعدی این است که کمی بیشتر و بیشتر وقت بگذارید. شاید برای شروع، اضطراب داشته باشید، هم‌چنان که یاد گرفته‌اید در موقعیت‌های بخصوصی مضطرب باشید، شاید در بعضی زمان‌ها از آن‌ها اجتناب کنید.

فرار

توجه داشته باشید که از کدام موقعیت فرار می‌کنید. آیا موقع غذا خوردن از آن دست می‌کشید که مریض هستید؟ یا سوپرمارکت را بدون خرید کردن ترک می‌کنید؟ در این مواقع سعی کنید در همان موقعیت بمانید تا هراس‌تان شروع به کم شدن کند. چه چیزی یاد گرفتید؟

رفتارهای ایمنی

سعی کنید به همه‌ی کارهایی که برای ایمن نگه داشتن خود، چه کوچک و چه بزرگ انجام می‌دهید، توجه کنید، و به تدریج آن‌ها را متوقف کنید. اگر کاملاً آرام ایستاده‌اید تا از حمله‌ی قلبی‌تان جلوگیری کنید، به جای آن قدم بزنید. اگر معمولاً می‌نشینید تا از غش کردن خودتان جلوگیری کنید، سعی کنید سرپا بایستید. چه چیزی اتفاق می‌افتد! چه چیزی یاد گرفتید؟

برخی از کارهایی را که تجربه کرده‌اید، بنویسید. بعد از انجام مثال‌های زیر به چه چیزی رسیده‌اید.

هدف و رفتار ایمنی	به جایش چه کاری انجام می‌دهید	چه چیزی یاد گرفتید؟
هنگام هراس برای جلوگیری از حمله‌ی قلبی دراز بکشید	از پله‌ها بالا و پایین بدوید	با این که از پله‌ها بالا و پایین دویده‌ام حمله‌ی قلبی نکرده‌ام
برای جلوگیری از غش کردن به چرخ دستی تکیه دهید	بدون چرخ دستی راه بروید و به جایش سبد بردارید	حتی بدون چرخ دستی غش نکرده‌ام

با آزمایش کردن ترس‌های خود به این روش، و فهمیدن این که شدیدترین ترس شما هرگز اتفاق نمی‌افتد، به تدریج بیشتر تر و بیش‌تر اطمینان پیدا می‌کنید. حمله‌های هراسی شما باید کم و کم‌تر شود و در صورت بروز آن‌ها از شدت کم‌تری برخوردار شود.

خلاصه: کنار آمدن با هراس

آرامش بخشی، تنفس آرام، حواس پرتی و به چالش کشیدن افکار را هنگامی که مضطرب نیستید، تا زمانی که تکنیک‌ها را یاد نگرفته‌اید، تمرین کنید.

در طی هراس به خودتان یادآور شوید که چندین بار هراس داشته‌اید و هیچ اتفاق وحشتناکی قرار نیست که بیفتد.

از حواس پرتی، آرامش بخشی و تنفس آرام استفاده کنید تا به شما در پیشگیری از هراس کمک کند.

در طی هراس افکار غیرواقعی خود را به چالش بکشید، از افکار واقعی تری که نوشته‌اید، استفاده کنید.

سعی کنید از اجتناب، فرار یا رفتارهای ایمنی استفاده نکنید و در عوض آن چه واقعاً اتفاق می‌افتد را آزمایش کنید.

سعی کنید هر نگرانی یا دشواری که داشته‌اید را بنویسید، در باره‌ی آن‌ها حرف بزنید، و روی آن‌ها سرپوش نگذارید.

5. کمک بیش‌تر

اگر چه تکنیک‌های این کتابچه باید به شما در بهتر شدن کمک کند، گاهی اوقات شاید نیاز به کمک متخصص نیز داشته باشید.

اگر احساس می‌کنید ممکن است به کمک متخصص نیاز داشته باشید، با مشاور خود که ممکن است بتواند این کار را ارائه دهد صحبت کنید، یا ممکن است شما را به شخص دیگری که تخصص دارد، ارجاع دهد.