

نویسنده: یو ایسیت

مترجم: اعظم جوزدانی

رهنمون‌های تصویری برای
مهار حملات اضطراب

نشر سیزده



عنوان و نام پدیدآور:	آیست، بو Aisbett, Bev
مشخصات نشر:	من و زندگی با هیولای درون: راهنمون های تصویری برای مهار حملات اضطراب/نویسنده بو آیست؛ مترجم اعظم جوزدانی؛ ویراستار شیدا سرمدی
مشخصات ظاهری:	تهران: نشر سیزده، ۱۳۹۴.
شابک:	۱۱۲ ص.: مصور.
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸۶۰۰۹۵۱۳۶۱۱
یادداشت:	فیبا
موضوع:	عنوان اصلی: Living with it: a survivor's guide to panic attacks 1993
موضوع:	حمله های سراسیمه را
موضوع:	حمله های سراسیمه را به زبان ساده
موضوع:	سراسیمه زدگی
موضوع:	نقطه تاب -- به زبان ساده
موضوع:	مراقبت از خون
شناسه افزوده:	دانی، اعظم، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کد ره:	۳۹۴ RC۵۳۵/۹۶
رده بندی دیویی:	۵۱۲۳۰ ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی:	۳۹۱۸۲۰

من و زندگی با هیولای درون

نوشته: بو آیست

ترجمه: اعظم جوزدانی

ویراستار: شیدا سرمدی

طراحی گرافیک: استودیو حریب

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۴ - چاپ اول

شمارگان: ۱۳۰۰ جلد

لیتوگرافی: تک ترام

چاپ و صحافی: گل آذین

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۵۱۳-۶۱-۱-۶۰۰-۷۸

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست

- پیشگام در
- ۹
- ۱- به نظر شما چرا؟
- ۱۵
- تشخیص علائم و پیگیری در حین حمله
- ۲- حالا این "هیولا" چیست؟
- ۲۵
- ظهور اولیه‌ی حملات اضطراب
- ۳- آموزش خانگی "هیولا"
- ۳۴
- روش‌های اضطراری برای مدیریت حملات اضطراب
- ۴- راه بردن "هیولا"
- ۴۳
- مدیریت ترس‌های برخاسته از حملات اضطراب، مثل ترس از مکان‌های شلوغ
- ۵- ظواهر جسمی "هیولا"
- ۵۹
- ظواهر جسمی در برابر علائم ترس
- ۶- صاحب متفکر "هیولا"
- ۶۴
- تغییر الگوهای افکار منفی

۸۴

۷- کسانی که "هیولا" ندارند

نگرش‌ها و نیازهای افراد دیگر

۹۲

۸- مالک "هیولا" باشید

سؤالات مهم

۱۰۰

۹- استخدام یک مربی برای وادار کردن "هیولا" به حرف‌شنوی

کمک به تسهیل حرفه‌ای

۱۰۳

۱۰- "هیولا" هرگز ته!

مدیریت پسران

۱۱۰

۱۱- حرف آخر

اولین بار ز ر آسمان آبی یک روز دلپذیر در سیدنی با هیولایم روبه‌رو شدم؛ آخر هفته‌ای که قرار بود در مراسم جایزه‌ی استنلی - جایزه‌ی ملی انیمیشن‌سازان استرالیا - اوقات خوشایندی برایم به ارمغان آورد. گردشگران کنار دریا از چهره‌ی خندان دوستان‌شان عکس می‌گرفتند، آسمانی بی‌نظیر بر سرم سایه‌انداز بود و قایق‌های تفریحی با سرخوشی و به‌سرعت در بندر حرکت می‌کردند. ناگهان برای اولین بار حمله‌ای غیر عادی مرا در سر جایم میخواب داد.

همان‌گونه که در این کتاب نشان داده‌ام، بیشتر افرادی که از سندرم اضطراب رنج می‌برند (بله، گمانم رنج کلمه‌ی مناسبی باشد!) اولین حمله‌شان را به‌خوبی به یاد می‌آورند؛ حمله‌ای طاقت‌ناپذیر و بسیار وحشت‌آور که تا مدت‌ها در ذهن باقی می‌ماند.

تا چند ماه بعد از اولین حمله، همچنان مجبور بودم برای بیرون

آمدن از زیر امواج متلاطم این بیماری و رسیدن به آرامش و اطمینان خاطر، دائم به افرادی مراجعه کنم که درکم می‌کنند.

در همین راستا به تناسب شغلی که دارم تصمیم گرفتم با تدوین کتابی ساده و قابل فهم برای بیماران، در نقش یک راهنمای حاضر و آماده - همانند افراد و منابعی که در طول این بیماری ناتوان‌کننده مرا کمک کرده‌اند - عمل کنم.

"من زندگی با هیولای درون" قرار نیست جایگزینی برای مددکاران - فره‌ش باشد. هرگز چنین ادعایی ندارم، اما به هر حال قصد دارم با جایگاه یک فرد نجات‌یافته به افرادی مانند خودم که رنج ناشی از این بیماری را کشیده‌اند اطلاعات و تمرین‌هایی را انتقال دهم که برای رهایی از این مآل‌های اضطراب‌کمک‌زیادی به آنها می‌کند؛ امیدوارم این اطلاعات با سرعت و به سادگی، بدون نیاز به تجهیزات پیچیده و تنها با استفاده از عادت‌های و تصاویر به مخاطبان منتقل شود.

پیام من به تمام افرادی که دچار حمله‌ها و اضطراب می‌شوند این است:

می‌دانم چه احساسی دارید اما حالتان دوباره خوب خواهد شد. کتاب حاضر گواهی است بر این موضوع.

همچنین به آن دسته از شما که می‌گویید "هیولایتان" از "هیولای"

من ترسناک تر است باید بگویم که این یک مسابقه نیست (اگر هم بود، مسابقه‌ی بیخودی می‌شد!) و باید خاطرنشان کنم که "هیولای من" هم هر صبح با همان گریه‌ها و تپش قلب‌ها و وحشتی که شما اکنون احساسش می‌کنید، از خواب بیدارم می‌کرد.

از همه‌ی کسانی که کنارم بودند به‌ویژه آن غریبه‌ای که خیلی وقت پیش در یک شب بسیار تاریک در خیابانی ناآشنا بدون آنکه سؤال بپرسد یا بترسد به‌کمک این روح سرگردان آمد، بی‌اندازه سپاسگزارم. و به همه‌ی شما می‌گویم شجاع باشید! روزی از همه‌ی اینها تنها خاکی دو به‌جا خواهد ماند.

به من اعتماد کنید.

به خودتان اعتماد کنید.

با امید