

پانک

(حمای وشت زدکی)

سام گشتاسبی اصل

افسانه رفیع، آشیانی، فاطمه لهرابی

www.ketab.ir

گشتاسبی اصل، سام، ۱۳۵۵ -	برشناسه
پانیک (حمله‌ی وحشت‌زدگی) / سام گشتاسبی اصل، افسانه رفیعی آشتیانی، فاطمه لهرابی، تهران: صالحیان، ۱۴۰۰.	عنوان و نام پدیدآور
۹۵ ص.	مشخصات نشر
978-622-214-840-9	مشخصات ظاهری
فیفا	شابک
Panic disorders -- Treatment	وضعیت فهرست نویسی
Panic disorders	موضوع
Behavior therapy	
رفیعی آشتیانی، افسانه، ۱۳۶۶ -	شناسه افزوده
لهرابی، فاطمه، ۱۳۶۷ -	شناسه افزوده
RC۵۳۵	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۵۲۲۳	رده بندی دیویی
۸۵۵۶۵۲۲	شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir



- انتشارات صالحیان
- ۰۲۱۶۶۹۷۹۳۰۰ - ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲
- www.pubsalehiyan.ir
- آدرس: تهران. میدان انقلاب. ابتدای کارگر جنوبی. کوچه شهدای ژاندارمری. پلاک ۱۲۷. واحد ۳

پانیک (حمله‌ی وحشت‌زدگی)

- نویسندگان: سام گشتاسبی اصل، افسانه رفیعی آشتیانی، فاطمه لهرابی
- ناشر: صالحیان
- صفحه‌آرا: سمیه خوانین مقدم
- طراح جلد: سام گشتاسبی / گرافيست: مریم نجیمی
- چاپ اول: ۱۴۰۰ - ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۴۰-۰
- قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان
- حق چاپ محفوظ است

مقدمه

روزی خواهد آمد که عطر جای برایت لذت بخش باشد، نسیم خنک پوستت را نوازش دهد و زیبایی طبیعت، زیباترین فیلم در نگاهت باشد. کافی است اتفاقات بد را باور نکنی و ایمان داشته باشی که ورق های خوب زندگی ات هم خواهد آمد، روزی به همین زودی ها.

به یک روز برفی بیندیشید. تصور کنید در آن روز مقابل پنجره باز اتاقتان نشسته اید و از شدت هوای سرد می لرزید. به راستی چه کاری انجام می دهید؟

یک روز گرم تابستان را مجسم کنید که در منزل هستید و از شدت گرما عرق می ریزید. چه کاری انجام می دهید؟ نشستن در همان وضعیت را انتخاب می کنید؟ قطعاً در روز گرم کولر روشن می کنید.

سرما و گرما به شما فشار می آورد و شما را وادار می کند که فضای پیرامون خود را عوض کنید، درست مثل دردها که با فشارهای وارده بر روان انسان منجر به تغییر شرایط می شوند.

بسیاری از دردها، درس هایی طلایی در بطن خود حمل می کنند. پس باید در زمان تحمل شرایط سخت، به دنبال پیام آن شرایط باشیم، نه به دنبال چرا من گرفتار شدم.

اختلال وحشت (پانیک) نیز مثل سایر اختلالات، یک شبه ایجاد نمی شود بلکه حاصل طرحواره های منفی تربیتی است که از سال ها قبل ایجاد شده، به طوری که در این اختلال، دلشوره ها جدی تلقی می شود و علائم بدنی حاصل از آن، فاجعه سازی شده و حملات

پانیک به راه می افتد. با پذیرش دردها، اضطراب ها، دلشوره ها و فاجعه سازی نکردن آنها و همچنین برنامه مفید روزانه می توانیم امیدوار باشیم که سنگین ترین حملات پانیک نیز قابل درمان است.

همچنین قابل ذکر است انسان هایی که در جهت رشد زندگی خود تلاش نمی کنند، انرژی خود را در مرور اتفاقات منفی گذشته خرج می کنند. بهترین راه برای فرار از اختلالات روانی، پذیرش گذشته، ترسیم اهداف منطقی برای آینده و تلاش مرحله به مرحله روزانه در زمان حال می باشد.

کسی که دو روزش با هم برابر باشد، زیان کار است. کسی که امروزش بدتر از دیروزش باشد، از رحمت خدا به دور است. کسی که رشد و بالندگی در خود نیابد، به سوی کاستی ها می رود و آن که در راه کاستی ها و نقصان گام بردارد، مرگ برایش بهتر از زندگی است. (امام موسی کاظم علیه السلام)

برای درک اختلال وحشت (پانیک) بهتر است داستان حقیقی زندگی بیمار بهبود یافته از پانیک و اتفاقات منفی، شیوه تربیتی خانواده و فرض های کژکار وی را با هم مرور کنیم. لذا در این کتاب، خانم فاطمه لهرایی که بیمار بهبود یافته هستند و همزمان اختلالات همانندی مثل خود بیمار انگاری و وسواس فکری - عملی نیز داشتند، زندگی حقیقی خود را با زبانی شیرین تعریف نمودند و از سرگذشت ایشان در لا به لای مفاهیم درمانی استفاده شده است.

امید است این کتاب بتواند حال شما دوست عزیز را که درگیر حملات پانیک هستید، از بد به خوب تبدیل کند و همچنین دانشجویان گرامی با مرور زندگی این کیس، خانم فاطمه لهرایی و توجه به شیوه های درمان ارائه شده، بیش از پیش بر درمان پانیک مسلط شوند. در پایان شرح هر فصل، وضعیت کیس از زبان خودش بررسی می شود.

و من الله توفیق

سام گشتاسبی اصل