

چاپ دوم

رهایی از حملات وحشت زدگی (پانیک)

راهنمای عملی گام به گام برای بیماران

تقدیم به ماری بتا ویلسون

کامیلی بل و گینگر گیانالانلا

با عشق ابدی

سخن مترجم

حملات وحشت‌زدگی یا پانیک یکی از پیچیده‌ترین اختلالات روان‌شناختی هستند که کیفیت زندگی بیمار را به‌شدت تحت تأثیر قرار داده و در بسیاری موارد باعث انزوای فرد می‌شوند. در هر بار تجربه این حمله، بیمار ممکن است احساس کند در حال مردن است و هیچ راه فراری ندارد. این تجربه می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد.

این کتاب با رویکرد کاربردی که دارد می‌تواند منبع بسیار خوبی برای بیمارانی که با اختلال وحشت‌زدگی دست‌به‌گریبان هستند و همچنین روان‌درمانگران باشد. یکی از کارهایی که معمولاً افراد بیمار به آن می‌پردازند، تلاش برای سرکوب و مقاومت در برابر حملات وحشت‌زدگی است؛ اما در این کتاب سعی بر آن است که فرد به‌مرور باحالت‌های وحشت‌زدگی روبرو شود تا بدن بتواند خود را سازگار و از وقوع حملات بیشتر جلوگیری کند.

نویسنده کتاب، پروفیسور رید ویلسون، یکی از صاحب‌نظرانی است که در این زمینه پژوهش نموده و راهکارهای بسیار کاربردی نیز بیان می‌کند. با توجه به اینکه سبک نگارش کتاب به‌گونه‌ای است که برای عموم افراد قابل فهم و اجرا باشد، در ترجمه کتاب سعی شده است سبک و فرم خاص کتاب تا جای ممکن حفظ شود تا خواننده به‌راحتی با بیان نویسنده ارتباط برقرار کند.

امیدوارم که ترجمه این کتاب بتواند کمکی هرچند کوچک به کسانی باشد که با اختلال وحشت‌زدگی دست‌به‌گریبان هستند.

یاسر خواجوی

۲۶ خردادماه ۱۳۹۹

فهرست

مقدمه.....	۱۱
روش استفاده از این کتاب.....	۱۵
گام ۱: چرخه وحشت‌زدگی خود را بشناسید.....	۱۶
چهار مرحله مشترک وحشت‌زدگی.....	۱۶
دو چالش پیش رو: شرطی شدن و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز.....	۲۰
گذر هراسی و چرخه اجتناب.....	۲۳
رهایی از چرخه وحشت‌زدگی.....	۲۵
گام ۲: در مورد شرطی‌سازی و پاسخ‌های اضطرابی خاص بدن بیاموزید.....	۲۵
جمع‌بندی.....	۳۱
گام ۳: مهارت‌های آرام‌سازی را تمرین کنید.....	۳۳
آرام‌سازی تنفس.....	۳۴
چگونه بدن‌تان را آرام کنید.....	۳۵
پیگیری تمرین.....	۳۷
یک نکته مهم.....	۳۹
گام ۴: یک استراتژی خودیاری جدید به کارگیرید.....	۴۰
به دنبال موقعیت‌هایی برای مضطرب شدن باشید.....	۴۲
وقتی مضطرب هستید، نگرشتان را عوض کنید: از اضطراب استقبال کنید.....	۴۵
در طول این زمان، نگران نباشید و خود را تقویت کنید.....	۴۶
از عصاهای حمایتی خود را رها کنید.....	۵۰
این کار را بارها و بارها در موقعیت‌های ترس‌آور انجام دهید.....	۵۸

- گام ۵: از روی عمد علائم را در خود ایجاد کنید ۵۸
- چگونه تمرین کنیم ۶۳
- گام ۶: مهارت‌های خود را به کار گیرید ۷۰
- برنامه‌ریزی برای تمرین ۷۲
- تمرین مهارت‌ها ۷۴
- چگونه تمرینتان را تنظیم و برنامه‌ریزی کنید ۷۵
- اگر تنش‌های جسمی یا نگرانی‌هایتان بسیار شدت پیدا کنند چه کار کنید ۷۷
- پس از تمرین ۷۸
- گام ۷: اکنون با حمله و حشمت‌زدگی در زندگی خود آشتی کنید ۸۰
- در مقابل و حشمت‌زدگی مقاومت نکنید ۸۱
- انتخاب اول: به علائم اجازه دهید اتفاق بیفتند ۸۲
- چگونه به علائم اجازه اتفاق افتادن دهید ۸۵
- انتخاب دوم: علائم حمله و حشمت‌زدگی را ایجاد کنید ۸۷
- کلام آخر ۸۹
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۹۲
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۹۳

آیا شما از حملات وحشت‌زدگی^۱ رنج می‌برید و یا کسی را می‌شناسید که این گونه باشد؟ حملات وحشت‌زدگی (که ما آن‌ها را حملات اضطراب نیز می‌نامیم) زمانی اتفاق می‌افتند که افراد ناگهان تنش‌های جسمی شدیدی را همراه با افکار ترسناک از دست دادن کنترل بدن، ذهن و شرایط فعلی تجربه می‌کنند. تجربه این احساس می‌تواند وحشتناک باشد. اگر این علائم برای چند هفته دوباره تکرار شوند، می‌توانند به صورت یک الگو درآیند. ممکن است ترس از شروع یا بازگشت علائم داشته باشید. بعد از مدتی احساس اضطراب شدید پیدا می‌کنید و بیشتر از همیشه می‌پذیرید که احتمال وقوع حملات وحشت‌زدگی وجود دارد و از آینده احساس وحشت بیشتری می‌کنید؛ بنابراین، با افزایش نگرانی، شروع به فرار از موقعیت‌هایی می‌کنید که ممکن است موجب حمله وحشت‌زدگی شوند و دنیای شما کوچک و کوچک‌تر می‌شود. به این چرخه، چرخه وحشت‌زدگی^۲ گفته می‌شود.

در این کتاب، با چرخه وحشت‌زدگی و روش‌های زیادی که می‌توانید برای شکستن آن و به دست آوردن کنترل دوباره زندگی استفاده کنید آشنا می‌شوید. همچنین خواهید آموخت که چگونه از جدیدترین و مؤثرترین تکنیک‌های خودیاری بهره ببرید که توسط متخصصان سراسر دنیا مورد پژوهش و استفاده قرار گرفته‌اند. من در هر گام، راهنمایی‌های لازم را در اختیار شما قرار خواهم داد. رهایی از چرخه وحشت‌زدگی پیچیده نیست، اما کار سختی است. برای غلبه بر علائم ترس و اجتناب، به یک تصمیم جدی نیاز دارید؛ بنابراین باید از اطرافیان کمک بگیرید و تمام توان خود را جمع کنید، در آن صورت خواهید دید که چگونه می‌توانید کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید.

قبل و در حین حمله وحشت‌زدگی، افراد افکار وحشتناکی در مورد اتفاقات بدی که ممکن است رخ دهند دارند. بعضی از این افکار را در جدول ۱ ذکر کرده‌ام. کدام یک برای شما آشنا به نظر می‌رسد؟

1panic attack

2 panic cycle

جدول ۱: ترس‌ها و احساسات فرد در هنگام حمله وحشت‌زدگی

- غش کردن در مکان‌های عمومی
- از دست دادن کنترل بدن
- سردرگم شدن
- حمله قلبی یا بیماری جسمی دیگر
- مردن
- گرفتار شدن
- سروصدا راه انداختن
- دیوانه شدن
- عدم توانایی در نفس کشیدن
- عدم توانایی در رسیدن به خانه و یا «مکان امن» دیگر

حملات مداوم وحشت‌زدگی به‌طور معمول با یک مشکل روانی به نام اختلال وحشت‌زدگی مرتبط هستند اما این حملات در اختلال‌های روانی دیگر نیز رخ می‌دهند. جدول ۲ به‌طور خلاصه چندین اختلال از این دست را توصیف می‌کند.

علائم وحشت‌زدگی ممکن است واکنشی به مشکلات جسمی باشند. به عنوان مثال، فرد مبتلا به یک بیماری انسداد مزمن ریوی مانند آمفیزم، ممکن است هر زمان که تنگی نفس را تجربه می‌کند، دچار وحشت شود. یا اینکه شخصی که پس از یک حمله قلبی در حال بهبودی است، ممکن است هنگام مشاهده ناراحتی خفیف در قفسه سینه دچار وحشت شود. این واکنش‌های اضطراب مانند، می‌توانند واکنش‌های منطقی نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا به نظر برسند اما در سال‌های پیش رو، پژوهشگران شاید دریابند که بعضی از افراد از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به وحشت هستند درحالی‌که برخی دیگر نیستند یا کمتر مستعد آن هستند. درواقع، سیستم عصبی و ساختار روانی برخی افراد به دلایل ژنتیکی نسبت به فشارهای زندگی حساس‌تر هستند.

درست همان‌طور که چندین اختلال جسمی دیگر می‌توانند علائمی مانند حملات وحشت‌زدگی مثل سرگیجه، تپش قلب یا مشکل در تنفس ایجاد کنند، برخی از داروها نیز ممکن است عوارض جانبی داشته باشند که باعث واکنش‌های مشابه می‌شوند. از این رو، مهم است که قبل از شروع هرگونه برنامه خودیاری برای کنترل اضطراب، به پزشک مراجعه کنید. باید پزشک تأیید کند که هیچ مشکل جسمی در به وجود آمدن علائم شما نقش ندارد. اگر درحالی‌که تمرین‌های عملی این کتاب را انجام می‌دهید، علائم جدیدی را تجربه کردید که باعث نگرانی شما می‌شوند، دوباره با پزشک خود مشورت کنید.

جدول ۲: جایگاه اختلال وحشت‌زدگی در اختلالات روان‌شناسی

اختلال وحشت‌زدگی: این تنها وضعیت روانی است که الگوی اصلی علائم آن وقوع حملات وحشت‌زدگی یا ترس از وقوع مجدد آن‌ها است. در ابتدا، این احساسات به‌طور غیرمنتظره‌ای به وجود می‌آیند. با پیشرفت چرخه وحشت‌زدگی، فرد از حملات بیشتر می‌ترسد و ممکن است از مکان‌هایی که قبلاً در آنجا حمله داشته است دوری کند.

گذر هراسی^۱ (آگورافوبیا): افرادی که حملات وحشت‌زدگی را تجربه می‌کنند ممکن است به گذرهراسی مبتلا شوند. همچنین این اشخاص ممکن است به دلیل ترس شدید همراه با تمایل زیاد برای جلوگیری از حمله وحشت‌زدگی، سبک زندگی خود را به میزان قابل‌توجهی محدود کنند. آن‌ها از موقعیت‌هایی مانند فضاهای بسته (فروشگاه‌ها، رستوران‌ها)، مسافرت (اتومبیل، پل، هواپیما)، فضای باز (خیابان‌های وسیع، میدان‌ها)، اشیاء یا اشخاصی که حرکت را محدود می‌کنند (صندلی آرایشگر یا دندان‌پزشک، خطوط، جمعیت) و یا تنها بودن دوری می‌کنند.

فوبیای خاص – فوبیا ترس شدید از یک شیء یا موقعیت خاص است که درواقع خطر کمی دارد و یا اصلاً خطری ندارد. ممکن است فرد یا کاملاً از موقعیت خاص فرار کند یا با اضطراب فراوان به آن نزدیک شود. شایع‌ترین فوبیاها مربوط به ترس از حیوانات و حشرات خاص، ترس از طبیعت (طوفان، آب)، بلندی‌ها و فضاهای بسته است. ممکن است فرد هنگام رویارویی با این شرایط دچار حملات وحشت‌زدگی شود.

1. agoraphobia

اختلال اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی): افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، نگران این هستند که در مقابل دیگران خجالت‌زده شوند یا به دلیل اشتباهات اجتماعی مورد قضاوت ناعادلانه قرار گیرند. این موقعیت‌ها عبارت‌اند از: صحبت کردن در جمع، تعامل در گروه‌ها، دوست‌یابی، امضا دادن به دیگران و دیده شدن در هنگام غذا خوردن. احساس وحشت‌زدگی هنگامی رخ می‌دهد که فرد در این شرایط قرار گیرد.

استرس پس از سانحه^۱: یک پریشانی عاطفی خاص است که پس از یک واقعه یا حادثه روانی مهم مانند تجاوز یا حمله، فاجعه طبیعی، تصادف جدی، جراحی بزرگ یا جنگ اتفاق می‌افتد. علائم ممکن است شامل کابوس‌ها یا خاطرات این رویدادها همراه با فرار از هرگونه موقعیتی باشد که سانحه را برای شخص یادآوری کند و باعث بی‌حسی عاطفی^۲ فرد شود. حملات وحشت‌زدگی ممکن است بخشی از این مجموعه علائم باشند.

اختلال وسواس فکری عملی^۳: شامل افکار منفی مداوم (وسواس) است که غیرارادی، غیرقابل کنترل و آزاردهنده هستند. همچنین ممکن است فرد اعمال یا افکار را از روی اجبار تکرار کند که به نظر می‌رسد در کاهش اضطراب به آن‌ها کمک می‌کند. باوجوداین، ممکن است وحشت هنگامی به وجود آید که فرد برای متوقف کردن وسواس یا کارهای از روی عادت تلاش کند.

اختلال اضطراب فراگیر^۴: به عنوان نوعی اضطراب و نگرانی غیراختصاصی در مورد مباحثی مانند خانواده، پول، کار یا سلامتی اتفاق می‌افتد که حتی در مواردی ممکن است مشکلات، به‌ظاهر ناچیز باشند. گاهی اوقات میزان نگرانی، فرد را به سمت حمله اضطراب می‌کشاند.

-
1. PTSD
 2. Emotional numbing
 3. OCD
 4. GAD
-

روش استفاده از این کتاب

در این کتاب، هفت گام خودیاری برای شکستن چرخه وحشت‌زدگی را شرح خواهیم داد. بهتر است که ابتدا تمام کتاب را بخوانید و سپس دوباره به مطالعه هر گام با جزئیات بیشتر بپردازید. همان‌طور که قبلاً گفتیم باید پشتکار داشته باشید.

کتاب به هفت گام تقسیم شده است و شما دو کار اساسی خواهید داشت. با آغاز گام ۳ متوجه خواهید شد که لازم است تمرین‌های عملی موردنیاز خود را انجام دهید. حتماً در طی هفته زمان بگذارید تا بتوانید این کار را انجام دهید. جدول‌هایی برای پر کردن، فعالیت‌هایی برای تکمیل و چک‌لیست‌هایی برای بررسی وجود دارند. کار دوم شما به همان اندازه مهم است: باورهای خود را به چالش بکشید، دیدگاه خود را در مورد نحوه مدیریت علائم و ترس‌هایتان بازبینی کنید. اگر این کتاب را بخوانید اما هرگز مهارت‌ها را تمرین نکنید، نخواهید توانست کنترل زندگی خود را پس بگیرید. به همین ترتیب، اگر تمرین‌هایتان را بدون اتخاذ نگرش جدید نسبت به شکست وحشتان انجام دهید، ممکن است از عدم پیشرفت، احساس ناامیدی کنید.

بنابراین هر دو را انجام دهید! من به این مواضع جدید در مورد وحشت اشاره می‌کنم و چندین بار در بخش‌های مختلف کتاب آن‌ها را مرور خواهیم کرد. با درک این اصول و به‌کارگیری آن‌ها از طریق تمرین‌های منظم، می‌توانید اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های خود را بر یک بنیان محکم دوباره بنا کنید.

در اینجا هفت گام آورده شده است:

- گام ۱: چرخه وحشت‌زدگی خود را بشناسید
- گام ۲: در مورد شرطی‌سازی^۱ و واکنش اضطراری ویژه بدن بیاموزید
- گام ۳: مهارت‌های آرام‌سازی را تمرین کنید

1. conditioning

- گام ۴: یک استراتژی خودیاری جدید برگزینید
از فرصتهایی برای تجربه اضطراب استفاده کنید
در هنگام اضطراب، نگرش خود را تغییر دهید: از اضطراب استقبال کنید
در این زمان، نگران نباشید و به خود کمک کنید
عصاهای حمایتی^۱ خود را کنار بگذارید
این کار را بارها و بارها در تمام شرایط ترسناک انجام دهید
گام ۵: عمداً علائم وحشت‌زدگی را در خود ایجاد کنید
گام ۶: از مهارت‌های خود در زندگی استفاده کنید
گام ۷: اکنون، در زندگی روزمره با وحشت‌زدگی آشتی کنید

گام ۱: چرخه وحشت‌زدگی خود را بشناسید

اولین حمله وحشت‌زدگی با علائم جسمی مانند تپش قلب، عرق کردن کف دست‌ها، خشکی دهان و تنفس سریع ممکن است ناگهان اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است واکنشی به یک وضعیت اضطراب‌آور مانند آغاز سخنرانی، درآسانسور گیر افتادن و یا فشار یک ضرب‌العجل باشد. در ابتدا ممکن است این تجربه را به‌عنوان یک اتفاق تصادفی یا تنش‌های عادی روزِ شلوغ خود در نظر بگیرید. چرا؟ زیرا برای بیشتر افراد، وحشت‌زدگی یک اتفاق نادر است.

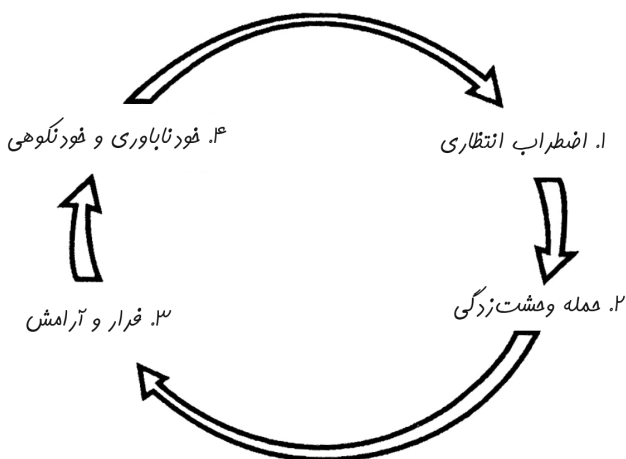
چهار مرحله مشترک وحشت‌زدگی

اگر همچنان با موارد به‌ظاهر مسخ‌کننده وحشت روبرو می‌شوید، واکنش‌های شما ممکن است شروع به تغییر کنند. باگذشت زمان ممکن است آنچه را که چرخه وحشت‌زدگی^۲ می‌نامیم مانند الگوی نشان داده‌شده در شکل ۱ تجربه کنید.

ازآنجاکه یک حمله می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد، برخی افراد احساس می‌کنند که در حال مرگ هستند. ذهنتان به‌راحتی خاطره آن تجربه را به یاد می‌آورد. فکر نزدیک شدن به همان وضعیت دوباره به‌سادگی می‌تواند افکار اضطراب و ترس ایجاد کند. هرچه زمان

1. safety crutches

2. panic cycle



شکل ۱: چرخه وحشت‌زدگی

بیشتری برای پیش‌بینی رویداد در آینده صرف کنید، بیشتر خواهید ترسید.

این عملکرد به این خاطر است که بدن به حوادث بر اساس تغییر و پیش‌بینی‌های خود واکنش نشان می‌دهد. به عنوان مثال، ممکن است به خود بگویید به زودی وارد یک مغازه شلوغ می‌شوم، در فروشگاه‌ها قبلاً حملات وحشت‌زدگی را تجربه کرده‌ام، مطمئن نیستم بتوانم به خوبی از عهده این موقعیت برآیم. به صورت جسمی، حالت تدافعی در پاسخ به این افکار می‌گیرید. پس از آگاهی از اینکه تنش‌های جسمی‌تان در حال افزایش هستند، بیشتر احساس نگرانی می‌کنید. فکر بعدی‌تان ممکن است این باشد «مثل اینکه دوباره دارم دچار وحشت‌زدگی می‌شوم». در پایان، این افکار مضطربانه و تنش‌های جسمی موجب پیدایش اولین مرحله چرخه وحشت‌زدگی می‌شوند. این مرحله را **اضطراب انتظاری** می‌نامیم که به معنای نگرانی ذهنی و تنش جسمی است که در رویارویی با یک موقعیت تهدیدآمیز احساس می‌کنید.

حملات وحشت‌زدگی دومین مرحله آسیب‌زا در این چرخه می‌باشند.

در طول حمله وحشت‌زدگی، یکی از قوی‌ترین پیام‌هایی که افراد به خودشان می‌فرستند میل به فرار است. «باید از اینجا خارج شوم». این گونه حس می‌کنید که فرار از آن موقعیت تحریک‌کننده وحشت‌زدگی تنها گزینه شما است. به طور معمول با ترک محل، فرد احساس

آرامش می‌کند و بدن به آرامی به وضعیت طبیعی خود بازمی‌گردد. سرعت قلب کاهش پیدا می‌کند، تنفس تنظیم و احساس گیجی متوقف می‌شود. هم‌زمان با خودتان می‌گویید «خدا را شکر که بیرون آمدم.» مرحله سوم چرخه وحشت‌زدگی، حالت **فرار و آرامش** است.

البته همان‌گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، فرار از صحنه تهدیدآمیز در واقع چرخه وحشت‌زدگی را تقویت خواهد کرد. برای درک بهتر این موضوع، بهتر است اجزای رفتار اصلی که نمایش‌نامه فرار را تشکیل می‌دهند بررسی کنیم. فرض کنید از حملات وحشت‌زدگی در حین رانندگی در یک بزرگراه بین ایالتی می‌ترسید.

- در مرحله **اضطراب انتظاری**^۱، وقتی به خودتان عبارات زیر را می‌گویید، تنش جسمی‌تان افزایش می‌یابد.

۱. اینکه چقدر علائم ممکن است وحشتناک باشند.

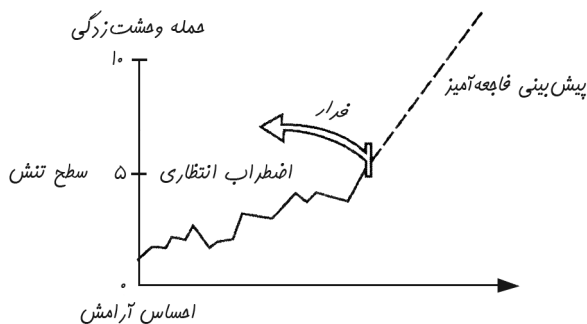
۲. اینکه ممکن است از پس این موقعیت برنیایید.

در طول رانندگی به سمت بزرگراه با خود فکر می‌کنید «ممکن است مثل هفته گذشته احساس خفگی به من دست دهد» «این وحشتناک خواهد بود.» «باید ماشین را کنار بزنم، ممکن است نتوانم نفس بکشم.» در پاسخ به این افکار مضطرب‌تر خواهید شد. این فرآیند یک پیش‌بینی است که خودتان موجب اتفاق افتادن آن می‌شوید. منظور از اضطراب انتظاری همین است.

- در مرحله **فرار**، ترس شما آن‌چنان قوی می‌شود که ترجیح می‌دهید موقعیت را ترک کنید تا بتوانید کنترل را در دست داشته باشید. وقتی نزدیک خط ورود به بزرگراه می‌شوید، قلبتان به تپش می‌افتد، گلویتان به هم فشرده می‌شود و با خود فکر می‌کنید «ورود به بزرگراه در حال حاضر ایده وحشتناکی است»؛ بنابراین از بزرگراه دوری کرده و به خانه بازمی‌گردید.

- در مرحله **پیش‌بینی فاجعه‌آمیز**، پس از پناه بردن به محیط امن با خود می‌گویید که اگر در موقعیت مانده بودید چه عواقب بدی به همراه داشت؛ به عنوان نمونه در مورد مثال ذکرشده به خود می‌گویید «خدا را شکر که وارد بزرگراه نشدم، ممکن بود بی‌هوش شوم و تصادف کنم!».

1. anticipatory anxiety



شکل ۲: چگونه فرار از روی ترس وحشت‌زدگی را تقویت می‌کند

ترتیب فرآیند به این صورت است: پس از ترک صحنه احساس آرامش می‌کنید و در آخر پیش‌بینی می‌کنید که اگر می‌ماندید چه اتفاق بدی می‌افتاد. این چرخه، ترس شما از وحشت‌زدگی را تقویت می‌کند. یکی از درس‌هایی که در این کتاب می‌آموزید این است که چگونه این ترتیب را تغییر دهید.

مرحله نهایی چرخه وحشت‌زدگی یعنی **خودناباوری^۱ و خودنکوهی^۲**، خارج از موقعیت اتفاق افتاده عمل می‌کند و موجب تکمیل چرخه می‌شود. پس از دست‌وپنجه نرم کردن با علائم حمله وحشت‌زدگی، افراد ناامید و سرخورده می‌شوند. آن‌ها توانایی خود برای مقابله با حمله را زیر سؤال می‌برند. «مشکل من چیست؟» «چرا این قدر وحشت‌زده می‌شوم؟» اگر پزشک فرد نتواند دلایل جسمی برای این حالات پیدا کند، این گونه شک و سرزنش‌ها تقویت می‌شوند. «این احمقانه است که می‌ترسم و نمی‌توانم جلوش را بگیرم. کسی مثل من نیست. هیچ وقت بهتر نخواهم شد. هیچ وقت آدم سابق نمی‌شوم.» مرحله آخر درواقع اضطراب انتظاری شما از طریق زیر سؤال بردن توانایی کنترل را تقویت می‌کند؛ بنابراین چرخه دوباره آماده رخ دادن می‌شود.

1. self-doubt

2. self-criticism

دو چالش پیش رو: شرطی شدن و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز^۱

در اینجا به دو مفهوم مهم که بارها در مورد آن‌ها صحبت کرده‌ام اشاره می‌کنم زیرا کمک خواهند کرد فن‌های موفقیت در شکستن چرخه وحشت‌زدگی را بیاموزید. واکنش حملات وحشت‌زدگی نشان‌دهنده ترکیب **شرطی شدن** ناخودآگاه با **پیش‌بینی‌های** آگاهانه از آنچه اتفاق خواهد افتاد می‌باشند.

شرطی شدن، فرآیند یادگیری جسم و ذهن است که بدون آگاهی شما اتفاق می‌افتد. شرطی‌سازی به شما می‌آموزد که واکنش ترس (حمله وحشت‌زدگی) به تعدادی از واکنش‌های جسمی (مثل ضربان قلب نامنظم) یا به مکان‌های خاص (مثل آسانسور شلوغ) داشته باشید. وقتی به این چرخه که بدون توجه آگاهانه شما اتفاق می‌افتد، فکر می‌کنید حمله اضطراب به‌صورت ناگهانی رخ می‌دهد.

پیش‌بینی‌ها قضاوت‌های آگاهانه شما نسبت به حوادثی هستند که در آینده رخ خواهند داد. **پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز** درواقع باورهای شما به این هستند که حادثه وحشتناکی به خاطر تجربه علائم وحشت‌زدگی اتفاق خواهد افتاد. زمانی که چندین حمله وحشت‌زدگی ناگهانی داشته باشید، به‌صورت آگاهانه ترس‌هایی از طریق پیش‌بینی‌های بلندمدت در خود ایجاد می‌کنید.

احتمال اتفاق افتادن حملات وحشت‌زدگی را بزرگ‌نمایی می‌کنید («مطمئن هستم آنجا دچار حملات وحشت‌زدگی می‌شوم»).

- شدت حمله احتمالی را بزرگ‌نمایی می‌کنید.
- توانایی خود برای مقابله با حمله را دست‌کم می‌گیرید («از پس حمله بر نمی‌آیم»).
- داشتن این پیش‌بینی‌ها به همراه شرطی‌سازی، احتمال اینکه دچار حملات وحشت‌زدگی شوید را افزایش می‌دهند.

برای شکستن چرخه وحشت‌زدگی باید با دو چالش بزرگ روبرو شوید: مدیریت پاسخ‌های شرطی شده ناخودآگاه و همچنین مدیریت پیش‌بینی‌های آگاهانه اغراق‌آمیز.

1. catastrophic prediction