

هینوتراپی اختلال هراس اجتماعی راهنمای درمانگران

دکتر محمد بهشتیان

متخصص روانشناسی

استاد دانشگاه علامه طباطبائی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی



انتشارات بهشتیان

تهران ۱۳۹۳

سرشناسه	حسینی بهشتیان، محمد
عنوان و نام پدیدآور	هیپنوتراپی اختلال هراس اجتماعی، راهنمای درمانگران / محمد بهشتیان
مشخصات نشر	تهران: بهشتیان، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۲۰۰ص.
شابک	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۸-۱۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	فبا
موضوع	جمع هراسی
موضوع	تواب مصنوعی — جنبه‌های درمانی
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ RC۵۵۲ (د.ج.۸)
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۴۵۳۲۲

نام کتاب: هیپنوتراپی اختلال هراس اجتماعی

مولف: دکتر محمد بهشتیان

ناشر: بهشتیان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳، تیراژ: ۱۰۰۰، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۸-۱۶-۸

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

www.ravanagahi.ir

www.beheshtiyani.ir info@beheshtiyani.ir

تلفن مرکز پخش: ۰۹۳۹۷۱۱۰۷۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات بهشتیان است.

فهرست مطالب

۷	فهرست مطالب
۱۱	مقدمه
۱۳	بخش اول
۱۳	هیپنوتیزم
۱۵	تعریف هیپنوتیزم
۱۸	آزمونهای تلقین پذیری
۱۹	۱- آزمون تلقین پذیری با پاندول شورول
۲۲	۲- آزمون تلقین پذیری پرواز دست و سنگین شدن دست
۲۵	تفاوت هیپنوتیزم پذیری افراد مختلف
۲۶	روشهای هیپنوتیزم کردن
۲۸	الف- روشهای هیپنوتیزم کردن بدون استفاده از وسایل کمکی
۳۸	ب- هیپنوتیزم با وسایل کمک هیپنوتیزی
۴۰	فرکانس امواج مغز
۴۲	دستگاه BWS
۴۳	مشخصات دستگاه BWS
۴۴	چگونگی هیپنوتیزم کردن به کمک دستگاه BWS

۴۵ عمق خلسه و علایم عمقهای مختلف خلسه

۵۵ چگونگی تعیین عمق خلسه

۵۶ روشهای عمیق کردن خلسه

بخش دوم ۶۳

هراس اجتماعی ۶۳

۶۵ هراس و انواع آن

۷۱ تحول ترسها در طی رشد

۷۴ موقعیت‌های هراس آور

۷۷ میزان شیوع اختلال هراس اجتماعی

۷۹ علت‌شناسی هراس

۱۰۰ درمانهای مختلف موثر بر اختلال هراس اجتماعی

۱۰۰ درمانهای دارویی

۱۰۲ درمانهای روانکاوانه

۱۰۲ درمانهای شناختی

۱۰۴ درمانهای رفتاری

بخش سوم ۱۰۵

روش‌های درمانی در هیپنوتراپی ۱۰۵

۱۰۸ تلقین

۱۱۳ تصویرسازی ذهنی

۱۱۵ ویژگیهای فرعی حسها

۱۱۸ روش استفاده از تصویرسازی ذهنی در درمان اختلال هراس اجتماعی

۱۱۹ شرطی‌سازی اعتماد به نفس

۱۲۲ شرطی‌سازی آرامش

۱۲۳ تلقینات پست هیپنوتیک

۱۲۵ جابه‌جایی تصاویر ذهنی

- حساسیت زدایی..... ۱۲۷
- تفاوت‌های استفاده از حساسیت زدایی منظم در هیپنوتراپی..... ۱۲۸
- بخش چهارم..... ۱۳۱
- شرح جلسات درمانی اختلال هراس اجتماعی..... ۱۳۱
- فاصله جلسات، تعداد جلسات و مدت زمان هر جلسه..... ۱۳۴
- جلسه اول..... ۱۳۴
- جلسه دوم..... ۱۳۸
- جلسه سوم..... ۱۴۷
- جلسه چهارم..... ۱۵۰
- جلسه پنجم..... ۱۵۳
- جلسه ششم به بعد..... ۱۵۴
- بخش پنجم..... ۱۵۵
- شرح جلسات درمانی یک بیمار مبتلا به هراس اجتماعی..... ۱۵۵
- جلسه اول..... ۱۵۷
- جلسه دوم..... ۱۵۹
- جلسه سوم..... ۱۶۰
- جلسه چهارم..... ۱۶۴
- جلسات پنجم به بعد..... ۱۶۷
- پیوست..... ۱۶۹
- ۱- پرسشنامه هراس اجتماعی..... ۱۷۱
- منابع فارسی..... ۱۷۶
- منابع انگلیسی..... ۱۸۲
- نمایه..... ۱۹۱

مقدمه

کتابی که پیش رو دارید درباره اختلال هراس اجتماعی و درمان آن به کمک هینوتیزم است. هدف اصلی آن ارائه یک طرح درمان برای استفاده درمانگران است. این اولین کتابی است که در آن یک طرح درمان کامل برای درمان اختلالات روانشناختی با استفاده از هینوتیزم درمانی ارائه شده است.

کتاب شامل ۵ فصل است که در فصل اول درباره هینوتیزم، روشهای هینوتیزم کردن، عمیق کردن خلسه و چگونگی تعیین عمق خلسه توضیح خواهیم داد؛ در فصل دوم درباره اختلال هراس اجتماعی توضیحاتی داده شده است؛ در فصل سوم روشهای درمانی مورد استفاده برای درمان اختلال هراس اجتماعی را بیان خواهیم کرد؛ در فصل چهارم شرح جلسات کامل درمانی اختلال هراس اجتماعی را توضیح می دهیم و در انتها در فصل پنجم شرح درمان یک بیمار مبتلا به اختلال هراس اجتماعی را شرح خواهیم داد.

امید است که این کتاب بتواند گامی هر چند ناچیز در معرفی هینوتیزم علمی به جامعه روانشناسی کشورمان داشته باشد و مورد استفاده همکاران محترم قرار

بگیرد. از خوانندگان محترم تقاضا دارم بر من منت نهاده، نظرهای اصلاحی و ارشادی خود را ارسال فرمایند.

www.ketab.ir