

درمان شناختی-رفتاری

اختلال‌های اضطرابی

کتابی برای متخصصان

تدوین و تألیف

گریگوریس سیموس

استیفن. ج. هافمن

ترجمه

دکتر اکرم خمسه

عضو هیأت علمی دانشکده روان

دانشگاه آزاد



کتاب ارجمند

Copyright © 2013 John Wiley & Sons, Ltd.

مجوز رسمی کپی رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی انتشارات وایلی به انتشارات کتاب ارجمند
واگذار شده است.



WILEY

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: سیموس، گریگوریس، ۱۹۵۳ - م.

Simos, Gregoreis

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری اختلال‌های
اضطرابی: کتابی برای متخصصان / تدوین و تألیف [صحیح:
ویراستار] گریگوریس سیموس و استیفن. ج. هافمن؛ ترجمه
اکرم خمنسۀ.

مشخصات نشر: تهران: ارجمند، کتاب ارجمند، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص، قطع: وزیری

شابک: ۶-۴۵۳-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: CBT for Anxiety Disorders:
a Practitioner Book, 2013.

موضوع: اضطراب - اختلالات - درمان، شناخت درمانی

شماره افزوده: هوفمان، استیفن ج. Hofmann, Stefan G.

ترجمه: اکرم، ۱۳۳۳، مترجم.

هیندی کنگر: ۱۳۹۴ / ۹۴۴ س / RC ۵۳۱

رده ی دی: ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابخانه ملی: ۳۹۶۷۲۱۲

گریگوریس سیموس، استیفن. ج. هافمن

درمان شناختی - رفتاری اختلال‌های اضطرابی

ترجمه: دکتر اکرم خمنسۀ

فروست: ۹۱۳

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: زهرا اسمعیل‌نیا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۶-۴۵۳-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این

اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند

مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۲۲۰۰۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۴۱۰۱۶ - ۰۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدیدی، تلفن ۳۳۳۳۸۸۶ - ۰۱۳

شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۳۲۲۷۷۶۴ - ۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۲۰۰۹۰ - ۰۹۱۱۸

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۳۷۲۸۴۸۳۸ - ۰۸۳

بها: ۲۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

مقدمه	۱
اختلال آسیب‌گری و هراس از فضاهای باز	۲
اختلال‌های طیف وسواس فکری - عملی: تشخیص، نظریه، و درمان	۳
اختلال اضطراب منتشر (راگیر)، توجه به عدم تحمل خاطرناجمی	۴
اختلال اضطراب اجتماعی: اهداف و راهبردهای درمانی	۵
هراس‌های اختصاصی	۶
اختلال اضطراب سلامت	۷
رفتار درمانی شناختی مبتنی بر رویداد تکان‌دهنده در اختلال استرس متعاقب رویداد تکان‌دهنده و اختلال استرس حاد	۸
رفتار درمانی شناختی اختلال‌های اضطرابی متناسب با فرهنگ‌های مختلف	۹
نسل‌های جدیدتر رفتار درمانی شناختی در اختلال‌های اضطرابی	

مقدمه

اختلال‌های اضطرابی از شایع‌ترین اختلال‌ها هستند، از هر ده نفر، سه نفر در طول عمر خود دچار این اختلال‌ها می‌شوند. اختلال‌های اضطرابی خیلی زود در اوایل دوران زندگی شروع می‌شوند و روی عملکردهای مهم تأثیر منفی می‌گذارند. این نوع اختلال‌ها می‌توانند مستمر باشند و مزمن گردند. به‌علاوه از هر چهار بیمار مبتلا به اختلال‌های اضطرابی، سه نفر حداقل، یک اختلال روانی دیگر را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند.

در فراتحلیل‌های متعدد، کارایی و سودمندی درمان‌شناختی - رفتاری در اختلال‌های اضطرابی بزرگسالان، تأیید شده است. برای مثال، درمان‌شناختی - رفتاری، در مقایسه با درمان‌های گروه کنترل، از جمله درمان با دارونماها و گروهی که هیچ نوع درمان دریافت نکرده بودند، مؤثرتر گزارش شده است. فراتحلیل در رابطه با دارونماها، نشان می‌دهد که درمان تأثیر رفتاردرمانی‌شناختی در مقایسه با دارونما، متوسط تا زیاد است. این یافته حاکی از این است که اگرچه درمان‌درمانی‌شناختی مؤثر است، اما هنوز امکان تأثیر بیشتر در این نوع درمان وجود دارد.

پژوهش در زمینه مدل‌شناختی اضطراب و رشد و تحول توافقی نام دارد. درمان‌شناختی اختلال‌های اضطرابی، فرایندی است که همواره در حال تکامل است. ما به همین دلیل از برخی از برجسته‌ترین متخصصان که به رفتاردرمانی‌شناختی اختلال‌های اضطرابی می‌پردازند، درخواست کردیم تا آخرین دستاوردهای درمانی اختلال‌های اضطرابی را فراهم سازند. تمامی فصل‌های کتاب شامل منطق درمان، موارد بالینی مشخص، گفتگوهای میان درمانگر - بیمار است و در مواردی که امکان‌پذیر بوده است، بخشی از روش‌های برخورد با پیچیدگی‌های درمان، اختلال‌های همراه با اختلال‌های اضطرابی و تنظیم دارو درمانی‌های مناسب و مسئله قومیت مطرح شده است.

فهرست نویسندگان و مطالب عبارت‌اند از: "اختلال آسیب‌پذیری و هراس از مکان‌های باز" (فصل اول)، توسط مایکل ج. کرسک و گریگوریس سیموس؛ "طیف اختلال‌های وسواس فکری - عملی: تشخیص، نظریه، و درمان" (فصل دوم)، به‌وسیله دیوید ا. کلارک و گریگوریس سیموس؛ "اختلال اضطراب

فراگیر: "توجه به عدم تحمل خاطرناجمی" (فصل سوم)، با نگارش ملیشا روبی چاد؛ "اختلال اضطراب اجتماعی: اهداف درمانی و راهبردها" (فصل چهارم)، توسط استفان ج. هافمن، جاکلین بولیس و کاسیدی گاتنر؛ "هراس‌های اختصاصی" (فصل پنجم) به وسیله لارس - گوران اوست و لنارو تراسکیولد؛ "اضطراب در مورد وضعیت سلامت" (فصل ششم)، با نگارش مایکل ا. ت. بودیو، گوردن جی ج. - آس ماندسون، و استیون تیلور؛ "رفتار درمانی شناختی معطوف به رویداد تکان‌دهنده در رابطه با اختلال استرس متعاقب رویدادهای تکان‌دهنده و اختلال استرس حاد" (فصل هفتم)، توسط آنکه اهلرز؛ "رفتار درمانی شناختی فرهنگ وابسته برای اختلال‌های اضطرابی" (فصل هشتم)؛ به وسیله دیون ا. هین تون و مارتین لا روش؛ و "نسل‌های جدید رفتار درمانی شناختی برای اختلال‌های اضطرابی" (فصل نهم)، توسط مایکل پ. توهیگ، مایکل ا. وودنیک و جس م. کراس ب.

امید ما بر این است که این کتاب، دانش روزآمدی را درباره آخرین دست‌آوردهای مربوط به رویکردهای رفتار درمانی شناختی در اختلال‌های اضطرابی، فراهم کند. این کتاب می‌تواند مورد توجه تمام کسانی قرار گیرد که خواهان کمک به بیماران مبتلا به اختلال‌های اضطرابی هستند. این کتاب، برای متخصصان بالینی اشد، ارزشمند، و برای دانشجویان، کارشناسان ارشد روان‌شناسی، دانشجویان پزشکی و متخصصان بگرمی، به کار آموزش می‌پردازند، نیز مفید واقع می‌شود.

منابع

- Clark, D.A. and Beck, A.T. (2010) *Cognitive Treatment of Anxiety Disorders: Science and Practice*, Guilford Press, New York.
- Hofmann, S.G. and Smits, J.A. (2008) Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69, 621-632.
- Hofmann, S.G., Asnaani, A., Voncken, J.J. et al. (2012) The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427-440.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O. et al. (2005) Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.
- Martin, P. (2003) The epidemiology of anxiety disorders: a review. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5, 281-298.
- Michael, T., Zetsche, U., and Margraf, J. (2007) Epidemiology of anxiety disorders. *Psychiatry*, 6, 136-142.
- Norton, P.J. and Price, E.C. (2007) A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 195, 521-531.
- Olatunji, B.O., Cisler, J.M., and Deacon, B.J. (2010) Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *Psychiatric Clinics of North America*, 33, 557-577.