

درمان شناختی - رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی شواهد بنیادی و تکنیک‌های ویژه درمان اختلال

تالیف:

استیوان جی هافمن
جیمز ایلینو. اوتو

ترجمه:

فتانه خیری پور

سرشناسه: خیری پور، فتانه، ۱۳۵۱ - مترجم

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی شواهد بنیادی و تکنیک‌های ویژه درمان اختلال / تالیف استفان جی. هافمن، میچل ثلیو. اوتو؛ ترجمه فتانه خیری پور.

مشخصات نشر: تهران - فرهوش - ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۳۰۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۲-۶۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

رده‌بندی کتابخانه: RC۵۵۲/ج۸۰۹ ۱۳۹۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۳۲۹



درمان شناختی - رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی

شواهد بنیادی و تکنیک‌های ویژه درمان اختلال

فتانه خیری پور



ناظر فنی: صدیقه طلایی

صفحه آرا: معین دلاوری

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال



کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

آدرس: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر شمالی بالاتر از نصرت - پلاک ۱۱۴۶

تلفن: ۶۶۵۶۹۸۹۱ و ۶۶۹۳۱۶۶۹ دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

وب سایت: www.hamyari.in

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار مترجم
۱۲	مقدمه
۱۵	فصل ۱: ویژگی‌های اضطراب اجتماعی
۱۵	شناخت ماهیت اختلال اضطراب اجتماعی
۱۶	اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟
۲۰	ملاک‌های تشخیصی SAD
۲۲	شیوع و ویژگی‌های اختلال
۲۴	نوع فراگپ
۲۵	ترس از موقعیت‌های اجتماعی
۲۷	تفاوت‌ها در انواع تشخیص
۲۸	شیوع
۲۸	جمعیت‌شناسی
۲۸	ویژگی‌های رشدی
۲۹	شدت بالینی
۲۹	پاسخ فیزیولوژی-روانی در طول مواجهه شش
۳۱	پاسخ به درمان
۳۴	پردازش اطلاعات در بیماران SAD
۳۷	سبب‌شناسی SAD
۴۴	ارزیابی اضطراب اجتماعی و SAD
۴۶	درمان‌های روان‌شناختی کنونی
۵۵	دارو درمانی
۵۵	بازدارندگان مونوآمین اکسیداز (MAOIs)
۵۷	مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین
۵۷	بنزودیازپین‌ها
۵۸	داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای
۵۹	دیگر داروهای ضدافسردگی
۶۰	بتابلوکرها
۶۱	ترکیب دارو درمانی و CBT

فصل ۲: راهبرد

۶۳	توصیف کلی راهبرد درمان
۶۳	مولفه‌هایی از مدل درمان
۶۸	هدف قراردادن استانداردهای اجتماعی
۶۸	تعریف و انتخاب اهداف
۶۸	اصلاح توجه به خویش
۷۰	بهبود ادراک خویش
۷۱	در نظر گرفتن هزینه و احتمالات اجتماعی
۷۳	انتظار وقایع ناشی از اجتماعی و تهدید اجتماعی
۸۳	مفهوم کنترل شخصی
۸۵	درک مهارت‌های اجتماع
۸۷	رفتارهای ایمنی و اجنبی
۸۷	اشتغال فکری پس از رویداد
۸۸	ترکیب بخش‌های موردنظر: طرح مواجهه
۹۰	

فصل ۳: طرح کلی

۹۳	طرح کلی جلسه به جلسه
۹۳	طرح کلی
۹۴	جلسه اول
۹۶	مقدمه کلی
۹۶	سهیم بودن در مشکلات و اهداف شخصی و طرح شباهت‌ها
۹۸	معرفی و بحث از مدل درمان
۹۹	نقش اجتناب در حفظ اضطراب اجتماعی
۱۰۴	اهمیت مواجهه سازی
۱۰۸	موقعیت‌های مواجهه سازی اهداف متفاوتی را تحقق می‌بخشد
۱۰۸	ماهیت موقعیت‌های مواجهه سازی
۱۱۰	موضوعات و اهداف عملی
۱۱۲	تمرین خانه
۱۱۴	انعطاف پذیری برای مقابله با مشکلات
۱۱۵	جلسه ۲
۱۱۵	بررسی مجدد تکالیف خانه آخرین هفته
۱۱۵	بررسی مدل درمان
۱۱۸	جلسه مواجهه سازی: مدل درمان و دلایل منطقی آن را توضیح دهید
۱۱۹	

۱۲۲	تکالیف خانه
۱۲۲	جلسات ۳-۶
۱۲۳	جلسه ۷: پایان
۱۲۵	جلسه آخر
۱۲۶	فصل ۴: اساس پژوهش در مدل درمان
۱۲۷	استانداردهای اجتماعی
۱۲۹	تعیین هدف
۱۳۰	تمرکز بر خود
۱۳۱	ادراک خویشتن
۱۳۴	برآورد هزینه اجتماعی
۱۳۸	درک کنترل و اجاب
۱۴۱	درک مهارت‌ها - اجتماعی
۱۴۵	رفتارهای ایمنی و اجتماعی
۱۴۷	اشتغال فکری پس از زرداد
۱۴۸	خلاصه
۱۴۹	فصل ۵: درمان در عمل: نمونه بالینی
۱۴۹	درمان عملی (نمونه بالینی)
۱۵۲	برگه کار ترس اجتماعی سوزان بر مبنای صورت مواجهه سازی
۱۵۵	آماده شدن فرد برای مواجهه سازی
۱۵۷	آموزش اولیه توجه از طریق شرکت در جلسات مواجهه شدن
۱۶۰	بحث و گفتگو پس از مواجهه شدن
۱۶۵	قرارگرفتن در معرض مشاهده نوارهای ویدئویی
۱۶۸	چالش بالینی: نحوه پردازش عملکرد اجتماعی "بد"
۱۶۹	انجام تکالیفی در خانه
۱۷۱	چالش بالینی: نحوه برخورد با عدم تعهد در قبال انجام تکالیف خانه
۱۷۲	جلسه بعد مواجهه شدن
۱۷۵	چالش‌های بالینی: چگونه به میزان کافی اضطراب را در فرد ایجاد کنیم
۱۷۶	مواجهه شدن واقعی با شرایط ناگوار اجتماعی
۱۸۰	چالش‌های بالینی: چگونه برخورد با شرایط بسیار چالش برانگیز
۱۸۳	فصل ۶: عوامل پیچیده
۱۸۳	عوامل چالش برانگیز
۱۸۴	افکار مزاحم و خود - انتقادگر

۱۸۹	خصوصیت و پارائونید
۱۹۱	افسردگی و غم
۱۹۷	چالش‌هایی از افسردگی همراه با SAD
۱۹۷	راهبردهای افزایش تغییر
۱۹۹	سوءمصرف مواد مخدر و SAD
۲۰۰	گزارش موردی
۲۰۲	رفع مشکل: عدم واکنش
۲۰۶	تمرین ایجاد علثم، اهداف و راهبردها
۲۰۷	رفع مشکل: وابستگی ضعیف
۲۱۲	ترکیب درمان با دارو و CBT
۲۱۵	فصل ۷: راهبردهای حین و پیشگیری
۲۱۵	راهبردهای نگهدارنده: پیگیری
۲۱۷	تعمیم مهارت‌های درمانی
۲۲۱	مهارت‌های دیگر پیشگیری از بازگشت
۲۲۶	پایان مرحله درمان: توجه به سلامتی
۲۲۹	منابع
۲۵۲	فهرست واژه‌ها

پیشگفتار مترجم

در میان یکی از رویدادهای چالش‌برانگیز ترس‌های اجتماعی، سخنرانی در میان گروه و یا جمعی از افراد است. در واقع این مورد را می‌توان عمومی‌ترین شرایط ترس‌آور اجتماعی از دیدگاه افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی قلمداد نمود. کتاب ترجمه شده در زمینه اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) و به عبارتی هراس اجتماعی است و به طور دقیق ماهیت SAD را روشن ساخته و ضمن آن به عوامل محوری و موثر اشاره‌ای داشته و نمونه‌های بالینی از این قبیل را ذکر شده است. این کتاب بعنوان یک راهنمای درمان اطلاعات فراوانی نیز درباره ماهیت SAD، اثربخشی روشهای درمان و آزمون‌های کنترل شده در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. در این کتاب درباره شاخص‌های نگهدارنده اضطراب اجتماعی شامل استانداردهای بالایی اجتماعی، معطوف کردن توجه به خود، درک خود، رفتارهای ایمنی، رفتارهای اجتنابی و... اشاره شده است و در پایان، بسیاری از تکنیک‌های درمان به صورت فردی و گروهی مورد بحث قرار است.

مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی^۱ و به عبارتی ترس اجتماعی عمومی‌ترین نوع اختلال روانی در میان افراد یک جامعه است. طی دو دهه گذشته پژوهش‌های چشم‌گیری در این زمینه صورت گرفت و در نتیجه آن راهبردهای موثری برای درمان اختلال فوق ارائه و معرفی شد.

در این کتاب بسیاری از تکنیک‌های مذکور مورد بحث قرار گرفته‌اند و نگارش آن نیز به موجب نظرخواهی از خوانندگان و بنا بر تقاضای آنان آغاز شده است. لازم به ذکر است که بگوییم کتاب وجود برای درمانگرانی که در حوزه رفتار درمانی از دانش کافی برخوردارند و مایلند بر مباحث و علم خود جهت مطالعه SAD بی‌افزایند تهیه و تدوین شده است و ما سعی نموده‌ایم تا به طور دقیق‌تر SAD را روشن سازیم و ضمن آن به عوامل محوری و موثر اشاره‌ای داشته و نمونه‌ها را (البته از این قبیل را ذکر کنیم (فصل اول). در فصل دو نگرش کلی به اصول درمان داریم به بیان مداخلات ویژه‌ای است که در فصل سه مورد بحث قرار گرفته‌اند. در فصل چهار به پژوهش‌هایی که درباره اصول درمان صورت گرفته می‌پردازیم. شناخت اصول درمان به درمانگران این امکان را می‌دهد تا با توجه به نیازهای بیمارانشان اقدام به درمان کنند (فصل پنج). برخی از این قبیل متغیرها (شیوه‌های مختلف درمان) در فصل شش به بحث نهاده شده‌اند. در این قسمت به عوامل مؤثر و ماهیت پیچیده امر درمان پرداخته می‌شود. در فصل هفت مجموعه‌ای از نکات کلیدی در بیان مرحله درمان و نحوه پیشگیری از برگشت بیماری مورد بحث قرار می‌گیرند. در هر صورت تلاش ما بر آن بوده است تا اطلاعات کافی در زمینه درمان ارائه گردد و نمونه‌هایی از شیوه‌های عملی درمان نیز در فصل پنج مطرح شود به طوری که درمانگران هرگز برای درمان SAD با فقدان راهنما و منابع لازم درباره شیوه‌های درمان روبه‌رو نشوند.

علاوه بر تلاش اولیه این کتاب به عنوان یک راهنمای درمان، ما اطلاعات فراوانی نیز درباره ماهیت SAD و اثربخشی روش‌های درمان و آزمون‌های کنترل‌شده در اختیار

خوانندگان قرار می‌دهیم. هدف ما معرفی این کتاب به عنوان منبعی برای پژوهشگران و متخصصان بالینی است به ویژه در فصل یک و چهار به بررسی‌های گسترده و جامعی در حوزه آسیب‌شناسی روانی و نتایج مطالعاتی که در این قلمرو و مدل SAD و درمان می‌پردازد اشاره دارد. فصل‌های مذکور موید پیوستگی موجود در میان ادبیات تجربی و راهبردهای مداخله مورد بحث بوده و ترکیب حاصل از آن دو یعنی هدایت تجربی و درمان اصولی دیدگاه دانشمندان و پزشکان را شکل می‌دهد و ما چنین نگرشی را ارج می‌نهیم.

به هنگام نگارش این کتاب به ویژگی‌های متعدد روش‌های درمان که مدنظر درمان‌گران قرار دارد نیز توجه نموده‌ایم. همچنان‌که به دخالت‌هایی که در امر درمان‌های فردی یا گروهی امکان‌پذیر است اشاره‌ای داشته‌ایم. بر این اساس در سراسر کتاب به نمونه‌هایی از این قبیل مداخله‌ها پرداخته شده است. درمان گروهی به سهولت، نمایش افرادی که در معرض این نوع اختلال قرار گرفته‌اند، میسر می‌سازد. اگرچه انجام این کار نیازمند در اختیار داشتن تعداد مشخصی از بیمارانی است که به اختلال SAD مبتلا شده‌اند. در غیر این صورت روش‌های درمان فردی شیوه موثری قلمداد می‌شود. بسیاری از شیوه‌های پژوهش خارج از محیط کار درمانگر به کار گرفته می‌شوند که اصطلاح به آن مواجهه شدن با وقایع ناگوار اجتماعی اطلاق می‌گردد. برخی از این قبیل ازمین‌ها، به طور ایده‌آل در محل کار درمانگر به انجام می‌رسند. همکاری با دیگر کارکنان نیز به درمانگر کمک می‌کند تا روش درمان فردی را به نحو موثری به کار گیرد. این روش به همراه دیگر تکنیک‌های معرفی شده در کتاب حاضر اساساً معطوف به بیماران بزرگسال است. درمانگرانی که بایستند اطلاعات خود را در زمینه کودکان و جوانان مبتلا به SAD افزایش دهند می‌توانند از کتاب‌های مهم و مشهوری که توسط «بیدل» و «ترنر» (۲۰۰۷)، «آلبانو» و «دی بارتولو» (۲۰۰۷) نوشته شده استفاده کنند.

در مجموع امیدواریم این کتاب نظر خوانندگان بسیاری، که به دنبال بهترین راه‌های درمان بیماران هستند را به خود جلب نماید. تأکید این کتاب بر شیوه‌های موثر درمان است که بر مبنای آن نمونه‌هایی از مداخلات موثر و قابل قبول ارائه می‌گردد، ضمن آن‌که این

قبیل دخالت‌ها با مجموعه‌ای از رهنمودها و پیامدهای تجربی همراه خواهد بود. از نظر ما کاربرد شیوه کنونی از سوی درمانگران، پژوهشگران، دانشجویان، آن دسته از راهبردهای درمانی را در اختیار قرار می‌دهد که می‌توانند در امر درمان افراد مبتلا به SAD مفید واقع شود.

دکتر استفان جی هافمن

دکتر مایکل، دبلیو، اوتو

www.ketab.ir