

بنام خداوند جان و خرد



راهنمای علمی و خبرآموز تشخیص و درمان اختلال های اضطرابی

دینعلی

دکتر خسرو رشید

دکتر مریم عبدالتی مقدم

فضل الله حسون

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآوران

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

نام کتاب: راهنمای عملی و خودآموز تشخیص و درمان اختلال‌های اضطرابی

مؤلفان: دکتر خسرو رشید، دکتر مریم عبدالمهدی مقدم، فضل‌الله حسونند

ناشر: رشد فرهنگ

طراح جلد: حمید لچینائی

صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۱۵-۹

ISBN: 978-600-8867-15-9

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶-۷

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	پیشگفتار
۱۱	گفتار اول: کلیاتی درباره اضطراب
۱۲	اضطراب و فشار روانی (استرس) رابطه‌ی نزدیکی با هم دارند
۱۳	اختلال‌های اضطرابی یا مشکلات روانی - اجتماعی؟
۱۳	نظریه مشکلات روانی - اجتماعی
۱۴	نظریه اختلال اضطرابی
۱۷	گفتار دوم: روش‌های کلی درمان اضطراب
۱۸	روش آموزش روانی
۲۴	بازسازی شناختی
۳۱	درمان شناختی - رفتاری
۳۲	تکالیف مورد استفاده در درمان CPT
۳۲	روش‌های مواجهه‌سازی
۴۶	رفتاردرمانی دیالکتیکی یا جدلی (DBT)
۴۷	مهارت‌های اساسی در رویارویی با اضطراب در رویکرد DBT
۴۸	تنظیم هیجانی
۴۹	تحمل پریشانی
۴۹	شاخه‌های جدیدتر درمان اختلال‌های اضطرابی
۵۰	روش پذیرش مبتنی بر تعهد
۵۲	روش مراقبه و مراقبه ذهن‌آگاهی
۵۳	مراقبه‌ی ذهن‌آگاهی
۵۵	معنادرمانی (لوگوترابی)
۵۷	گروه‌درمانی
۵۹	گفتار سوم: اختلال اضطراب اجتماعی
۶۰	مردم چه فکری خواهند کرد؟
۶۲	نمونه مراجع
۶۳	درمان اختلال

گفتار چهارم: اختلال اضطراب فراگیر (GAD) ۷۱

- ۷۲ همیشه نگران هستم!
- ۷۳ نمونه مراجع
- ۷۳ درمان اختلال
- ۷۳ روش درمانی CBT
- ۷۴ روش حساسیت‌زدایی خود کنترل‌شده
- ۷۵ فراشناخت درمانی
- ۷۷ درمان: مؤلفه‌ی رفتاری GAD
- ۷۸ پی‌سگ بی‌از پاسخ
- ۷۹ رویارویی واقعی
- ۷۹ برنامه‌ریزی فعالیت لذت‌بخش
- ۸۰ تکالیف خانگی

گفتار پنجم: اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) ۸۳

- ۸۴ توصیف اختلال
- ۸۶ نمونه مراجع
- ۸۷ درمان اختلال
- ۸۷ درمان وسواس‌های فکری بدون رفتار اجباری آشکار
- ۸۸ درمان وسواس‌های فکری همراه با رفتار اجباری آشکار
- ۹۰ روش قصد متناقض
- ۹۰ تکالیف خانگی

گفتار ششم: اختلال هراس خاص (فوبی) ۹۳

- ۹۴ هراس خاص در طبقه‌بندی اختلال‌ها
- ۹۵ نمونه مراجع
- ۹۵ درمان اختلال
- ۹۶ آزمون باورهای خاص
- ۹۷ الگوبرداری کردن
- ۹۷ روش‌های مقابله‌ای

آرام‌سازی کاربردها.....	۹۷
انقباض کاربردها.....	۹۸
تکالیف خانگی.....	۹۸
گفتار هفتم: اختلال وحشت‌زدگی و هراس از مکان‌های باز.....	۹۹
توصیف اختلال وحشت‌زدگی.....	۱۰۰
نمونه مراجع.....	۱۰۱
تکالیف خانگی.....	۱۰۵
گفتار هشتم: اختلال استرس پس از آسیب (PTSD).....	۱۰۷
اختلال استرس پس از آسیب چیست؟.....	۱۰۸
نمونه مراجع.....	۱۱۰
درمان اختلال.....	۱۱۱
آموزش مایه‌کوبی در برابر استرس (SIT).....	۱۱۱
حساسیت‌زدایی و بازپزداری از راه‌های کات چشم (EMDR).....	۱۱۲
روش‌های مواجهه‌سازی.....	۱۱۳
شناخت‌درمانی - بازسازی شناختی.....	۱۱۴
چالش شناختی با قربانیان تجاوز جنسی.....	۱۱۵
درمان پردازش شناختی.....	۱۱۵
روش روان‌تحلیل‌گری.....	۱۱۶
گروه‌درمانی.....	۱۱۶
فراشناخت‌درمانی.....	۱۱۷
تکالیف خانگی.....	۱۱۸
گفتار نهم: نکته‌های کاربردی برای یافتن آرامش.....	۱۱۹
با یاد خدا در آرامش باشید.....	۱۲۰
با پذیرش خودتان در آرامش باشید.....	۱۲۰
کنترل ذهن را یاد بگیرید.....	۱۲۴
فهرست منابع.....	۱۲۷

پیشگفتار

کتاب حاضر با هدف معرفی انواع اختلال‌های اضطرابی و روش‌های درمان آن‌ها نوشته شده است. نویسندگان کوشیده‌اند تا با زبانی ساده اختلال‌های اضطرابی را معرفی کرده و همراه با بیان نمونه‌های کلینیکی هر کدام، روش‌های درمان آن‌ها را توضیح دهند. در این راستا، بخشی از فرایند درمان هر یک از انواع اختلال‌های اضطرابی به تکالیف خانگی اختصاص یافته است؛ که ضمن افزایش میزان تعهد درمان‌جویان در فرایند درمان، به بهبود آنان کمک شایانی می‌کنند.

گفتار اول این کتاب به کلیاتی در مورد اختلال‌های اضطرابی و رابطه آن با فشار روانی و نیز مقایسه نظریه اختلال اضطرابی و نظریه مشکلات روانی - اجتماعی پرداخته است. در ادامه این فصل نیز انواع اختلال‌های اضطرابی بر اساس DSM-IV-TR و DSM-V و نشانه‌های اختلال‌های اضطرابی آورده شده است.

در گفتار دوم، به روش‌های کهن درمان اضطراب از دیدگاه رفتاری و شناختی پرداخته شده است و کلیدی‌ترین تکنیک‌های درمانی رفتاری و شناختی معرفی شده‌اند. از جمله به روش‌های شناختی - رفتاری چون مواجهه‌سازی، حساسیت زدایی منظم، تکیه‌گاه‌سازی و آرام‌سازی که در درمان اختلال‌هایی چون هراس‌های خاص، هراس اجتماعی، اختلال وحشت‌زدگی، اضطراب تعمیم یافته و وسواس فکری - عملی کاربرد دارند پرداخته شده است. در ادامه رفتاردرمانی دیالکتیکی یا جدلی مورد بررسی قرار گرفته و تکنیک‌هایی چون تنظیم هیجانی، ذهن‌آگاهی، معنادرمانی و گروه‌درمانی مورد بحث قرار گرفته‌اند.

از گفتار سوم تا هشتم کتاب، نشانه‌ها و روش‌های درمان هر یک از انواع اختلال‌های اضطرابی به صورت جداگانه آورده شده‌اند. در گفتار سوم، به روش‌های درمان اختلال اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی مانند مواجهه‌سازی، بازسازی شناختی، گروه‌درمانی، حساسیت زدایی منظم همراه با تکالیف خانگی چون روش پایش خود پرداخته شده است.

گفتار چهارم به اختلال اضطراب فراگیر اختصاص یافته و برای درمان این اختلال از روش‌های درمانی مانند CBT، حساسیت زدایی خودکنترل شده، فراشناخت درمانی پیشگیری از پاسخ و رویارویی واقعی اشاره شده است. در ادامه تکالیف خانگی لازم برای تداوم درمان ارائه شده است.

اختلال وسواس فکری و عملی در گفتار پنجم مورد بحث قرار گرفته و پس از توصیف و ذکر ملاک‌های تشخیصی آن بر اساس DSM، روش‌های درمانی مربوط به این اختلال ارائه

شده است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: روش مواجهه سازی و پیشگیری از پاسخ و روش پذیرش مبتنی بر تعهد.

اختلال هراس خاص (فوبی) موضوع مورد بحث در گفتار ششم این کتاب است؛ که پس از ارائه طبقه‌بندی و ملاک‌های تشخیصی این اختلال بر اساس DSM، روش‌های درمانی مربوط به این اختلال نیز ارائه شده‌اند. آزمون باورهای خاص، الگوبرداری کردن و روش‌های مقابله‌ای (آرام‌سازی کار بسته و انقباض کار بسته) از روش‌های مورد بحث در این گفتار هستند. اختلال وحشت‌زدگی (پانیک) و هراس از مکان‌های باز (آگورافوبیا)، موضوع گفتار هفتم کتاب است. پس از توصیف اختلال و ارائه ملاک‌های تشخیصی آن بر اساس DSM، روش‌های درمانی همراه با تکالیف خانگی برای درمان این اختلال آورده شده است.

آخرین اختلالی که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته است اختلال استرس پس از آسیب است که موضوع مورد بحث گفتار هشتم کتاب است. پس از توصیف اختلال و ارائه علائم تشخیصی بر اساس DSM، روش‌هایی برای درمان این اختلال ارائه شده است که عبارتند از: آموزش مایه‌کوبی در برابر استرس، حساسیت زدایی و بازپردازش از راه حرکات چشم، روش مواجهه‌سازی، شناخت درمانی (مانند بازسازی شناختی)، درمان پردازش شناختی، روش روان تحلیل گری و فراساخت درمانی. در پایان نیز همانند گفتارهای پیشین تکالیف خانگی مناسب ارائه شده‌اند.

در گفتار نهم، با عنوان نکته‌های کاربردی برای یوفن آرامش، روش‌هایی برای کسب آرامش و مقابله با اضطراب به طور عام آمده است؛ که مهم‌ترین آنها عبارتند از یاد خدا، روش‌های تغذیه و کنترل ذهن.

در این اثر سه هدف کلیدی دنبال شده است. نخست، این که تلاش شده است تا کتاب به زبانی ساده و در عین حال، کاربردی نوشته شود تا به عنوان کتابی خودیار به وسیله کسانی که دچار اختلال‌های اضطرابی هستند، به کار گرفته شود و در کاهش اضطراب به آنان کمک نماید. آشناسازی دانشجویان با روش‌های جدیدتر درمان اختلال‌های اضطرابی و تلاش برای بیان روش‌های درمان به گونه‌ی عملیاتی و اجرایی هدف دوم کتاب بوده است؛ تا دانشجویان بتوانند به سادگی هر یک از آن‌ها را فهمیده و به کار ببرند. هدف سوم کتاب، ایجاد امکان کار بست تکالیف خانگی ارائه‌شده‌ی ویژه هر اختلال در درمان مراجعان مراکز مشاوره و روان‌شناسی از سوی روان‌شناسان و مشاوران است.

امید است که این اثر که برای افراد دچار اختلال‌های اضطرابی، دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره و نیز درمانگران اختلال‌های اضطرابی تهیه شده است، از سوی این عزیزان پذیرفته شود و در کاهش نگرانی‌ها و اضطراب‌های افراد دردمند به کار آید.

برای همگان آرامش بی‌پایان آرزو می‌کنم.

دکتر خسرو رشید

عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا

www.ketab.ir