

راه حل شناختی - رفتاری اضطراب

"تک: یک‌مای موثر برای غلبه بر ترس، نگرانی، و وحشت زدگی"

مؤلفان:

تیو مک‌کی

مایکا اسکین

پاتریک فنینگ

مترجم:

روشنک مروج عاشری

زیر نظر: دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران



سرشناسه	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew
عنوان و نام پدیدآور	راه حل شناختی-رفتاری اضطراب: تکنیک‌های موثر برای غلبه بر ترس، نگرانی و وحشت‌زدگی / مولفان متیو مک‌کی، مایکل اسکین، پاتریک فنینگ؛ مترجم روشنگ مروج عاشری؛ زیر نظر شهرام محمدخانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-8874-69-0
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The CBT anxiety solution workbook: a breakthrough treatment for overcoming fear, worry & panic, 2017.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	تکنیک‌های موثر برای غلبه بر ترس، نگرانی و وحشت‌زدگی.
موضوع	اضطراب -- اختلالات -- درمان -- دستنامه‌ها
موضوع	Anxiety disorders -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc.
موضوع	اضطراب -- درمان -- به زبان ساده، Anxiety -- Treatment -- Popular works
موضوع	تجرباتی -- دستنامه‌ها، etc
شناسه افزوده	اسکین، میچل، Skeen, Michelle
شناسه افزوده	فنینگ، پاتریک، Fanning, Patrick
شناسه افزوده	مروج عاشری، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزوده	محمدخانی، شهرام، ۱۳۹۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۵۸۳/۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۲۳۶۵۸

نام کتاب:	راه حل شناختی - رفتاری اضطراب
مولفان:	"تکنیک‌های موثر برای غلبه بر ترس، نگرانی، و وحشت زدگی"
مترجم:	متیو مک‌کی، مایکل اسکین، پاتریک فنینگ
زیر نظر:	روشنگ مروج عاشری
ناشر:	دکتر شهرام محمدخانی
نوبت چاپ:	انتشارات ابن سینا
شمارگان:	اول - فروردین ۱۳۹۸
قیمت:	۱۰۰۰ جلد
شابک:	۳۲۰۰۰ تومان
	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۶۹-۰



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۰۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۱۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۷۳۸۲۶۷-۳۲۷-۰۶۱

نمایندگی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
اصفهان: کتابفروشی کیا	۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرمانشاه: جهان کتاب	۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۷۱-۳۲۳۳۳۶۴۶
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	مشهد: فراانگیزش	۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸
کرمانشاه: اندیشه	۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	بابل: کتابفروشی ارجمند	۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
ساری: کتب پزشکی ارجمند	۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰		

مقدمه

همه ما در مواقع مختلف زندگی احساس اضطراب می‌کنیم. برخی از رویدادهای زندگی ما را متقاعد می‌کنند که واقعاً در وضعیت خطرناکی هستیم، در این شرایط، اضطراب واکنشی طبیعی است. کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم و خود را از خطر احتمالی دور نگه داریم. زمانی که ارزیابی اولیه شما حاکی از خطری قریب الوقوع واقع‌بینانه و جدی است، در این وضعیت باید به دنبال یافتن پاسخ مقابله‌ای مناسب باشید. اضطراب زمانی مشکل ساز است که فرد بدون دلیل موجه، احساس راحتی و تنش کند، در نتیجه بی‌جهت دچار رنج و عذاب می‌شود، زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر با هدیج که به طور اشتباه برای خود ایجاد کرده‌اید، برانگیخته می‌شود. هنگامی که اضطراب مزمن و بر زندگی‌تان مسلط می‌شود، تبدیل به اختلال اضطرابی می‌شود.

اختلال‌های اضطرابی از شایع‌ترین اختلال‌های هیجانی هستند که همیشه مورد توجه متخصصان حوزه سلامت روان بوده است. اختلال‌های اضطرابی با وجود اشتراکات زیاد، تظاهرات بالینی متفاوت دارند و به شکل‌های مختلفی ظاهر می‌شوند. برای مثال، ترس و اضطراب، ممکن است به صورت ترس از صحبت کردن در حضور دیگران (آن‌گونه که در اختلال اضطراب اجتماعی دیده می‌شود)، ابتلا به یک بیماری جسمی (به‌گونه‌ای که در خود بیمار انگاری دیده می‌شود)، ترس از وقوع حمله‌ی وحشت‌زدگی (به‌گونه‌ای که در اختلال وحشت‌زدگی دیده می‌شود)، نگرانی‌های افراطی و غیرقابل کنترل درباره موضوعات مختلف (به‌گونه‌ای که در اختلال اضطراب فراگیر دیده می‌شود)، ترس‌های افراطی نامناسب از موقعیت‌های کاملاً مشخص مانند فضاها، بسته، ارتفاع، پرواز، حیوانات و... (به‌گونه‌ای که در اختلال ترس دیده می‌شود) یا ترس از وقوع مجدد یک رویداد تکان‌دهنده و آسیب‌زا (به‌گونه‌ای که در اختلال ترس پس از آسیب دیده می‌شود) تظاهر نمایند.

بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که علی‌رغم تفاوت‌های موجود در کانون ترس و اضطراب، برخی مولفه‌های مشترک زیربنایی در همه اختلال‌های اضطرابی وجود دارد. از جمله این مولفه‌های بنیادی می‌توان به نگرانی اجتناب، بیش برآورد خطر، عدم تحمل ابهام و رفتارهای ایمنی‌بخش اشاره کرد. نگرانی عنصر شناختی اصلی اختلالات اضطراب محسوب می‌شود که نوعی پردازش مفهومی‌کننده است که شامل تفکر و تعمق درباره‌ی رویدادهای نسبتاً جدید در آینده و راه‌های مقابله با آن‌ها است.

فردی که از یک اختلال اضطرابی رنج می‌برد، ممکن است سعی کند از موقعیت‌هایی که موجب نگرانی، ترس و یا ناامیدی او می‌شود، اجتناب کند. اما اجتناب یک راه‌حل بلند مدت نیست و در نهایت ممکن است

اضطراب بیشتری به همراه داشته باشد. با توجه به نقش اجتناب در تداوم اختلال‌های اضطراب، درمان‌های شناختی رفتاری به شیوه‌های مختلفی سعی می‌کنند الگوهای اجتنابی مشکل‌ساز را شناسایی و هدف قرار دهند. طی دهه‌های گذشته چندین مدل برای تبیین و کنترل اضطراب پیشنهاد شده است که عوامل شناختی، رفتاری، زیستی و هیجانی دخیل در این پدیده را مورد توجه قرار داده‌اند. در این میان، رویکردهای شناختی رفتاری بیشترین سهم را در پژوهش و ابداع روشهای درمان موثر به خود اختصاص داده‌اند. به گونه‌ای که امروزه مداخلات برگرفته از درمان‌های شناختی رفتاری به عنوان خط اول درمان بسیاری از اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود.

کتاب «راهنمای شناختی رفتاری برای اضطراب» ترکیبی عالی از بهترین رویکردهای سه نسل درمان شناختی رفتاری است که به طور سیستماتیک، روشن و گام به گام به شما کمک می‌کند با اضطراب خودتان مواجه شوید. این کتاب راهبردهای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد درمان (ACT)، درمان شناختی رفتاری (CBT) و رفتار درمانی دیالکتیک (DBT) را برای طیف گسترده‌ای از مشکلات اضطرابی ادغام می‌کند. کتاب پر از کاربرگ‌های ساخت یافته و نهادهای مورد نیاز برای طیف گسترده‌ای از مشکلات اضطرابی ادغام می‌کند. کتاب شناسایی اضطراب خود را بیاموزید، افکار را باور ناپایی که منجر به اضطراب می‌شوند، به چالش بکشید و با خیال راحت با موقعیت‌هایی که می‌ترسید، روبه‌رو شوید.

با توجه به سبک و سیاق کتاب، مطالعه آن به عنوان منبع خودیاری برای افراد دچار انواع اختلال‌های اضطرابی مفید خواهد بود و همین طور درمانگران علاقه‌مند به اختلال‌های اضطرابی نیز می‌توانند از راهبردهای درمانی متنوع و مبتنی بر شواهد این کتاب برای طراحی و اجرای درمان موثر برای اختلال‌های اضطرابی بهره بگیرند.

دکتر شهرام حسینی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

فهرست

فصل ۱: مسأله اضطراب.....	۱۱
چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....	۱۲
ادراک خطر.....	۱۵
ارزیابی خطر.....	۱۶
واکنش‌های فیزیولوژیکی و هیجانی.....	۱۸
واکنش‌های رفتاری.....	۱۹
مثال: واکنش هشدار شیلا.....	۱۹
هشدارهای دذیر.....	۲۰
اختلالات اضطرابی.....	۲۱
• اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۱
• اختلال اضطراب اجتماعی.....	۲۲
• اختلال وسواس فکری- عملی.....	۲۳
• اختلال وحشتزدگی.....	۲۳
• هراس اختصاصی.....	۲۴
• اختلال استرس پس از سانحه.....	۲۴
فهرست مقابله کردن جامع.....	۲۵
برنامه درمان شما.....	۲۷
زمان شروع.....	۲۸
فصل ۳: ارزیابی.....	۲۹
رفتارهای ایمنی‌بخش.....	۳۲
تمرکز بر اجتناب.....	۳۶
فصل ۴: انگیزش.....	۳۹
بهای اجتناب.....	۳۹
ارزش‌ها.....	۴۲
اهمیت تمایل.....	۴۵

فصل ۵: آماده‌سازی ۴۷

برنامه‌ریزی ۴۷

برنامه فوری ۴۹

برنامه تدریجی ۵۱

پیش‌بینی بدترین نتایج ۵۳

درصد احتمال وقوع ۵۴

فهرست موقعیت‌های هراس‌آورتان را تکمیل کنید ۵۵

مثال‌ها ۵۵

اختلال اضطراب فراگیر (GAD) — نشخوار فکری استغفان ۵۶

اضطراب اجتماعی — ترس آنتونیو از اجتماعی شدن ۵۸

اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) — ترس ماری از صدمه زدن ۶۱

اختلال وسواسی-فکری (OCD) — ترس آنالنا از آلودگی ۶۴

اختلال وسواس-اجباری (OCD) — افکار ممنوعه مورگان ۶۶

اختلال وحشتزدگی — ترس سر جیووانی ۶۸

هراس اختصاصی — ترس سوفیا از ربهورها ۷۲

هراس اختصاصی — ترس استان از سون ۷۴

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) — تجاوز جنسی لورا ۷۶

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) — از خط خارج شدن داری که آرون در آن بود ۷۸

فصل ۶: راه‌حل اضطراب ۸۱

تنظیم دقیق فهرست مواجهه‌تان ۸۲

• مثال: تنظیم دقیق هری ۸۴

رهنمودهایی برای مواجهه مؤثر ۸۹

نخستین مواجهه را چگونه انتخاب کنید ۸۹

انتخاب مواجهه بعدی: توالی تصادفی یا تدریجی؟ ۸۹

حالا آن را انجام دهید ۹۳

• مثال: فرایند مواجهه هری ۹۳

ردیاب نتایج ۹۵

مواجهه ۹۶

بدترین نتیجه پیش‌بینی شده ۹۶

- آیا بدترین نتیجه اتفاق افتاد؟ ۹۶
- به جای آن چه چیزی اتفاق افتاد؟ ۹۶
- درصد احتمال وقوع ۹۶
- از این مواجهه چه آموختید؟ ۹۷
- SUDS ۱-۱۰۰ ۹۷
- مثال: اختلال وسواسی-اجباری ۹۷
- مثال: اختلال وحشتزدگی ۹۸
- مثال: هراس اختصاصی ۹۹
- مثال: اختلال استرس پس از سانحه ۱۰۰
- هنگامی که منجر به پایان می‌یابد ۱۰۱

فصل ۷: می‌توانید ترس‌های خود را روبرو شوید ۱۰۳

- هشدار ۱۰۳
- توانایی‌تان برای مقابله ۱۰۳
- فاصله بین ترس و واقعیت ۱۰۵
- یادگیری از مواجهه ۱۰۵
- خاطره مقابله کردن شما ۱۰۸
- مثال: آمارا ۱۱۱
- افکار مقابله‌ای شما ۱۱۲
- بدترین برنامه مقابله کردن ۱۱۴
- استثنا ۱۱۷

فصل ۸: کاهش نگرانی با گسلش ۱۱۹

- چطور نگرانی، موجب اضطراب می‌شود ۱۲۰
- یادگیری مشاهده افکار تان ۱۲۲
- رها کردن ۱۲۵
- فاصله گرفتن ۱۲۸
- گسلش در زندگی روزانه ۱۲۹
- استثنا ۱۳۰

فصل ۹: اصلاح شیشه‌های عینکِ اضطراب‌زایان..... ۱۳۱

ارزیابی الگوهای تفکر شما..... ۱۳۲

ثبت فکر..... ۱۳۴

تمرین‌های پیش‌بینی منفی..... ۱۳۵

تمرین‌های تمرکز منفی..... ۱۳۹

تمرین‌های بزرگ‌نمایی مسأله..... ۱۴۳

استثنا..... ۱۴۶

فصل ۱۰: مهارت‌های تحمل‌پریشانی..... ۱۴۹

لحظه‌آگاهی..... ۱۵۰

آرام‌سازی..... ۱۵۳

تسکین خود..... ۱۵۴

بینایی..... ۱۵۵

شنوایی..... ۱۵۵

چشایی..... ۱۵۶

بویایی..... ۱۵۷

لامسه..... ۱۵۷

پرت کردن حواس مثبت..... ۱۵۸

به افراد دیگر توجه کنید..... ۱۵۸

به فعالیت‌های دیگر توجه کنید..... ۱۵۹

به افکار دیگر توجه کنید..... ۱۶۰

افکار مقابله‌ای..... ۱۶۱

احتمالات..... ۱۶۲

اظهارات مقابله‌ای شناختی..... ۱۶۵

فصل ۱۱: پیشگیری از عود..... ۱۶۷

چگونه عود رخ می‌دهد..... ۱۶۸

طراحی برنامه عود..... ۱۶۸

زنگ‌های هشدار من..... ۱۶۸

• مثال: ترس‌های آلیسون..... ۱۷۵

برنامه عود من..... ۱۷۹

۱۷۹.....	• مثال: راهبرد عود آیسون
۱۸۰.....	قراردادی با خودتان
۱۸۱.....	• مثال: قرارداد آیسون
۱۸۲.....	پیش‌روی به جلو
۱۸۳.....	پیوست I: فهرست مقابله کردن جامع (CCI)
۱۸۳.....	فهرست جامع کنارآمدن
۱۸۶.....	پیوست II: تار برگ‌ها
۱۸۷.....	فهرست جامع کنارآمدن
۲۰۷.....	پیوست III: مقیاس ۱ (DASS-21)
۲۰۷.....	افسردگی اضطرابی
۲۱۰.....	پیوست IV: مواجهه با حساسیت‌های ناخوشایند
۲۱۰.....	حساسیت‌زدایی حس‌های دندنی
۲۱۷.....	حساسیت‌زدایی حس‌های بدنی
۲۱۸.....	پیوست V: پرسشنامه پذیرش و تعهد (AAQ-II)
۲۲۰.....	References