

3183



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
به نام خلووند بخشنده مهین



درمان شناختی رفتاری یکپارچه برای اختلالات اضطرابی

حسن اداءالدین

Asser Alladin

زیر نظر دکتر عباس شهیدی

مترجمین:

مینا فرجی

مژگان دانشمند

سمانه ایزدخواست

سرشناسه: علاء الدین، حسن - Assen Alladin

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی رفتاری یکپارچه برای اختلالات اضطرابی / مینا فرجی، مژگان دانشمند، سمانه ایزدخواست؛ زیر نظر دکتر عباس شهیدی.

مشخصات نشر: قم: باور موفق، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۵۰۴ ص.

شابک: ۵-۰۰-۹۹۳۳۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: Anxiety disorders -- Treatment

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: Cognitive therapy

شناسه افزوده: فرجی، مینا، ۱۳۵۹ -

شناسه افزوده: دانشمند، مژگان، ۱۳۶۸ -

شناسه افزوده: ایزدخواست، سمانه، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده: شهیدی، عباس، ۱۳۴۴ -

رده بندی کنگره: IRC ۵۳/ف ۴۵۴/۱۳۹۷

رده بندی دیسی: ۶۱۶/۸۵۲۲

شناسه کتابشناسی: ۵۲۰۵۸۵۸

باز
باز
باز

انتشارات باور موفق

عنوان: ... درمان شناختی رفتاری یکپارچه برای اختلالات اضطرابی

مؤلف: حسن علاء الدین

زیر نظر: دکتر عباس شهیدی

مترجمین: مینا فرجی، مژگان دانشمند، سمانه ایزدخواست

ناشر: باور موفق

چاپخانه: انتشارات

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۵-۰۰-۹۹۳۳۳-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

قم، خیابان شهید فاطمی (دورشهر)، کوچه ۷، پلاک ۵

تلفن: ۳۷۷۳۴۰۱۷ - ۲۵

فهرست مطالب

فصل اول: در مورد یکپارچه برای شناخت و درمان اختلالات اضطرابی	۱۷
بررسی اجمالی	۱۹
مقدمه	۱۹
مدل خودآسیبی اختلالات اضطرابی	۲۰
منشاء خود آسیمی	۲۱
خود تلقینی منفی در اختلالات اضطرابی	۲۳
تحریفات شناختی	۲۳
اندیشه و تفکر	۲۴
نشخوار ذهنی	۲۵
نگرانی بیمارگون	۲۶
خود هیپنوتیزمی منفی	۲۸
پردازش ناخودآگاه در اختلالات اضطرابی	۳۰
چگونه اختلالات اضطرابی مختلف ایجاد می شود؟	۳۳
عدم پذیرش	۳۶
خلاصه	۳۷
فصل دوم: درمان ترکیبی برای اختلالات اضطرابی	۴۱
بررسی اجمالی	۴۱
هیپنوتیزم درمانی شناختی برای اختلالات اضطرابی	۴۵
مرحله اول: ارزیابی، مفهوم سازی مراجع و اتحاد درمانی	۴۵

۴۵	ارزیابی بالینی و فرمول بندی موردی:
۵۱	ایجاد اتحاد درمانی با درمانگر
۵۲	مرحله دوم: مدیریت علائم
۵۳	هیپنوتراپی برای مدیریت علائم
۵۳	آموزش آرام سازی
۶۱	تظاهر قدرت ذهن بر بدن
۶۲	بقویت ایگو
۶۳	گسترش آگاهی
۶۴	تعدیل و دربرآوردن علائم
۶۷	آموزش خرد هیپنوتیزمی
۶۹	پیشنهادات هیپنوتیزم
۷۰	هیپنوتیزم درمان ترکیبی شده با درمان های رفتاری
۷۰	حساسیت زدایی با سماتیک کمک هیپنوتیزم
۸۱	مرحله سوم: هیپنوتراپی برای تشخیص و درمان خود آسیبی
۸۲	پیشنهادات هیپنوتیزمی مستقیم
۸۲	بازگشت در هیپنوتیزم
۸۳	روش پل عاطفی
۸۴	روش اکتشاف هیپنوتیزمی
۸۶	تمایز قائل شدن بین دیدگاه های درست و نادرست
۸۸	اصلاح دیدگاه های شخصی نادرست
۸۸	حل کردن تعارض های فاجعه بار
۸۹	مرحله چهارم: ارتقای پذیرش، ذهن آگاهی و قدردانی
۹۳	درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش برای اختلالات اضطرابی
۱۰۰	استراتژی هایی برای پرورش آگاهی
۱۰۰	استراتژی هایی برای ترویج پذیرش
۱۰۱	استراتژی هایی برای شفاف سازی ارزش ها
۱۰۲	استراتژی هایی برای یادگیری ابراز قدردانی
۱۰۳	آموزش قدردانی
۱۰۴	تمرین قدردانی
۱۰۵	استراتژی هایی برای پرورش انسجام روانشناختی

۱۰۶.....	تمرین تنفس با قلب همراه با هیپنوتیزم.....
۱۰۹.....	خلاصه.....
۱۱۱.....	فصل سوم: اختلال اضطراب اجتماعی (هراس اجتماعی).....
۱۱۳.....	مورد بتی.....
۱۱۷.....	علائم اختلال اضطراب اجتماعی.....
۱۱۹.....	درمان اختلال اضطراب اجتماعی.....
۱۲۱.....	هیپنوتراپی شناختی برای اختلال اضطراب اجتماعی.....
۱۲۱.....	هیپنوتیزم برای مدیریت علائم اختلال اضطراب اجتماعی.....
۱۲۲.....	آموزش آرام سازی.....
۱۲۲.....	تقویت قدرت ذهن و بدن.....
۱۲۴.....	تقویت ایمنی.....
۱۲۵.....	گسترش آگاهی.....
۱۲۹.....	تعدیل و کنترل علائم.....
۱۲۹.....	آموزش خود-هیپنوتیزم.....
۱۳۲.....	پیشنهادهای پس از هیپنوتیزم.....
۱۳۳.....	درمان رفتاری-شناختی.....
۱۳۴.....	درمان خود آسیبی ها.....
۱۳۵.....	استخراج خود آسیبی ها.....
۱۳۷.....	رهایی از مفهوم اضطراب.....
۱۴۱.....	دفاع از انتخاب هایش.....
۱۴۳.....	ترویج پذیرش و قدردانی.....
۱۴۵.....	آموزش و تمرین قدردانی.....
۱۴۵.....	آموزش قدردانی.....
۱۴۷.....	آموزش پذیرش.....
۱۴۷.....	تمرین قدردانی.....
۱۴۷.....	هیپنوتیزم پذیرش و قدردانی.....
۱۴۹.....	ادغام ذهن-بدن-قلب.....
۱۴۹.....	آموزش قلب.....
۱۵۰.....	تمرین قلب-ذهن ترکیب شده با هیپنوتیزم.....

۱۵۰.....	تکنیک تنفس با قلیتان
۱۵۲.....	خلاصه
۱۵۵.....	فصل چهارم: فوبیای خاص
۱۵۷.....	مورد مندی (Mandy)
۱۵۸.....	معیارهای تشخیصی برای فوبیای خاص
۱۵۹.....	نوع فوبیای خاص
۱۶۰.....	علل فوبیای خاص
۱۶۴.....	درمان فوبیای خاص
۱۶۵.....	هیپنوتراپی شناختی برای فوبیاهای خاص
۱۶۵.....	هیپنوتراپی برای مدیریت علائم فوبیای خاص
۱۶۵.....	تمرین آرامش
۱۶۷.....	تظاهرات قدرت ذهن در بدن
۱۶۸.....	تقویت ایگو
۱۶۸.....	گسترش آگاهی
۱۷۰.....	مواجهه خیالی
۱۷۲.....	تمرین خود-هیپنوتیزمی
۱۷۴.....	تعدیل و کنترل علائم
۱۷۶.....	پیشنهادهای پس از هیپنوتیزم
۱۷۷.....	هیپنوتراپی همراه با درمان‌های رفتاری
۱۷۸.....	حساسیت زدایی منظم با کمک هیپنوتیزم
۱۸۰.....	مواجهه درمانی واقعی تدریجی
۱۸۱.....	درمان شناختی رفتاری
۱۸۲.....	درمان خود آسیبی‌ها
۱۸۲.....	استخراج خود آسیبی‌ها
۱۸۲.....	پسرفت (رگرسیون)
۱۸۸.....	اصلاح معنی اضطراب
۱۹۵.....	دفاع از استقلال خود
۱۹۸.....	خلاصه

۲۰۱	فصل پنجم: اختلال وحشت زدگی
۲۰۳	مورد هری (Harry)
۲۰۴	معیارهای تشخیصی برای اختلال وحشت زدگی (panic disorder)
۲۰۶	شیوع اختلال وحشت زدگی
۲۰۶	علائم اختلال وحشت زدگی
۲۱۰	درمان اختلال وحشت زدگی
۲۱۰	درمان دارویی
۲۱۱	درمان روانشناختی
۲۱۲	هیپوتراپی شناختی برای وحشت زدگی
۲۱۲	هیپوتراپی برای مدیریت علائم اختلال وحشت زدگی
۲۱۳	آموزش ترسیدگی
۲۱۵	تظاهرات قدرت ذهن بر بدن
۲۱۶	تقویت نفس (VgO)
۲۱۷	گسترش آگاهی
۲۲۰	تعدیل و کنترل علائم
۲۲۰	تمرین خود-هیپنوتیزی
۲۲۲	پیشنهادات پس از هیپنوتیزم (PHS)
۲۲۳	درمان شناختی رفتاری
۲۲۴	آموزش روانشناسی
۲۲۴	نظارت بر خود
۲۲۶	بازسازی شناختی
۲۲۶	تکمیل فرم بازسازی شناختی
۲۲۸	جستجو برای شواهدی برای اثبات نامعقول بودن افکار فاجعه
۲۳۰	پیشنهاد کردن توضیحاتی جایگزین
۲۳۰	بررسی جوانب مثبت و منفی افکار فاجعه‌آمیز
۲۳۱	آزمایش‌های رفتاری
۲۳۲	جایگزینی افکار فاجعه‌آمیز با تفکرات واقع بینانه
۲۳۳	درمان خود آسیبی
۲۳۳	استخراج خود آسیبی

۲۳۶	سم زدایی از معنای اضطراب
۲۴۷	تفکیک بین دیدگاه‌های شخصی درست و نادرست
۲۴۷	ترویج پذیرش و قدردانی
۲۴۹	استراتژی‌هایی برای پرورش آگاهی
۲۵۱	استراتژی‌هایی برای فاصله گرفتن شناختی
۲۵۲	استراتژی‌هایی برای ترویج پذیرش
۲۵۳	آموزش روانشناسی
۲۵۴	تمرین پذیرش
۲۵۶	تمرینات مراقبه
۲۵۹	استراتژی‌هایی برای تصریح کردن ارزش‌ها
۲۶۰	استراتژی‌هایی برای یادگیری ابراز قدردانی کردن
۲۶۰	استراتژی‌هایی برای پرورش انسجام روانشناختی
۲۶۱	آموزش قلب
۲۶۱	تمرین تنفس با قلب هاله با هیپنوتیزم
۲۶۳	خلاصه

فصل ششم: اختلال اضطراب فراگیر

۲۶۵	مورد فرد (Fred)
۲۶۷	معیارهای تشخیصی برای اختلال اضطراب فراگیر (G.D.)
۲۶۹	شیوع اختلال اضطراب فراگیر
۲۷۰	علل اختلال اضطراب فراگیر
۲۷۱	درمان اختلال اضطراب فراگیر

هیپنوتیزم شناختی برای اختلال اضطراب فراگیر

۲۷۶	هیپنوتیزم برای مدیریت علائم اختلال اضطراب فراگیر
۲۷۶	آموزش آرمیدگی
۲۷۸	تظاهرات قدرت ذهن بر بدن
۲۷۸	تقویت ego
۲۷۹	گسترش آگاهی
۲۸۲	مدولاسیون و کنترل علائم
۲۸۳	آموزش خود-هیپنوتیزمی

۲۸۵.....	پیشنهادات پس از هیپنوتیزم
۲۸۶.....	درمان شناختی رفتاری
۲۸۶.....	آموزش روانشناسی
۲۸۷.....	خود-نظارتی
۲۸۹.....	بازسازی شناختی
۲۹۲.....	کرول رفتار نگران کننده
۲۹۵.....	حل مساله
۲۹۷.....	درمان خود آسیمی
۲۹۷.....	استفاده از خود آسیمی
۲۹۹.....	ربایی از برای اضطراب و نگرانی
۳۰۲.....	تفاوت نائل شدن بین دیدگاه‌های شخصی درست و نادرست
۳۰۷.....	ترویج پذیرش و قدرتدانی
۳۰۹.....	استراتژی‌هایی برای پرورش و ارتقای آگاهی
۳۱۱.....	استراتژی‌هایی برای فاصله‌گیری شناختی
۳۱۲.....	استراتژی‌هایی برای ترویج پذیرش
۳۱۳.....	آموزش روانشناسی
۳۱۴.....	تمرین پذیرش
۳۱۶.....	تمرینات مواجهه ای
۳۱۹.....	استراتژی‌هایی برای تصریح کردن ارزش
۳۲۱.....	استراتژی‌هایی برای یادگیری ابراز قدرتدانی
۳۲۲.....	آموزش قدرتدانی
۳۲۲.....	تمرین قدرتدانی
۳۲۳.....	هیپنوتیزم قدرتدانی
۳۲۳.....	استراتژی‌هایی برای پرورش انسجام روانشناختی
۳۲۴.....	آموزش قلب
۳۲۴.....	تمرین تنفس یا قلب همراه با هیپنوتیزم
۳۲۶.....	خلاصه

۳۲۹..... فصل هفتم: آگورا فوبیا (ترس از مکان‌های شلوغ)

۳۳۱..... مورد مارگارت

۳۳۲.....	معیارهای تشخیص برای آگورافوبیا.....
۳۳۴.....	شیوع آگورافوبی.....
۳۳۵.....	علل آگورافوبیا.....
۳۴۳.....	هیپنوتیزم شناختی برای آگورافوبیا.....
۳۴۳.....	هیپنوتیزم برای مدیریت علائم آگورافوبیا.....
۳۴۶.....	تظاهرات قدرت ذهن بر بدن.....
۳۴۷.....	بقویت ego.....
۳۴۸.....	گسترش آگاهی.....
۳۵۰.....	مواجهه تحلیلی.....
۳۵۲.....	آموزش خود هیپنوتیزمی.....
۳۵۵.....	تعدیل و کنترل علائم.....
۳۵۵.....	پیشنهادهای هیپنوتیزم.....
۳۵۷.....	هیپنوتیزم همراه درمان های رفتاری.....
۳۵۷.....	حساسیت زدایی سیستماتیک به کمک هیپنوتیزم.....
۳۵۹.....	مواجهه درمانی تدریجی.....
۳۶۱.....	درمان رفتاری شناختی.....
۳۶۴.....	درمان خود آسیبی.....
۳۶۵.....	استخراج خود آسیبی.....
۳۶۶.....	سم زدایی از معنای اضطراب.....
۳۷۱.....	ترویج پذیرش و قدردانی.....
۳۷۲.....	آموزش و تمرین قدردانی.....
۳۷۳.....	آموزش قدردانی.....
۳۷۳.....	تمرین پذیرش.....
۳۷۴.....	آموزش قدردانی.....
۳۷۵.....	هیپنوتیزم پذیرش و قدردانی.....
۳۷۶.....	ادغام ذهن-بدن-قلب.....
۳۷۷.....	آموزش قلب.....
۳۷۷.....	تمرین قلب-ذهن ترکیب شده با هیپنوتیزم.....
۳۷۸.....	تکنیک نفس کشیدن با قلبتان.....
۳۸۰.....	خلاصه.....

۳۸۱	فصل هشتم: اختلال اضطراب جدایی
۳۸۳	مورد اندرو (Andrew)
۳۸۶	شیوع اختلال اضطراب جدایی
۳۸۷	علل اختلال اضطراب جدایی
۳۸۹	درمان اختلال اضطراب جدایی
۳۹۲	هیپنوتیزم شناختی برای اختلال اضطراب جدایی
۳۹۲	هیپنوتیزم برای مدیریت علائم اختلال اضطراب جدایی
۳۹۳	آموزش روانشناسی
۳۹۴	آموزش آرامش
۳۹۵	تلاهراس قدرت ذهن بر بدن
۳۹۶	تقویت Ego
۳۹۷	گسترش آگاهی
۳۹۹	مواجهه تخیلی با کمک هیپنوتیزم
۴۰۱	مقابله با علائم جسمی
۴۰۳	آموزش خود-هیپنوتیزمی
۴۰۴	پیشنهادات پس از هیپنوتیزم
۴۰۵	درمان رفتاری شناختی
۴۰۸	حساسیت زدایی منظم به کمک هیپنوتیزم
۴۱۰	مواجهه درمانی واقعی و تدریجی
۴۱۳	درمان خود آسیبی
۴۱۳	استخراج خود آسیبی
۴۱۵	سم زدایی از معنای اضطراب
۴۱۹	روش صندلی خالی
۴۲۳	اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالان
۴۲۵	مورد فران
۴۲۷	ترویج پذیرش و قدردانی
۴۲۷	آموزش و تمرین قدردانی
۴۲۸	آموزش قدردانی
۴۲۸	آموزش پذیرش
۴۲۹	آموزش قدردانی

۴۳۰	هیپنوتیزم پذیرش و قدردانی
۴۳۱	ادغام ذهن-بدن-قلب
۴۳۲	آموزش قلب
۴۳۲	تمرین قلب-ذهن ترکیب شده با هیپنوتیزم
۴۳۳	تکنیک نفس کشیدن با قلبتان
۴۳۴	خلاصه

فصل نهم: لالی انتخابی

۴۴۱	مورد هیپنوتیزم
۴۴۸	درمان لالی انتخابی
۴۵۰	هیپنوتیزم درمان شناختی برای لالی انتخابی
۴۵۱	فرمول بندی هنجار و اتحاد درمانی
۴۵۲	هیپنوتیزم: کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس
۴۵۳	آموزش آرامش
۴۵۴	تظاهر قدرت ذهن بر بدن
۴۵۶	تقویت Ego
۴۵۷	گسترش آگاهی
۴۵۸	تعدیل و کنترل کردن علائم
۴۵۹	آموزش خود-هیپنوتیزمی
۴۶۲	پیشنهادهای پس از هیپنوتیزم
۴۶۳	مرحله دوم: درمان‌های رفتاری و شناختی برای لالی انتخابی
۴۶۴	مواجهه تخیلی
۴۶۶	حساسیت زدایی منظم به کمک هیپنوتیزم
۴۶۸	مواجهه درمانی واقعی و تدریجی
۴۶۹	مدیریت احتمالات
۴۷۰	شکل دادن
۴۷۱	محوسازی محرک
۴۷۱	تقویت مثبت
۴۷۲	خود-مدل سازی صوتی/تصویری
۴۷۳	درمان شناختی

۴۷۷.....	مرحله سوم: درمان خود آسیبی
۴۷۸.....	استخراج خود آسیبی
۴۸۰.....	رهایی از معنای اضطراب
۴۸۵.....	روش صندلی خالی
۴۸۸.....	دفاع از گرایش جنسی او
۴۹۱.....	م. حله چهارم: ترویج پذیرش و قدردانی
۴۹۲.....	آموزش و تمرین قدردانی
۴۹۳.....	آموزش قدردانی
۴۹۳.....	آموزش پذیرش
۴۹۴.....	آموزش قدردانی
۴۹۴.....	هیپنوتیزم پذیرش و قدردانی
۴۹۶.....	ادغام ذهن-بدن-قلب
۴۹۷.....	آموزش قلب
۴۹۷.....	آموزش قلب-ذهن ترکیب شد با هیپنوتیزم
۴۹۷.....	تکنیک تنفس کشیدن اقلان
۴۹۹.....	خلاصه
۵۰۱.....	نتیجه‌گیری و دستورالعمل‌های آینده