

به نام خدا

رفتار درمانی عقلانی - هیجانی در درمان اختلال دای اضطرابی کودکان و بزرگسالان

آیونا کرتسی - سیمونا استفان
آونا دیوید - کریستینا موگواس
انکا دوبریان

مترجمان:

دکتر مجتبی امیری مجاهد

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر

دکتر نازیلا خوش خطی

دکترای تخصصی مشاوره

انتشارات شهر آشوب

۱۳۹۸

سرشناسه	کریستی، آیونا، Cristea Joana، ۱۹۸۵، مؤلف
عنوان و نام پدیدآور	رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی در درمان اختلال‌های اضطرابی کودکان و بزرگسالان [کتاب] REBT in the Disorders in Children and Adults Treatment of Anxiety
وضعیت ویراست	اول
مشخصات نشر	تهران، شهرآشوب ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۱۲، وزیری
شابک	۹۸-۲-۷۵۱۳-۹۶۴-۹۷۸، ۱۵۰۰۰ تومان
شناسه افزوده	استفان، سیمونا، Stefan, Simona، ۱۹۸۴، مؤلف
شناسه افزوده	امیری مجد، مجتبی، Amirimajd, Mojtaba، ۱۳۵۵، مترجم
شناسه افزوده	خوش خطی، نازیلا، Khoshkhatti, Nazila، ۱۳۶۱، مترجم
رده‌بندی کنگره	HD۵۸/۶
رده‌بندی دیویر	۶۵۸/۴۵
شماره کتابشناختی	ملی: ۵۸۸۰۶۶۲



انتشارات شهرآشوب

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخرآزی، کوچه انوری، پلاک ۱، طبقه سوم
تلفن: ۰۲۱-۳۸۳۱۶۴۴-۶۶۴۱۲۵۵۹

عنوان	رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی در درمان اختلال‌های اضطرابی کودکان و بزرگسالان
تألیف	آیونا کریستی-سیمونا استفان-آونا دیوید-کریستینا موگواس-آنکا ذوبریان
ترجمه	دکتر مجتبی امیری مجد-دکتر نازیلا خوش خطی
ویراستار	صبا سرمدی (کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)
ناشر	انتشارات شهرآشوب
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۸
تیراژ	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۵۰۰۰ تومان
شابک	۹۸-۲-۷۵۱۳-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجمان
۹	رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی (REBT) در درمان اختلال‌های اضطرابی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان: بهترین روش‌ها در درمان شناختی-رفتاری (CBT)
۱۱	فصل اول: مرور کلی
۱۱	اختلال‌های اضطرابی
۱۲	تفاوت ترس طبیعی و اضطراب
۱۳	اختلال‌های اضطرابی در کودکان و نوجوانان و بزرگسالان
۱۵	درمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی
۲۳	رئوس کلی کتاب حاضر
	بخش دوم: درمان اختلال‌های اضطرابی در بزرگسالان
۲۷	فصل دوم: درمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی برای اختلال اضطراب فراگیر
۲۷	اختلال اضطراب فراگیر
۲۸	عناصر کلیدی مداخله REBT برای اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای درمانگر
۲۹	پیامدهای اصلی و فرعی
۳۰	اهداف درمان
۳۱	ساختار جلسه به جلسه
۳۲	مرحله‌ی اول
۳۵	جلسه‌های ۲ تا ۸
۳۵	مرحله میانی: هفته‌های ۵ تا ۸ (یک جلسه در هفته)
۳۶	مرحله نهایی: هفته‌های ۹ تا ۱۲ (یک جلسه در هفته)
۳۶	مداخله REBT در اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای بیمار
۳۷	هدف از راهنمای REBT برای اضطراب
۳۷	تعاریف
۳۹	REBT چیست؟
۴۰	مدیریت اضطراب با تکنیک‌های شناختی: قدرت افکار ما
۴۵	مدیریت اضطراب با استفاده از تکنیک‌های رفتاری
۴۶	فراتر از درمان REBT

فصل سوم: درمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی به شیوه‌ی مواجهه با واقعیت مجازی: پروتکل کوتاه‌مدت برای اختلال اضطراب اجتماعی.....	۴۷
راهنمای درمانگر.....	۴۷
گروه هدف.....	۴۷
اختلال اضطراب اجتماعی و درمان آن با استفاده از درمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی.....	۴۸
مدل اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس درمان شناختی-رفتاری و درمان رفتاری-هیجانی-عقلانی.....	۴۹
درمان اختلال اضطراب اجتماعی با رویکرد شناختی-رفتاری و رویکرد مواجهه با واقعیت مجازی.....	۵۰
ابزارهای ارزیابی مورد استفاده در درمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی با بهره‌گیری از دستگاه واقعیت مجازی.....	۵۱
رویکرد شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی با استفاده از واقعیت مجازی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی: پروتکل کوتاه ۴ جلسه‌ای.....	۵۳
عناصر کلیدی مداخله: شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی در درمان اختلال اضطراب اجتماعی.....	۵۳
ساختار جلسه.....	۵۴
پیوست: برگه‌ها و جزوه‌ها: پروتکل درمان عقلانی-هیجانی و شناختی-رفتاری با بهره‌گیری از مواجهه مجازی.....	۵۶

بخش دوم: درمان اختلال‌های اضطرابی در کودکان و نوجوانان

فصل چهارم: درمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی: پروتکل درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان.....	۶۷
علل اختلال‌های اضطرابی دوران کودکی.....	۶۷
درمان اختلال‌های اضطرابی دوران کودکی.....	۶۹
REBT در اختلال‌های اضطرابی دوران کودکی: پروتکل درمان.....	۷۱
REBT برای اختلال‌های اضطرابی دوران کودکی: راهنمای درمان.....	۷۱
عناصر کلیدی مداخله‌ی REBT.....	۷۲
ساختار جلسه.....	۷۲
جلسه‌های ۱ و ۲.....	۷۳
جلسه‌های ۳ تا ۷.....	۷۶
اولین جلسه‌ی والدین.....	۷۸
منابعی برای استفاده درمانگر.....	۸۴
توضیح تفاوت هیجان‌های کارآمد و ناکارآمد (با تأکید بر اضطراب و ترس).....	۸۴
در دست گرفتن کنترل بدن: کنترل برانگیختگی ناشی از اضطراب.....	۸۵
کلید افکار خود را بچرخانید: افکار چگونه موجب اضطراب شما می‌شوند؟.....	۸۶
کنترل رفتارتان را به دست بگیرید: بر اجتناب غلبه کنید.....	۸۷
به کنترل هیجان‌های خود ادامه دهید.....	۸۹

فصل پنجم: داستان‌های عقلانی برای کودکان: برنامه‌ی آموزش عقلانی - هیجانی با هدف کاهش اضطراب در کودکان و نوجوانان، بر اساس داستان رت-محیک و ماجراهای شگفت‌انگیز رت-من	۹۱
مفهوم‌سازی شناختی-رفتاری اضطراب در کودکان و نوجوانان	۹۱
«درمان شناختی-رفتاری» در مقایسه با «درمان هم‌زمان شناختی-رفتاری و عقلانی-هیجانی» در درمان اضطراب کودکان و نوجوانان: چهارچوب درمان‌ها	۹۲
داستان‌های درمان‌بخش و داستان‌های عقلانی	۹۳
ابزارهای سنجش بالینی	۹۴
پروتکل داستان‌های عقلانی RETMAN برای درمان اضطراب کودک و نوجوان	۹۵
عناصر کلیدی این پروتکل	۹۵
محتوای داستان‌های عقلانی رت-من	۹۶
ساختار بسته درمانی	۹۷
پیوست	۹۸
منابع	۹۹

مقدمه مترجمان

اضطراب، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان بوده و هست. انسان نخستین، نگرانی‌های محدودی داشته که بیشتر آنها واقعی بوده‌اند، مانند نگرانی درباره‌ی یافتن غذا، نگرانی از حمله‌ی حیوانات وحشی، خطرهای طبیعی و ... با وجود این، انسان امروزی، نگرانی‌های متعدد و بسیار بیشتری دارد که بسیاری از آنها غیر واقعی، اغراق‌آمیز و تحریف شده‌اند، از جمله نگرانی‌های تحصیلی، اجتماعی، شغلی و مالی. بیشتر انسان‌ها نگرانی‌هایی دارند که عمدتاً بهنجار در نظر گرفته می‌شود اما زمانی که شدت و مدت این نگرانی‌ها زیاد شود و عملکرد روزمره‌ی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، مداخله‌ی درمانی ضرورت می‌یابد. امروزه اختلال‌های اضطرابی در زمره‌ی شایع‌ترین اختلال‌های روانی در کودکان و بزرگسالان هستند و میزان شیوع اضطراب، حتی تا ۲۵ درصد جمعیت نیز ذکر شده است (DSM-5).

در دوره‌ی کودکی، اضطراب معمولاً به شکل ترس از حیوانات، حشرات، دزد، گم شدن، تنهایی، غریبه‌ها و غیره نمایان می‌شود و با گذشت زمان، این اختلال‌ها انتزاعی‌تر می‌شود و به شکل نگرانی از قضاوت دیگران، نگرانی از آینده یا نگرانی‌های تحصیلی جلوه‌گر می‌شود. برخلاف باور رایج، این نگرانی و اضطراب با گذشت زمان و خودبه‌خود برطرف نمی‌شود، بلکه معمولاً مزمن شده و گاهی به اختلال افسردگی یا اختلال وسواسی-اجباری منجر می‌شود. به همین منظور، برای پیشگیری از شدت یافتن و مزمن شدن اضطراب، انجام مداخله‌های درمانی موثر، ضروری است. درمان‌های عقلانی، هیجانی و رفتاری یکی از موثرترین درمان‌ها برای کاهش اضطراب کودکان و بزرگسالان است و از این جهت، در پژوهش‌های متعددی نشان داده شده است. در مدل عقلانی، هیجانی و رفتاری فرض می‌شود که یاد فعال‌ساز منفی موجب راه‌اندازی باورهای غیرمنطقی می‌شود و این باورها سبب پیامدهای هیجانی، شناختی و رفتاری می‌شوند. درمانگر بر اساس فنون درمانی تلاش می‌کند باورهای غیرمنطقی مراجع را به چالش بکشد تا وی بتواند برداشت درست‌تر، منطقی‌تر و واقع‌بینانه‌تری از رویدادها داشته باشد و در پی آن، پیامدهای هیجانی، شناختی و رفتاری مثبت‌تری نشان دهد.

کتاب حاضر، کتابی مختصر و بسیار مفید برای همه‌ی درمانگران تازه‌کار و باتجربه است. در این کتاب، پروتکل درمانی اضطراب به صورت جلسه به جلسه بر اساس رویکرد درمانی عقلانی، هیجانی و رفتاری معرفی شده و به درمانگران کمک می‌کند به صورت سازمان‌یافته و هدفمند، جلسات درمانی را

به پیش ببرند، اضطراب مراجعان را کاهش دهند و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کنند. امیدواریم با ترجمه این کتاب توانسته باشیم گام کوچکی در زمینه‌ی افزایش دانش و مهارت دانشجویان و درمانگران برداریم و از این راه، کیفیت خدمات درمانی را بهبود بخشیم.

دکتر نازیلا خوش خطی

دکتر مجتبی امیری مجد

nkhoshkhatti@yahoo.com

amirimajd@yahoo.com

www.ketab.ir