

به نام خدا

رفتار درمانی عقلانی هیجانی

در درمان اختلال‌های اضطرابی کودکان و بزرگسالان

یونا آلینا کریستا، سیمونا استفان، آنا دیوید، کریستینا موگواس، آنکا دوبرین

ترجمه

جواد محمدیان



انتشارات فراانتگرش

عنوان و نام پدیدآور	رفتار درمانی عقلانی هیجانی در درمان اختلال های اضطرابی کودکان و بزرگسالان / یونا آلینا کریستا... (و دیگران) : ترجمه جواد محمدیان.
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۴۹ ص.
شابک	978-600-869472-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: REBT in the treatment of anxiety disorders in children and adults, 2016.
یادداشت	یونا آلینا کریستا، سیمونا استفان، آنا دیوید، کریستینا موگواس، آنکا دوبرین
موضوع	رفتار درمانی عقلانی هیجانی Rational emotive behavior therapy
موضوع	اختلال های اضطرابی - درمان Anxiety disorders -- Treatment
موضوع	اضطراب در کودکان Anxiety in children
شناسه افزوده	کریستا، یونا آلینا
شناسه افزوده	Cristea, Ioana Alina
شناسه افزوده	محمدیان، جواد، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۵۰۳۵



ایستادگان فرا انگیزش

پست الکترونیکی: Pfaraangizesh@yahoo.com

رفتار درمانی عقلانی هیجانی در درمان اختلال های اضطرابی کودکان و بزرگسالان

تألیف: یونا آلینا کریستا، سیمونا استفان، آنا دیوید، کریستینا موگواس، آنکا دوبرین

ترجمه: جواد محمدیان

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۱۴۹ صفحه رقی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سینتا

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-72-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۷۲-۴

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهناب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ - ۳۲۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۰
فصل اول: دیدگاه کلی	۱۱
۱-۱. اختلال‌های اضطرابی: دیدگاه کلی.....	۱۱
۱-۲. تمایز ترس و اضطراب عادی.....	۱۳
۱-۳. اختلال‌های اضطرابی در کودکان و نوجوانان.....	۱۵
۱-۴. درمان عقلانی-هیجانی و شناختی-رفتاری.....	۱۸
۱-۵. الگوی کلی کتاب حاضر.....	۲۸
منابع.....	۲۸
بخش اول: درمان اختلال‌های اضطرابی در بزرگسالان	۳۳
فصل دوم: درمان عقلانی-هیجانی و شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر	۳۳
۲-۱. اختلال اضطراب فراگیر.....	۳۳
۲-۲. عناصر کلیدی مداخله در رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی برای اختلال اضطراب فراگیر.....	۳۶
۲-۳-۱. نتایج اصلی و نتایج فرعی.....	۳۷
۲-۳-۲. اهداف درمان.....	۳۸
۲-۳-۳. ساختار جلسه به جلسه.....	۴۰
۲-۳-۳-۱. مرحله آغازین.....	۴۰
۲-۳-۳-۲. جلسه‌های ۲ تا ۸.....	۴۴
۲-۳-۳-۳. مرحله میانی: هفته‌های ۵ تا ۸ (یک جلسه در هفته).....	۴۴
۲-۳-۳-۴. مرحله پایانی: هفته‌های ۹ تا ۱۲ (یک جلسه در هفته).....	۴۵
۲-۳-۴. مداخله رفتار درمانی عقلانی-هیجانی.....	۴۶
۲-۳-۵. هدف راهنمای رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی برای اضطراب.....	۴۶

۲-۳-۲	تعریف‌ها	۲۶
۲-۳-۳	رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) چیست؟	۴۹
۲-۳-۴	مدیریت اضطراب یا تکنیک‌های شناختی	۵۰
۲-۳-۵	مدیریت اضطراب یا تکنیک‌های رفتاری	۵۷
۲-۳-۶	پس از درمان REBT	۵۸
۲-۴	منابع خواندنی پیشنهادی برای بیماران	۵۹
۵۹	منابع	

فصل سوم: درمان عقلانی هیجانی و شناختی رفتاری با استفاده از واقعیت مجازی (RE&CBT-VR)

۳-۱	راهمای درمانگر	۶۰
۳-۱-۱	جامعه	۶۱
۳-۱-۲	اختلال اضطراب اجتماعی و درمان آن	۶۲
۳-۱-۳	مدل رفتار درمانی عقلانی هیجانی و درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی	۶۵
۳-۱-۴	CBT و VRET برای اضطراب اجتماعی	۶۹
۳-۲	انرژی‌های ارزیابی در RE&CBT-VR	۶۶
۳-۳	درمان عقلانی هیجانی و شناختی با استفاده از واقعیت مجازی (RE&CBT-VR) برای اختلال اضطراب اجتماعی: یک پروتکل کوتاه در چهار جلسه	۶۹
۳-۳-۱	عناصر کلیدی مداخله RE&CBT-VR	۶۹
۳-۳-۲	ساختار جلسه	۷۰
۳-۴	پیوست: فرم‌ها و بروشورهای RE&CBT-VR	۷۳
۳-۴-۱	مقیاس و محددهای ذهنی پریشانی (SUDS)؛ ویلی، ۱۹۶۹	۷۴
۳-۴-۲	«قرص‌های روان شناختی» برای صحبت در جمع	۷۵
۳-۴-۳	انرژی‌های پردازشگری	۷۷
۳-۴-۳-۱	قسمت ۱: مقیاس باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با عملکرد	۷۸
۳-۴-۳-۲	قسمت ۲: مقیاس باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با تأیید	۸۰
۳-۴-۳-۳	قسمت ۳: مقیاس باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با ارتجاع	۸۲
۳-۴-۳-۴	قسمت ۴: مقیاس باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با آسایش	۸۴
۸۶	منابع	

بخش دوم: درمان اختلال‌های اضطرابی در کودکان و نوجوانان

فصل چهارم: پروتکل درمان عقلانی-هیجانی و شناختی-رفتاری (RE&CBT) برای

۸۹	اضطراب در کودکان و نوجوانان
۴-۱	علل اختلال‌های اضطرابی کودکان

مطالعه‌های همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که شیوع اختلال‌های روانی در سراسر جهان بسیار زیاد است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۱). علاوه بر این، شاید آنچه بیشتر نگران‌کننده است این واقعیت باشد که با وجود درمان‌های متعدد مبتنی بر شواهد برای اختلال‌های روانی مختلف، بیش از نیمی از افراد نیازمند خدمات تخصصی بهداشت روان، به این روش‌های درمانی دسترسی ندارند (آلونسو و همکاران، ۲۰۰۴؛ کوهن^۲، ساکسنا^۳، لیاو^۴، ساراسنو^۵، ۲۰۰۴؛ ونگ^۶ و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین، تهیه و انتشار پروتکل‌های در دسترس و مبتنی بر شواهد برای مشکلات بالینی مختلف، همگی کنیدی در سلامت روان است. این تلاش می‌تواند به طور رضایت بخشی مساعی انجمن روان‌شناسی آمریکا (رجوع کنید به: لیست درمان‌های مبتنی بر شواهد بخش ۱۲)، مؤسسه ملی بهداشت و سلامت بالینی (رجوع کنید به: راهنمودهای NICE) و بررسی‌های کوکران (رجوع کنید به: تجزیه و تحلیل کوکران از پروتکل‌های بالینی مختلف) را تکمیل کند. کوکران درمان‌های مبتنی بر شواهد را برای مشکلات بالینی مختلف، بر اساس تجزیه و تحلیل دقیق پیشینه پژوهشی شناسایی نمود. با این حال، پس از شناسایی این درمان‌ها، متخصصان برای استفاده از آنها به پروتکل‌های بالینی منتشر شده و حاوی جزئیات نیاز دارند تا بتوانند آن روش‌های درمانی را در زمینه پژوهش، کار بالینی و یا آموزش مورد استفاده قرار دهند (رجوع کنید به: دیوید^۷ و مونتگومری^۸، ۲۰۱۱).

-
- Alonso
 - Kohn
 - Saxena
 - Levav
 - Saraceno
 - Wang
 - Cochrane
 - David
 - Montgomery