

# درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی

تألیف:

استفان هافمن

میشل آتو

ترجمه:

مصطفی حائزاده

اسماعیل سلطان

محسن سعیدیان اصل

ویراستاری:

دکتر مریم بختیاری

(استادیار روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۲

|                     |                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | هوفمان، استفان گ. G Hofmann, Stefan                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی / تألیف استفان هوفمان، میشل اتو؛ ترجمه مصطفی خانزاده اسماعیل سلطانی، محسن سعیدیان اصل؛ ویراستاری مریم بختیاری. |
| مشخصات نشر          | تهران : آوای نور، ۱۳۹۱.                                                                                                                                  |
| مشخصات ظاهری        | ۲۶۴ص: جدول.                                                                                                                                              |
| شابک                | 978-600-309-008-8                                                                                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                                                      |
| یادداشت             | عنوان اصلی: therapy for social anxiety Cognitive behavioral treatment disorder: evidence-based and disorder-specific techniques ,c2008                   |
| یادداشت             | کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی" توسط انتشارات کتاب ارجنت: نسل فردا: ارجنت در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.          |
| عنوان دیگر          | درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی.                                                                                                          |
| موضوع               | جمع هرلسی - درمان / شناخت درمانی / پزشکی مبتنی بر شواهد / شناخت درمانی - روشها                                                                           |
| شماره افزوده        | اتو، مایکل دبلیو. Otto, Michael W.                                                                                                                       |
| شماره افزوده        | خانزاده مصطفی، ۱۳۶۵ - مترجم / سلطانی، اسماعیل، ۱۳۶۴ - مترجم                                                                                              |
| شماره افزوده        | سعیدیان اصل، محسن، ۱۳۶۳ - مترجم / بختیاری، مریم، ۱۳۵۲ - ویراستار                                                                                         |
| رده بندی کنگره      | ۵۵۲RC / ۹۵۸۳ ۱۳۹۱                                                                                                                                        |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶/۸۵۳۲۵                                                                                                                                                |
| شماره کتبشناسی ملی  | ۳۰۰۰۲۰۸                                                                                                                                                  |



## درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی

تألیف: استفان هافمن - میشل اتو

ترجمه: مصطفی خانزاده - اسماعیل سلطانی - محسن سعیدیان اصل

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۸-۸

تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهیدوحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار.....                                           | ۹  |
| مقدمه .....                                             | ۱۱ |
| فصل اول: ویژگیهای اختلال اضطراب اجتماعی.....            | ۱۳ |
| اختلال اضطراب اجتماعی چیست.....                         | ۱۴ |
| داستان آنتونی .....                                     | ۱۴ |
| داستان باربارا .....                                    | ۱۶ |
| داستان دونی .....                                       | ۱۷ |
| ملاکهای تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی (SAD).....         | ۱۸ |
| شیوع و ویژگیهای جمعیت شناسی اختلال اضطراب اجتماعی ..... | ۲۰ |
| خرده تیپ تمیم یافته .....                               | ۲۲ |
| موقعیتهای اجتماعی ترس آور .....                         | ۲۴ |
| تفاوتهای موجود در خرده تیپهای تشخیصی.....               | ۲۵ |
| شیوع .....                                              | ۲۶ |
| متغیرهای جمعیت شناسی.....                               | ۲۶ |
| ویژگیهای تحولی .....                                    | ۲۶ |
| شدت بالینی .....                                        | ۲۷ |
| پاسخ روان- فیزیولوژیکی در حین مواجهه.....               | ۲۸ |
| پاسخ درمانی .....                                       | ۲۹ |
| پردازش اطلاعات در SAD.....                              | ۳۳ |
| سبب شناسی SAD.....                                      | ۳۶ |
| سنجش اضطراب اجتماعی و SAD.....                          | ۴۱ |
| درمانهای روانشناختی معاصر.....                          | ۴۳ |
| درمانهای دارویی.....                                    | ۵۱ |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۵۱  | بازدارنده های مونو آمینو اکسیداز (MAOI).....               |
| ۵۳  | بازدارنده های انتخابی بازجذب سروتونین.....                 |
| ۵۴  | بنزودیازپینها.....                                         |
| ۵۵  | ضد افسردگی های سه حلقه ای.....                             |
| ۵۵  | سایر ضد افسردگی ها.....                                    |
| ۵۶  | مسدود کننده های بتا.....                                   |
| ۵۷  | ترکیب دارودرمانی و CBT.....                                |
| ۵۹  | <b>فصل دوم: توصیف کلی راهبرد درمانی</b> .....              |
| ۵۹  | درست همین کار را انجام دهید!                               |
| ۶۳  | الگو کلی درمان.....                                        |
| ۶۴  | عناصر الگوی درمانی.....                                    |
| ۶۴  | هدف قرار دادن استانداردهای اجتماعی.....                    |
| ۶۴  | تعریف و انتخاب اهداف.....                                  |
| ۶۵  | اصلاح کردن توجه معطوف به خود.....                          |
| ۶۶  | بهبود بخشیدن ادراک از خویش.....                            |
| ۶۸  | هدف قرار دادن هزینه ها و احتمالات اجتماعی بر آورد شده..... |
| ۷۶  | انتظار تهدید و رویداد ناگوار اجتماعی.....                  |
| ۷۹  | ادراک کنترل هیجانی.....                                    |
| ۸۰  | ادراک مهارتهای اجتماعی.....                                |
| ۸۱  | رفتارهای اجتنابی و ایمنی بخش.....                          |
| ۸۳  | نشخوار ذهنی پس از واقعه.....                               |
| ۸۷  | <b>فصل سوم: طرح ریزی جلسه به جلسه</b> .....                |
| ۸۸  | طرح ریزی کلی.....                                          |
| ۹۰  | جلسه اول.....                                              |
| ۱۰۱ | اهمیت مواجهه.....                                          |
| ۱۰۴ | اهداف و مسائل عملی.....                                    |
| ۱۰۶ | تکالیف خانگی.....                                          |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| جلسه دوم.....                                                     | ۱۰۸        |
| جلسات سوم تا ششم.....                                             | ۱۱۴        |
| جلسه هفتم تا انتهای درمان.....                                    | ۱۱۵        |
| جلسه آخر.....                                                     | ۱۱۷        |
| <b>فصل چهارم: پایه های پژوهشی الگوی درمان.....</b>                | <b>۱۱۹</b> |
| معیارهای اجتماعی.....                                             | ۱۲۰        |
| محیط هدف.....                                                     | ۱۲۱        |
| توجه متمرکز بر خود.....                                           | ۱۲۲        |
| ادراک خود.....                                                    | ۱۲۳        |
| هزینه اجتماعی برآورد شده.....                                     | ۱۲۶        |
| ادراک کنترل هیجانی.....                                           | ۱۲۹        |
| مهارت های اجتماعی ادراک شده.....                                  | ۱۳۱        |
| رفتارهای ایمنی و اجتنابی.....                                     | ۱۳۵        |
| خلاصه فصل.....                                                    | ۱۳۷        |
| <b>فصل پنجم: درمان در عمل.....</b>                                | <b>۱۳۹</b> |
| آمادگی برای مواجهه.....                                           | ۱۴۳        |
| مواجهه های اولیه به همراه آموزش توجه در جلسات درمانی.....         | ۱۴۵        |
| مباحثه پس از مواجهه.....                                          | ۱۴۸        |
| مشاهده کردن مواجهه های ضبط شده.....                               | ۱۵۲        |
| تمرینات مواجهه در منزل.....                                       | ۱۵۶        |
| مواجهه های بعدی در جلسات درمانی.....                              | ۱۵۹        |
| مواجهه با رویدادهای ناگوار اجتماعی در محیط واقعی.....             | ۱۶۳        |
| <b>فصل ششم: عواملی که روند درمان را با مشکل مواجه می کند.....</b> | <b>۱۶۹</b> |
| افکار ناخوانده و ناراحت کننده.....                                | ۱۷۰        |
| خصوصیت و بدگمانی.....                                             | ۱۷۴        |
| افسردگی و اضطراب اجتماعی.....                                     | ۱۷۶        |
| سوء مصرف مواد و اختلال اضطراب اجتماعی.....                        | ۱۸۳        |

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۱۸۵ | رد یابی مشکل: نامناسب بودن درمان           |
| ۱۸۹ | ردیابی مشکل: ضعف انسجام درمانی             |
| ۱۹۳ | ترکیب درمان CBT با دارو درمانی             |
| ۱۹۷ | فصل هفتم: راهبردهای نگهداری و پی گیری      |
| ۱۹۹ | تعمیم مهارت های درمانی                     |
| ۲۰۳ | مهارت های بیشتر برای پیش گیری از عود       |
| ۲۰۸ | جلسات نهویت کننده                          |
| ۲۰۹ | پیوست ۱                                    |
| ۲۱۱ | پیوست ۲                                    |
| ۲۱۳ | پیوست ۳                                    |
| ۲۱۵ | پیوست ۴                                    |
| ۲۱۷ | پیوست ۵                                    |
| ۲۱۹ | تصویرسازی از عملکرد اجتماعی                |
| ۲۱۹ | شناسایی پیش بینی های نادرست و چالش با آنها |
| ۲۲۱ | پیوست ۶                                    |
| ۲۲۳ | پیوست ۷                                    |
| ۲۲۵ | پیوست ۸                                    |
| ۲۲۷ | پیوست ۹                                    |
| ۲۲۹ | پیوست ۱۰                                   |
| ۲۳۳ | پیوست ۱۱                                   |
| ۲۳۵ | پیوست ۱۲                                   |
| ۲۳۷ | منابع                                      |

## ■ پیشگفتار

اضطراب اجتماعی یا اختلال اضطراب اجتماعی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین اختلالات اضطرابی است. این اختلال با ترسی مزمن و بسیار شدید از تحقیر شدن یا انجام دادن کاری که به شرمگین شدن فرد در موقعیت های اجتماعی منجر می شود، مشخص می گردد. به دلیل وجود چنین هراسی، فرد از موقعیت های اجتماعی اجتناب کرده یا در رویارویی با آنها آشفتگی زیادی را تجربه می کند. فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، چنین هراسی را به ویژه در موقعیت های اجرایی و موقعیتهای که طی آنها، فرد تحت مشاهده دقیق قرار بگیرد، تجربه میکند. اضطراب اجتماعی، عملکرد اجتماعی، خانوادگی و شخصی فرد را تا اندازه ای زیادی مختل می سازد. امروزه درمان شناختی رفتاری از جمله درمان های مبتنی بر شواهد و حتی موثرترین درمان برای این اختلال است که تحقیقات زیادی نیز اثربخشی آن را تأیید کرده اند.

کتاب حاضر توسط استفان هافمن (دانشیار روانشناسی دانشگاه بوستون) و میشل اوتو (استاد روان شناسی بالینی دانشگاه بوستون) که از متخصصان حوزه درمان در این اختلال هستند، نگاشته شده و توسط آقایان مصطفی خانزاده، اسماعیل سلطانی و محسن سعیدیان اصل که تجربه گروه درمانی با این بیماران را نیز دارا هستند، ترجمه شده است. با توجه به این که در حوزه اختلال اضطراب اجتماعی منابع کاربردی محدودی در کشورمان وجود دارد مترجمان ترغیب به ترجمه این اثر شده اند. بنده کتاب حاضر را با توجه به داشتن دستورالعمل های درمانی مناسب و کاربردی، قابل استفاده بودن آن به صورت درمان فردی و گروهی و علاوه ترجمه روان و ساده آن، برای متخصصان بالینی، اساتید و دانشجویان رشته های روان شناسی و روان پزشکی و سایر حیطه های مربوط در حیطه بهداشت روان به عنوان یک منبع علمی معتبر در امر آموزش و درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی توصیه می کنم. در پایان لازم می دانم از زحمات مترجمان و ناشر محترم به خاطر ترجمه و چاپ این اثر غنی تشکر کنم.

آبان ماه ۱۳۹۱

دکتر مریم بختیاری

استادیار روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## ■ مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)، که با نام هراس اجتماعی نیز شناخته می شود، یکی از رایجترین اختلالات روانی در جامعه است. در طی دو دهه اخیر، از طریق پژوهشهای بسیار زیادی که به انجام رسیده است، راهبردهای درمانی موثری برای این اختلال ناتوان کننده به وجود آمده است. ما در این کتاب بسیاری از این راهبردها را توصیف می کنیم.

ما این کتاب را در پاسخ به درخواستهای مکرر طیف وسیعی از خوانندگان به رشته تحریر در آورده ایم. در ابتدا، قبل از هر چیز، این کتاب برای درمانگرانی طراحی شده است که دارای درکی مقدماتی از درمان های شناختی - رفتاری بوده و خواستار ایجاد یا ارتقاء مهارت هایشان در درمان اختلال اضطراب اجتماعی هستند. بدین منظور، و با احتساب عوامل نگهدارنده اصلی بیماری و شواهد بالینی رایج، جنبات فراوانی در باب ماهیت اضطراب اجتماعی فراهم کرده ایم (فصل ۱). در فصل دوم، اصول درمانی مختصری را بیان کرده ایم که در واقع معرف مداخلات اختصاصی مطرح شده در فصل سوم است. مبنای پژوهشی این اصول را نیز در فصل ۴ مطرح کرده ایم. توجه به این اصول درمانی به درمان گران کمک خواهد کرد تا مداخلات شان را با نیازهای فردی بیماران سازگار کنند (فصل ۵). برخی از این انعطاف پذیری ها در بن مایه درمان را در فصل ششم، جایی که عوامل مشکل آفرین بر سر راه درمان، مطرح می شود، مشاهده خواهید کرد. فصل هفتم نیز اختصاص به مشکلات رایج در باب اتمام درمان و مسائل مربوط به پیش گیری از عود دارد. علاوه بر این، در فصل پنجم به اندازه کافی اطلاعاتی ساختار یافته و مثال هایی عملی در رابطه با درمان ارائه شده است، به طوری که درمانگران در هیچ مقطعی از روند درمان بدون راهنما نخواهند بود.

علاوه بر کاربرد ابتدایی این کتاب به عنوان یک راهنمای درمانی، ما از طریق آرمایشات کنترل شده، خواهیم توانست افرادی با اطلاعات گسترده در رابطه با ماهیت اضطراب اجتماعی که البته در کار درمان نیز از کفایت لازم برخوردار باشند، تربیت کنیم. می خواهیم مطمئن شویم این کتاب علاوه بر این که می تواند راهنمایی برای درمانگران باشد، بتواند برای استفاده پژوهش گران بالینی نیز منبعی مناسب باشد. به ویژه، فصل های ۱ تا ۴ به طور جامع به مرور نتایج مطالعاتی که باعث شکل گیری الگوی اضطراب اجتماعی و درمان اش شده است، می پردازد. این فصل ها بر پیوستگی بین پیشینه پژوهشی و راهبردهای مداخلاتی بحث شده در کتاب،



تاکید می کنند؛ و با ترکیب رهنمودهای تجربی با درمان های مبتنی بر اصول، یک رویکرد علمی - حرفه ای را فراهم می آورد که بسیار ارزشمند است.

در نوشتن این کتاب، ما سعی کردیم از شیوه های عملی مختلفی که درمان گران به کار می برند، استفاده کنیم. راهنمای درمانی ما، برای مداخلاتی طرح شده است که بتوان آنها را هم به شیوه گروهی و هم به شیوه فردی اجرا کرد؛ و از این رو، در سرتاسر کتاب ما مثال هایی را ذکر کرده ایم که هم به شکل فردی و هم به شکل گروهی است. درمان گروهی این حسن را دارد که برای انجام مواجهه اجتماعی، با مشکلات کمتری روبرو هستیم و بدین منظور می توان از افراد گروه استفاده کرد. با این حال، تشکیل گروه هایی مناسب برای درمان، مستلزم وجود بیماران دائمی و ثابت مبتلا به اضطراب اجتماعی است. زمانی که تعداد بیماران آنقدر زیاد نیست که بتوان درمان را به صورت گروهی اجرا کرد، درمان فردی گزینه بهتری است. بسیاری از تمرین های مواجهه در یک بافت زنده و بیرون از مطب درمانگر - چیزی که ما مواجهه با رویدادهای ناگوار اجتماعی می نامیم - به انجام می رسد. برخی از مواجهه های اولیه به طرز مطلوبی در مطب درمانگر به انجام می رسد. در درمان های فردی، برای انجام تمرین های مواجهه می توان از کارکنان کلینیک استفاده کرد. این فن و فنون دیگری که در این کتاب طرح ریزی شده است مختص بزرگسالان مبتلا به اضطراب اجتماعی است. درمانگرانی که تمایل دارند درک خودشان را در رابطه با اضطراب اجتماعی کودکان افزایش دهند می توانند کتابهای بسیار خوبی که توسط پیدل و ترنر (۲۰۰۷) و آلیانو و بی بارتول (۲۰۰۷) نوشته شده است را مطالعه کنند. به طور کلی، ما امیدواریم این کتاب بتواند به طیفی وسیعی از خوانندگان کمک کند تا آنچه که برای فراهم آوردن بهترین درمان ممکن، لازم است را در اختیار بیماران شان قرار دهند. تاکید می کنیم، اینگونه کتابچه های راهنما، چشم انداز وسیع درمان را از طریق پروتکل های درمانی اختصاصی و مثال های عینی مداخلاتی، تکمیل کرده و تمام این مداخلات را با آنچه از طریق پیشینه تجربی بدست آمده تلفیق می کند. به طور کلی معتقدیم رویکرد حاضر می تواند مهمترین راهبردهای درمانی که درباره ی اختلال اضطراب اجتماعی وجود دارد را برای درمانگران، پژوهشگران و دانش جویان به خوبی فراهم آورد.