

۱ ۵۸۸۱۱۴

درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه آگاهی برای اختلال اضطراب اجتماعی

ترجمه و تألیف:

سمیرا معصومیان

دانشجوی استرا، تخصصی روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

با مقدمه و ویراستاری:

دکتر بنفشه غرای

دانشیار دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی ایران



انتشارات پارسا

سرشناسه	: معصومیان، سمیرا، ۱۳۶۵ - مترجم
عنوان و نام پدیدآور	: درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه آگاهی برای اختلال اضطراب اجتماعی / ترجمه و تألیف سمیرا معصومیان؛ با مقدمه و ویراستاری بنفشه غرابی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۲۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: بخشی از کتاب حاضر ترجمه کتاب "Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy for Social Anxiety Disorder: a treatment manual, 2nd. ed, 2014" تألیف جان ای. فلمینگ و نانسی ال. کوکوفسکی است.
موضوع	: جمع هراسی—درمان، Social phobia-- Treatment
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد -- دستنامه‌ها
موضوع	: Acceptance and commitment therapy -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	: غرابی، بنفشه، ۱۳۴۳ -، مقدمه‌نویس، ویراستار
شناسه افزوده	: فلمینگ، جان ای. Fleming, Jan E.
شناسه افزوده	: کوکوفسکی، نانسی ال. Kocovski, Nancy L.
رده بندی کنگره	: RC۵۵۲ / ۸ چ۶ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۸۵ - ۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۹۵۱۱۱

نام کتاب:	درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه آگاهی برای اختلال اضطراب اجتماعی
ترجمه و تألیف:	سمیرا معصومیان
مقدمه و ویراستاری:	دکتر بنفشه غرابی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - دی ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۲۷-۰



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



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

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

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۰۶۱-۳۳۷۳۸۲۶۷

نمایندگی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۷۱-۳۲۳۳۳۲۶۴
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	مشهد: فرانگیزش	۰۵۱-۳۲۲۲۰۷۶۸
کرمانشاه: اندیشه	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	بابل: کتابفروشی ارجمند	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰
ساری: کتب پزشکی ارجمند	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰		

در سال‌های اخیر با توجه به شیوع اختلال‌های اضطرابی، خصوصاً شیوع بالای اختلال اضطراب اجتماعی و پیامدهای آن بر کیفیت زندگی، عملکرد تحصیلی، شغلی، اجتماعی، و خانوادگی مبتلایان به این اختلال، درمان‌های روان‌شناختی در این حوزه رو به گسترش است. از درمان‌های موجود می‌توان به درمان‌های شناختی-رفتاری، هم‌زمان درمان‌های موج سوم مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)^۱، برنامه درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه آگاهی (MAGT)^۲، و درمان کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی (MBSR)^۳ اشاره داشت.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد درمانی است که راهبردهای رفتاری، پذیرش، و توجه آگاهی را به کار می‌برد تا همسان با ارزش‌های شخصی، تغییر رفتاری، نارسا رت گیرد (هیز و همکاران، ۲۰۱۱). فرایند اصلی مورد هدف در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اجتناب از تجارب ناخوشایند^۴ است. اجتناب از تجارب ناخوشایند وقتی رخ می‌دهد که فرد تمایلی به ماندن با تجربه ناخوشایند خود (برای مثال، احساسات بدنی، هیجانات، افکار، و خاطرات) ندارد و سعی در تغییر تجارب بافتی که این تجارب در آن رخ می‌دهد، دارد (هیز و همکاران، ۱۹۹۶). در اختلال اضطراب اجتماعی، اجتناب از تجارب ناخوشایند در رفتارهای اجتنابی آشکار و نامحسوس ایجاد می‌شود و در رفتارهای مبتنی بر ارزش‌های شخص اختلال ایجاد می‌کند (هربرت و کارکیاتو، ۲۰۰۵).

درمان‌های رفتاری جدید مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از تمرین‌های مراقبه توجه آگاهی شرقی به وجود آمدند (هیز و همکاران، ۱۹۹۹) و شواهد اولیه از اثربخشی آنها در اختلال‌های اضطرابی حمایت می‌کند (ایفرت و فورسایت، ۲۰۰۵). هدف درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ایجاد توجه آگاهی،

1. Acceptance and commitment therapy (ACT)
2. Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy (MAGT)
3. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
4. Experiential avoidance

پذیرش، گسلش شناختی (یادگیری گسلش از افکار و مشاهده آنها) است. هدف از ایجاد این فرایندها آن است که انعطاف‌پذیری روانی افزایش یابد و رفتار منطبق با ارزش‌های شخصی، تغییر کند (هیز و همکاران، ۱۹۹۹). کاهش اجتناب از تجارب ناخوشایند یا تمایل بیشتر به تجربه آنها، به عنوان مکانیسم احتمالی تغییر در این روش مطرح شده است (هیز و همکاران، ۲۰۰۴).

یکی از درمان‌های اثربخش در دهه‌های اخیر برای اختلال اضطراب اجتماعی نیز درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی است. درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی در اختلال اضطراب اجتماعی، مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد (هیز و همکاران، ۱۹۹۹) و مؤلفه‌های توجه‌آگاهی درمان شناختی مبتنی بر توجه‌آگاهی (MBCT)^۱ (سگال و همکاران، ۲۰۰۲) برگرفته از کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی (کبت رین، ۱۹۸۱) است.

در درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی، توجه‌آگاهی و سایر راهبردها برای پذیرش علایم جسمی (برای مثال، تعریق یا لرزش)، افکار اضطراب‌زا (برای مثال، شرم‌ندگی یا مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن) به کار می‌رود تا اجتناب آشده و نامحسوس از موقعیت‌های اضطراب‌زا کاهش و عمل مبتنی بر ارزش افزایش یابد (هیز و همکاران، ۲۰۱۱).

هرچند پژوهش‌های زیادی از اثربخشی درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی حمایت کرده است (هیمبرگ، ۲۰۰۲)، در سال‌های اخیر به بهبود جزئی (هافمن و بوگلز، ۲۰۰۶) و تداوم مشکلات (انگ و همکاران، ۲۰۰۵) در اکثر بیماران که تحت درمان شناختی رفتاری کلاسیک قرار گرفته بودند، توجه بیشتری شده است. همچنین، در تعدادی از مطالعات با اختلال اضطراب اجتماعی نیز درمان شناختی رفتاری اثربخش نبوده است (آرچ و کرسک، ۲۰۰۹؛ کاسارک و همکاران، ۲۰۰۶؛ دیویدسون و همکاران، ۲۰۰۴). در نتیجه، در رویکردهای درمان شناختی رفتاری کلاسیک تغییراتی اعمال گردید (برای مثال، کلارک و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین، رویکردهای دیگری مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز و همکاران، ۱۹۹۹) مطرح شد.

به طور کلی، یافته‌های پژوهشی از کاربرد برنامه درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی برای بهبود علایم روانی در مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی حمایت می‌کنند. در نتیجه، این روش درمانی

به عنوان درمان مکمل در کنار سایر درمان‌های موجود برای مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند کمک کند تا بسیاری از مشکلات روانی آنها رفع و رجوع شود؛ هر چند باید توجه داشت که پژوهش‌های آتی، نقش این نوع مداخلات را در گستره درمان‌ها آشکارتر خواهد ساخت.

با توجه به مطالب مطرح شده در بالا، این کتاب در ۳ فصل تدوین شده و تلاش بر این بوده است که علاوه بر معرفی برنامه درمانی گروهی برای متخصصان بالینی، توصیف مختصری از اختلال اضطراب اجتماعی ارائه گردد. از این رو، در فصل نخست به ماهیت اختلال اضطراب اجتماعی، در فصل دوم به طور مختصر به درمان‌های روانی مختص به این اختلال و سپس، یافته‌های پژوهشی و در نهایت، در فصل سوم به برنامه درمانی گروهی به روش گام به گام اشاره خواهیم داشت. امید است که این کتاب بتواند گامی کوچک در جهت ارتقاء سلامت روان این جامعه بردارد.

دکتر بنفشه غرابی

شیار دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی ایران

فهرست مطالب

فصل اول - اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟	۹
توصیف و تشخیص	۹
تعیین‌کننده‌ها	۱۱
شیوع و طول عمر	۱۱
عوامل خطر، پیش‌آگهی	۱۲
اختلال‌های ه بود	۱۲
تشخیص افتراقی	۱۳
فصل دوم - روان‌درمانی اختلال اضطراب اجتماعی	۱۷
درمان رفتاری	۱۷
درمان شناختی - رفتاری	۱۹
محدودیت‌های اثربخشی رویکردهای درمانی فعلی	۲۱
مدل‌های شناختی اختلال اضطراب اجتماعی	۲۱
توجه‌آگاهی	۲۳
مدل مبتنی بر پذیرش در اختلال اضطراب اجتماعی	۲۴
یافته‌های پژوهشی	۲۷
فصل سوم - برنامه درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی برای اختلال اضطراب اجتماعی:	
راهنمای درمانگر	۳۱
مرور جلسات	۳۲
جلسه ۱ - ذهنیت ایمنی‌بخش	۳۳
جلسه ۲ - پذیرش / تمایل	۴۸
جلسه ۳ - ارزش‌ها و اهداف	۶۲
جلسه ۴ - ایجاد رابطه متفاوت با افکار گسلش	۷۲

- جلسه ۵- تغییر تمایل و بودن با اضطراب ۸۵
- جلسه ۶- انجام عمل مبتنی بر ارزش ۱۰۰
- جلسه ۷- انجام عمل مبتنی بر ارزش (ادامه) و پیشروی در هدف ۱۱۶
- جلسه ۸- انجام عمل مبتنی بر ارزش (ادامه) ۱۳۰
- جلسه ۹- انجام عمل مبتنی بر ارزش (ادامه) ۱۴۰
- جلسه ۱۰- ادامه جلسات و پیشنهاداتی برای آینده ۱۵۱
- منابع ۱۶۰
- نمایه ۱۶۷