



دانشگاه تهران
معاونت پژوهش و فناوری
مرکز چاپ و انتشارات

مدیریت اضطراب اجتماعی

رویکرد درمان شناختی - رفتاری

(راهنمای درمانگر)

(جلد دوم)

نویسندگان

دبرا ای. هوپ، ریچارد جی. هیمبرگ، سینتیا ال. ترک

مترجمان

دکتر غلامحسین قائدی، دکتر مریم بختیاری، دکتر آزاده طاوولی، دکتر مهدیه ملیانی

انتشارات دانشگاه شاهد (۱۱۴)

عنوان و نام پدیدآور:	مدیریت اضطراب اجتماعی نویسندگان دبرای، هوب... و دیگران مترجمان غلامحسین قاندي، او ديگران].
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه شاهد، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهري:	ج ۲: مصورجدول، نمودار.
شابک:	۷۲۰۰۰ ريال، ج ۱: ۶۱۲۱-۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸-۵۸۰۰۰ ريال، ج ۲: ۶۱۲۱-۰۰۸-۶۰۰-۹۷۸-۵۸۰۰۰
وضعيت فهرست نویسی:	فهرست نشده.
یادداشت:	نویسندگان دبرای، هوب، ریچارد جی. هیمبرگ، سینتیا ال. ترک .
یادداشت:	مترجمان غلامحسین قاندي، مریم بختیاری، آزاده طاولی، مهدیه ملیانی.
یادداشت:	جلد اول کتاب حاضر ترجمه‌ی "Managing social anxiety: a cognitive-behavioral therapy approach: client workbook, 2009." و جلد دوم ترجمه‌ی از "Managing social anxiety: a cognitive-behavioral therapy approach: therapist guide, 2009" می‌باشد.
یادداشت:	ج ۲: (جلد اول: ۱۳۹۰) (فهرست).
یادداشت:	واژه نامه.
موضوع:	جمع هرایی درمان.
موضوع:	اضطراب - درمان.
موضوع:	شناخت درمانی - مسائل، تمرینها و غیره
شناسه افزوده:	هوب، دبرا
شناسه افزوده:	Hope, Debra A
شناسه افزوده:	قاندي، غلامحسین، ۱۳۲۲ - مترجم
شناسه افزوده:	دانشگاه شاهد
رده بندی کنگره:	۱۳۹۰ م ۸۴ ج ۲ RC۵۵۲
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۵۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی:	۲۲۰۵۳۲۷



مترجمان:	دکتر غلامحسین قاندي، دکتر مریم بختیاری، دکتر آزاده طاولی و دکتر مهدیه ملیانی
تعداد:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۰
چاپ:	شمیم
قیمت:	۵۸۰،۰۰۰ ريال
نشانی ناشر:	تهران، ابتدای آزاد راه خلیج فارس، روبروی حرم مطهر امام خمینی (ره)، معاونت پژوهش و فناوری، مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شاهد
تلفن:	۵۱۲۱۲۲۸۴
دورنگار:	۵۱۲۱۳۵۴۹

فهرست

تشکر و قدردانی الف

درباره «درمان‌های مؤثر» ب

بخش اول: زمینه برای درمانگران

فصل اول

■ مقدمه و ملاحظات درمان ۳

فصل دوم

■ اطلاعات تکمیلی درباره اضطراب اجتماعی ۱۱

بخش دوم

فصل سوم

■ ارزیابی ۲۷

بخش سوم: راهنمای جلسه به جلسه برای درمانگران

فصل چهارم

■ مروری بر سیر درمان ۳۹

فصل پنجم

■ آموزش روانی: پیشینه اضطراب اجتماعی ۵۳

فصل ششم

■ آموزش روانی: فهم ماهیت اضطراب اجتماعی ۶۵

فصل هفتم

■ آموزش روانی: سبب‌شناسی و منطق درمان ۷۳

فصل هشتم

- آموزش روانی: سلسله مراتب ترس، اجتناب و خودبازنگری ۸۳

فصل نهم

- بازسازی شناختی: تعیین افکار خودآیند ۹۹

فصل دهم

- بازسازی شناختی: به چالش کشیدن افکار خودآیند ۱۱۱

فصل یازدهم

- رویارویی و بازسازی شناختی: نخستین رویارویی ۱۲۷

فصل دوازدهم

- رویارویی و بازسازی شناختی: رویارویی مداوم ۱۴۵

فصل سیزدهم

- رویارویی و بازسازی شناختی: ترس‌های مربوط به تحت مشاهده قرار گرفتن (اختیاری) ۱۶۷

فصل چهاردهم

- رویارویی و بازسازی شناختی: ترس‌های مربوط به گفتگم (اختیاری) ۱۷۵

فصل پانزدهم

- رویارویی و بازسازی شناختی: ترس‌های مربوط به صحبت کردن در جمع (اختیاری) ۱۸۵

فصل شانزدهم

- بازسازی شناختی پیشرفته ۱۹۵

فصل هفدهم

- اختتام ۲۰۱

ضمیمه

- ابزارهای ارزیابی ۲۰۷

- درباره نویسندگان ۲۲۷

تشکر و قدردانی

هدف ما از نگارش کتاب *راهنمای درمانگر*، فراهم ساختن همراهی مناسب برای کتاب دیگرمان (کتاب کار مراجعان) *مدیریت اضطراب اجتماعی: رویکرد درمانی شناختی-رفتاری* است. امیدواریم این کتاب، روند کار شما را با مراجعان دارای اختلال اضطراب اجتماعی تسهیل کند. کمک به مراجعان برای غلبه بر اضطراب اجتماعی، اغلب چالش برانگیز و گاهی نیز ناامیدکننده است؛ با این حال، ما معتقدیم در بیشتر موارد، این کار ارزشمند و مفید است. خوشحالیم آنچه را از طریق کارهای پژوهشی و تجاربمان با دیگر درمانگران، یاد گرفته ایم، در اختیارتان می گذاریم.

لازم است از افراد بسیاری که به نحوی در چاپ و نشر این کتاب مشارکت داشته اند، قدردانی کنیم. بسیاری از افرادی که به دنبال درمان اضطراب اجتماعی شان بودند با به اشتراک گذاشتن زندگی و تلاش هایشان در این زمینه، با ما همکاری کردند. از اعتمادشان سپاسگزاریم؛ این اعتماد برای ما، مزیت بزرگی بود تا بتوانیم در مسیرمان به افرادی دیگر که از اضطراب اجتماعی رنج می برند کمک کنیم. بسیاری از دانشجویان دکتری و فوق دکتری که در مقام درمانگر در این طرح نقشی داشتند، از طریق مشاهدات و برداشت هایشان به بهتر شدن این راهنما بسیار کمک کردند؛ هر چند نمی توانیم نام تمامی این افراد را برشماریم، اما همکاری آنها را ارج می نهیم. همکاری سارا هاینز^۱ در ویراستاری چندباره نسخه نهایی راهنما، بسیار کمک کننده بود. ماری کلیر کلوئر^۲ از انتشارات دانشگاه آکسفورد که با پشتکار فراوان ما را یاری کرد تا این کتاب را در مجموعه «کتاب های درمانی مؤثر» قرار دهیم و در نهایت تمایل داریم از تمامی همکارانی که

1. Sara Haye

2. Marieclaire Cloutier

نظراتشان در طول سال‌ها روی طرز فکر ما تأثیری عمیق گذاشته، به‌ویژه از آرون تی‌بک^۱، ژاکلین پرسونز^۲ و ادنا فو^۳؛ قدردانی کنیم؛ همچنین از دیوید بارلو^۴ که صبورانه ما را در این راه تشویق کرد، بی‌نهایت، سپاسگزار و قدردانیم.

در باره «درمان‌های مؤثر»

به‌رغم رشد فزاینده‌ای که در سال‌های اخیر در حوزه بهداشت و سلامت اتفاق افتاده است، بسیاری از مداخلات و راهبردهای سلامت روان و پزشکی رفتار که به‌طور وسیع پذیرفته شده بودند، با شواهد پژوهشی زیر سؤال برده شده‌اند؛ این مسئله هرچند فوایدی را به دنبال داشته، به احتمال، مضراتی را نیز در پی خواهد داشت. در مقطع زمانی فعلی و با استفاده از استانداردهای اخیر، اثربخشی بسیاری از راهبردها به بحث گذاشته شده‌اند و در پس این تحول، رشد و توسعه در چندین حوزه را شاهدیم:

اول اینکه ما به فهمی عمیق‌تر از آسیب‌شناسی روان‌شناختی و جسمانی دست یافته‌ایم که به توسعه مداخلات جدید به شکلی بسیار هدفمند منجر شده است؛ دوم اینکه راهبردهای روش‌شناختی پژوهشی، به‌طور اساسی ارتقاء یافته‌اند؛ برای نمونه، کاهش نگرانی‌های مربوط به اعتبار درونی و بیرونی، نتایج را برای موقعیت‌های بالینی، مستندتر و اجرایی‌تر ساخته‌اند؛ سوم اینکه دولت‌ها در سراسر جهان، تصمیم‌هایی را برای بهبود نظام‌های مراقبت از سلامت اتخاذ کرده‌اند که مستلزم وجود راهبردهایی کارآمد مبتنی بر شواهدند؛ چنین راهبردهایی، علاقه عموم را به خود جلب کرده‌اند (بارلو، ۲۰۰۶ و مؤسسه پزشکی، ۲۰۰۱).

-
1. Aaron T. Beck
 2. Jacqueline Persons
 3. Edna Foa
 4. David Barlow

البته بر سر راه تمامی متخصصان بالینی در هر حوزه، مانعی اساسی وجود دارد و آن عدم دسترسی به مداخلات روان‌شناختی به‌تازگی توسعه‌یافته مبتنی بر شواهد است. کارگاه‌های آموزشی و کتاب‌ها فقط می‌توانند تا اندازه‌ای پاسخگوی چنین نیازی باشند. مجموعه جدید «درمان‌های مؤثر» به دنبال این است که این رابطه را با متخصصان بالینی (به‌ویژه کسانی که در مراحل آموزشی هستند)، برقرار سازد.

چنین کتاب‌هایی، از این مجموعه، فرایندی گام‌به‌گام و همراه با جزئیات را برای سنجش، تشخیص و درمان مسائل و البته تشخیص‌های خاص فراهم می‌آورند؛ به‌علاوه، این مجموعه‌ها می‌توانند وسایل کمک آموزشی مناسبی را در این مرحله از آموزش متخصصان در اختیار قرار دهند.