



مدیریت اضطراب اجتماعی

درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری

(کتاب کار مراجع)

(جلد اول)

نویسندگان

دبرا ای. هوپ، ریچارد جی. هیمبرگ، هارلن آر. جاستر، سینتیا ال. ترک

مترجمان

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

انتشارات دانشگاه شاهد (۱۰۶)

عنوان و نام پدیدآور:	مدیریت اضطراب اجتماعی/نویسندگان: هوب... و دیگران؛ مترجمان: غلامحسین قاندي- آو دیگران.
مشخصات نشر:	تهران: دانشگاه شاهد، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری:	ج: مصور، جدول، نمودار.
شابک:	۷۲۰۰۰ ریال؛ ج، ۱: ۶۱۲۱-۰۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا،
یادداشت:	نویسندگان: هوب، ریچارد جی. هیمبرگسهارن آر. جاستر، سینتیال، ترک.
یادداشت:	مترجمان: غلامحسین قاندي، مریم بختیار، مهدیه ملیانی، آزاده طاولی.
یادداشت:	عنوان اصلی: Managing social anxiety: a cognitive-behavioral therapy approach: workbook ., 2000.
یادداشت:	واژه نامه.
موضوع:	جمع - درمان.
موضوع:	اضطراب - درمان.
موضوع:	شناخت درمانی - مسائل، تمرینها و غیره.
شناسه افزوده:	هوب، دبرا
شناسه افزوده:	Jops, Debra A
شناسه افزوده:	قاندي، غلامحسین، ۱۳۲۲، مترجم.
شناسه افزوده:	دانشگاه شاهد.
شناسه افزوده:	Shahd University
شناسه افزوده:	۱۳۹۰/۴۸۴/۲۵۵۲۲۵/۲۴۰۵۴۲۷
رده بندی کنگره:	۶۱۶/۸۵۲۲۵
رده بندی دیویی:	۲۴۰۵۴۲۷
شماره کتابشناسی ملی:	۲۴۰۵۴۲۷



دانشگاه شاهد
معاونت پژوهشی
انتشارات دانشگاه شاهد

مترجمان: دکتر غلامحسین قاندي، دکتر مریم بختیار، دکتر مهدیه ملیانی، دکتر آزاده

طاولی

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

چاپ: شمیم

قیمت: ۷۲،۰۰۰ ریال

نشانی ناشر: تهران، ابتدای آزاد راه خلیج فارس، روبروی حرم مطهر امام خمینی (ره)،

معاونت پژوهشی، مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شاهد

دورنگار: ۵۱۲۱۳۵۴۹

تلفن: ۵۱۲۱۲۲۸۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

اظهار نظر درباره برنامه درمانی..... الف

درباره نویسندگان..... ت

مقدمه مترجمان..... خ

فصل اول

■ دعوت: آیا آماده‌اید سفری را برای غلبه بر اضطراب اجتماعی آغاز کنیم؟..... ۱

فصل دوم

■ بیابید سفرمان را با فهم اضطراب اجتماعی آغاز کنیم..... ۲۵

فصل سوم

■ درباره اضطراب اجتماعی و این برنامه درمانی بیش‌تر بدانیم..... ۵۱

فصل چهارم

■ ترسیم نقشه سفرمان: جمع‌آوری اطلاعات در مورد موقعیت‌هایی که برای شما دشوارند... ۷۹

فصل پنجم

■ شناسایی افکار اضطراب‌زا..... ۱۱۱

فصل ششم

■ ابزارهایی برای به چالش گذاشتن افکار خود آیند..... ۱۳۹

فصل هفتم

■ پریدن در استخر: اولین جلسه رویارویی..... ۱۸۳

فصل هشتم

■ لذت بیش‌تر از سفر: جریان مداوم رویارویی‌های درون جلسه‌ای و خانگی..... ۲۲۱

این راهنمای برجسته، یافته‌های آخرین پژوهش‌های مربوط به اختلال اضطراب اجتماعی را (بسیاری از این یافته‌ها با نویسندگان این راهنما آغاز شده‌اند) در اختیار افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی قرار می‌دهد. تجربه عمیق نویسندگان، هر صفحه را درخشان کرده‌است، آنها هزاران فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی را مطالعه و درمان کرده‌اند و آنچه را آموخته‌اند در اینجا ارائه داده‌اند. سبک نوشتاری گرم، حمایت‌کننده و روشن، اصطلاح‌های شفاف و توصیف کاملاً به‌گام درمان، خواننده را به فرایند درمان رهنمون می‌سازد. مطالعه این کتاب به هر فردی که از انزوا و اضطراب اجتماعی رنج می‌برد، توصیه می‌گردد.

ژاکلین بی. پرسنر:

دکترای تخصصی درمان شناختی، سرپرست مرکز بی سن فرانسیسکو

استادیار بالینی دانشکده روان‌پزشکی

دانشگاه کالیفرنیا، سن فرانسیسکو؛

استادیار بالینی، دانشکده روان‌شناسی

دانشگاه کالیفرنیا، برکلی



درباره نویسندگان

دبرا ای. هوپ: دارای دکترای تخصصی، وی درجه دکترای روان‌شناسی بالینی خود را از دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی در سال ۱۹۹۰ بعد از اتمام اینترشیپی دکترای از دانشکده پزشکی، مؤسسه روان‌پزشکی پنسیلوانیای شرقی دریافت کرد. او اکنون استاد روان‌شناسی دانشگاه نبرسکا - لینکولن و سرپرست درمانگاه اختلالات اضطرابی دانشگاه در مرکز مشاوره روان‌شناسی است. دکتر هوپ تقریباً پنجاه مقاله درباره اضطراب اجتماعی، روان‌درمانی شناختی - رفتاری، مهارت اجتماعی و اسکیزوفرنیا منتشر کرده‌است. پژوهش او درباره شباهت‌ها و تفاوت‌های اضطراب اجتماعی و افسرده‌خویی با بودجه مؤسسه ملی سلامت روان حمایت‌شده‌است؛ وی همچنین همکار ویراستار مجله **اضطراب اجتماعی: تشخیص، ارزیابی و درمان** و ویراستار ۴۳ مجلد از نشست‌های نبرسکا با عناوین «چشم‌اندازی به اضطراب، هراس و ترس» است. دکتر هوپ، رئیس سابق گروه اختلالات اضطرابی در انجمن پیشرفت رفتار درمانی است.

ریچارد جی. هییمبرگ: دارای دکترای تخصصی، او درجه دکترای روان‌شناسی بالینی خود را در سال ۱۹۷۷ از دانشگاه ایالتی فلوریدا دریافت کرده‌است. بعد از دو دهه حضور در مسند استادی روان‌شناسی دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی، اکنون او همین سمت را در دانشگاه تمپل دارد و در آنجا سرپرست درمانگاه اختلالات اضطرابی بزرگسالان است. دکتر هییمبرگ به درمان شناختی - رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی این راهنما اعتبار زیادی بخشیده‌است و پژوهش‌های او در طراحی این درمان از اوایل سال ۱۹۸۰ مورد حمایت مؤسسه ملی سلامت روان بوده‌است. دکتر هییمبرگ، سرپرست بورد انجمن رفتار درمانی و مشاور علمی بورد انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا است؛ همچنین همکار ویراستار مجله **اضطراب اجتماعی: تشخیص، ارزیابی و درمان** و یکی از نویسندگان کتاب **درمان آموزش مهارت‌های اجتماعی برای افسردگی** است؛ علاوه بر آن، او بیش از

۱۶۰ مقاله درباره «اختلال اضطراب اجتماعی، سایر اختلالات اضطرابی و افسردگی» منتشر کرده‌است. دکتر هیمبرگ اکنون ویراستار مجله *درمان و پژوهش‌شناختی* و عضو هیئت ویراستاری نه مجله علمی دیگر است.

هارلن آر. جاستر: دارای دکترای تخصصی، او درجه دکترای روان‌شناسی مشاوره خود را از دانشگاه آلبانی نیویورک در آلبانی در سال ۱۹۸۵ دریافت کرده‌است و سال‌ها با مقام روان‌شناس در مرکز پزشکی امور سربازان بازنشسته آلبانی نیویورک فعالیت کرده‌است. او در سال ۱۹۹۱ به گروه پژوهشی دکتر همبرگ پیوست و در سال ۱۹۹۷، معاون سرپرست برنامه اضطراب اجتماعی بود. دکتر جاستر تقریباً سی مقاله درباره «اختلال اضطراب اجتماعی و عناوین مرتبط شامل چندین مطالعه مروری درباره پیامد درمان» منتشر کرده‌است. وی اکنون سرپرست مرکز اختلالات اضطرابی و هراس در درمانگاه سلامت روان باین بوش (در آلبانی نیویورک) است.

سینتیا ال. ترک: دارای دکترای تخصصی، وی درجه دکترای روان‌شناسی بالینی خود را از دانشگاه ایالتی اوکلاهوما در سال ۱۹۹۶ بعد از پایان دوره اینترشیپی از دانشگاه پزشکی می‌سی‌سی‌سی دریافت کرد. او اکنون دارای درجه فوق دکترای از درمانگاه اضطراب بزرگسالان دانشگاه تمپل و سرپرست برنامه اختلال اضطراب فراگیر در آنجاست و به پژوهش در زمینه «اضطراب اجتماعی، اضطراب فراگیر و طب رفتاری» علاقه‌مند است.

قدردانی

نوشتن این راهنما بدون مشارکت مستقیم و غیرمستقیم بسیاری از افراد مقدور نبود. ما از *ژاکلین پرسنر* برای اینکه کارهایش در شناخت درمانی، کار ما را غنا بخشید، قدر دانیم. *سهم برجسته/دنا فوآ* و *مایکل کوزاک* در فهم ما از پردازش هیجانی و درمان رویارویی در این راهنما آشکار است. هیچ کتاب شناخت درمانی بدون سپاسگزاری از تأثیر شگرف کارهای *آرون تی. بک* کامل نیست؛ ما همچنین از جودیت بک برای طرح ریزی راهبردهای شناخت درمانی سپاس داریم. حمایت شدید *دیوید بارلو* از انتشار درمان‌های مبتنی بر شواهد شایسته سپاس و قدردانی است. *لزلی کوهن* و *پیترو نورتون* کمک‌های ارزشمند دفتری و فنی را فراهم کردند؛ همچنین لازم است از افراد بسیاری که بخش‌هایی از دست‌نوشته‌ها را خواندند و و از خانواده‌هایی که با بردباری ما را حمایت کردند، تشکر کنیم. از دانشجویان دوره‌های فوق دکترایی که سال‌ها با ما کار کردند و جرقه‌ساز بسیاری از ایده‌های این کتاب و محرک فکری ما بودند، تشکریم. همه ما به افرادی که برای اضطراب اجتماعی‌شان کمک‌خواستند و آنهایی که داوطلبانه در جایگاه شرکت‌کننده در پژوهش‌های ما سهیم شدند، احترام می‌گذاریم؛ درواقع، این راهنما را به کسانی تقدیم می‌کنیم که برای غلبه بر اضطراب اجتماعی یاری‌خواستند. در نهایت در راه انجام پژوهش‌هایمان درباره ماهیت و درمان اضطراب اجتماعی، خود را مرهون مؤسسه ملی بهداشت روان می‌دانیم.

ما همچنین از *جووان/لنک* با دکترای تخصصی، رئیس مؤسسه روان‌شناسی و *اورلیو پریفتر* دارای دکترای تخصصی، قائم‌مقام رئیس و سرپرست گروه سنجش قدردانی می‌کنیم. *سندرا پرینس -/مبری*، در مقام مسئول، حمایت مداومی از جهت دقت علمی و کاربرد بالینی این کتابچه مراجع داشته‌است. قدردانی ویژه ما تقدیم به افرادی است که در مسیر آماده کردن کتابچه مراجع برای انتشار، تلاش بسزایی کردند؛ در این گروه، جنیفر

لی برون، همکار پژوهش، کیتی اوراستریت، سرپرست ویراستاری، جودی لیپست، مشاور ویراستار، مارین زاهورا و خاویر فلورس قرار دارند.

www.ketab.ir

مقدمه مترجمان

در چند دهه اخیر، «اختلال اضطراب اجتماعی» به عنوان یکی از نگرانی‌های متخصصان سلامت عمومی، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. اضطراب اجتماعی، ترسی مزمن و بسیار شدید از تحقیر شدن یا انجام دادن کاری است که به شرمگین شدن فرد در موقعیت‌های اجتماعی منجر شود و به دلیل وجود چنین هراسی، فرد از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کرده یا در رویارویی با آنها آشفتگی زیادی را تجربه می‌کند. فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، چنین هراسی را به‌ویژه در موقعیت‌های اجرایی و موقعیت‌هایی که طی آنها، فرد تحت مشاهده دقیق قرار دارد تجربه می‌کند؛ در حقیقت، افراد زیادی در جامعه از موقعیت‌های اجرایی چون صحبت کردن در مقابل جمع می‌هراسند، اما فقط تعداد محدودی از آنها می‌زانی از پریشانی و اجتناب را تجربه می‌کنند که اختلال اضطراب اجتماعی برای آنها تشخیص داده می‌شود. در گذشته، اضطراب اجتماعی در میان جامعه تقریباً غیرشایع فرض می‌شد. اما مطالعات همه‌گیرشناسی اخیر، شیوع بسیار بالاتری را نشان داده‌اند، به‌قسمی که امروزه از لحاظ میزان شیوع، اضطراب اجتماعی، یکی از سه اختلال شایع روان‌پزشکی بعد از افسردگی اساسی و القایسم در نظر گرفته می‌شود.

اضطراب اجتماعی، بیماری مزمن با شروع مودبانه و زودهنگام در دوران جوانی است که به درجات بالایی از ناتوانی و رنج منجر می‌گردد. اضطراب اجتماعی عملکرد تحصیلی، اجتماعی، خانوادگی و شخصی فرد را تا اندازه زیادی مختل می‌سازد. در پژوهشی، مسینا وارنر و همکاران در سال ۲۰۰۳ نشان دادند که جوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی به‌طور کلی، نسبت به همسالان خود مرادوات اجتماعی ضعیف و توانایی تطابق کمتری دارند و در مواجهه با انتظارهای دوران بزرگسالی با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شوند. در افراد مبتلا احتمال ازدواج کمتر است و آنها همچنین حمایت اجتماعی و عملکرد اجتماعی

نامناسب بیشتری را نسبت به افراد غیر مضطرب گزارش می‌کنند؛ در همین راستا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تبعات آسیب‌شناختی قوی اختلال، افراد مبتلا را در معرض خطری بالا برای ابتلا به اختلال افسردگی عمده، سوء مصرف مواد، الکلیسم و رفتارهای خودکشی ثانوی بر اضطراب اجتماعی قرار می‌دهد.

اضطراب اجتماعی علاوه بر اثرگذاری قوی بر حوزه سلامت روانی فردی و اجتماعی مبتلایان، تبعات اقتصادی چندی نیز دارد؛ چنانچه مبتلایان به اضطراب اجتماعی نسبت به افراد سالم در محیط کار بهره‌وری اقتصادی کمتری دارند؛ آنها همچنین به میزان بیشتری متقاضی دریافت خدمات پزشکی هستند و احتمال اینکه به خدمات اجتماعی وابسته بمانند، زیاد است.

تحقیق‌های متعددی اثربخشی درمان‌های شناختی - رفتاری را در کاهش و درمان اضطراب اجتماعی و افزایش رضایت مبتلایان از زندگی نشان داده‌اند. بررسی‌ها نشانگر این نکته‌اند که تا اواخر دهه ۱۹۷۰ علاقه فزاینده‌ای برای استفاده از درمان دارویی اضطراب اجتماعی وجود داشته است؛ حال آنکه امروزه رویکرد درمانی رایج، علاوه بر استفاده از درمان‌های دارویی، درمان شناختی - رفتاری است که کارایی آن در بیشتر مطالعات ثابت شده است. مطالعات نشان داده‌اند که این درمان حداقل دارای اثربخشی مساوی با درمان‌های دارویی در درمان کوتاه مدت و دارای برتری قابل توجه در پیگیری آثار درمان است. درمان شناختی - رفتاری، روشی با طول دوره درمانی محدود و با جهت‌گیری به سمت زمان حال است که به بیماران، عناصر شناختی و رفتاری مورد نیاز برای کنش سازگارانه در دنیای بین فردی شان را آموزش می‌دهد.

یکی از انواع درمان‌های شناختی - رفتاری طراحی شده برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی که اثربخشی آن در مطالعات تجربی و بالینی بسیاری مورد تأیید است، درمان شناختی - رفتاری هیمبرگ و همکاران است؛ این درمان، حمایت تجربی از واحد مستقل

ترویج و تولید رویه‌های روان‌شناختی انجمن روان‌شناسی بالینی آمریکا (بخش ۱۲ انجمن روان‌شناسی بالینی) را کسب کرده‌است و گروه مترجمان نیز اثربخشی آن را در جمعیت ایرانی تأیید کرده‌اند.^۱

کتاب **غلبه بر اضطراب اجتماعی** (راهنمای مراجع) که هم‌اکنون پیش روی شماست، راهنمای تدوین‌شده بر مبنای درمان شناختی - رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی است؛ این کتاب از مجموعه کتاب‌های راهنمای خوددرمانی است که با ارائه انبوهی از راهبردها و تمرین‌های عملی، فرصتی را برای مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی و همه افرادی که به نوعی می‌خواهند روابطی قدرتمندتر و سرشار از جرئت داشته‌باشند، فراهم می‌سازد تا با عملی کردن آنها بتوانند قدم به قدم بر مشکلات خود فائق آمده، به روابطی غنی‌تر دست‌یابند. این کتاب می‌تواند راهنمایی سومند به‌منظور تدوین گام‌های درمانی برای همه درمانگران اختلال اضطراب اجتماعی در نظر گرفته شود^۲ و همچنین می‌توان آن را در مقام دفترچه راهنمای کمکی برای مراجعان تحت روان‌درمانی دانست.

به مانند هر مصنوع بشری، کتاب حاضر نیز از اشباه و نقصان بری نیست لذا در اینجا لازم است از تمامی استادان، دانشجویان و خوانندگان این کتاب بخواهیم که با نگاه تیزبین و مشفقانه خود ما را در اصلاح این اثر یاری کنند.^۳

در خاتمه نیز بر خود واجب می‌دانیم از معاونت پژوهشی و مرکز چاپ و نشر دانشگاه شاهد که زحمت انتشار این کتاب را برعهده دارند، تشکر کنیم.

۱. مهدیه ملیانی و همکاران؛ اثربخشی درمان شناختی - رفتاری گروهی مبتنی بر الگوی هیمبرگ در کاهش نشانه‌های اضطراب اجتماعی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناختی بالینی ایران*؛ ۱: ۴۲ - ۴۹.

۲. لازم به ذکر است که کتاب دیگری با عنوان **غلبه بر اختلال اضطراب اجتماعی** (راهنمای درمانگران) از این مؤلفان و با ترجمه گروه حاضر در زیر چاپ است؛ این کتاب به‌طور خاص با هدف تدوین راهنمای درمان برای درمانگران اختلال اضطراب اجتماعی طراحی و تدوین شده است.

۳. آدرس‌های اینترنتی: mah.melyani@gmail.com و ghaedi.psychiatrist@gmail.com پذیرای نقطه‌نظرهای شماست.