

۱۵/۷/۱۳۵۰
۹۹/۲/۲۱

هووالعلیم

درمان اختلال پانیک و گذرهراسی

با فنون دناختی رفتاری
ذهن آگاهی و یزدش و تعهد درمانی

دکتر شهر بانوقهاری

دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر فاطمه زرگر

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر حمیدرضا احمدخانیها

دانشگاه علوم پزشکی ایران



نشر و نشر

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: درمان اختلال پانیک و گذرهراسی با فنون شناختی رفتاری ذهن آگاهی و پذیرش و تعهددرمانی/
شهربانو قهاری، فاطمه زرگر، حمیدرضا احمدخانیها.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۳-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: سراسیمه زدگی
موضوع: Panic disorders
موضوع: سراسیمه زدگی -- درمان
موضوع: Panic disorders -- Treatment
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
موضوع: اضطراب -- درمان
موضوع: Anxiety -- Treatment
موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع: Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع: سراسیمه زدگی مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع: Acceptance and commitment therapy
موضوع: سراسیمه زدگی -- زرا، فاطمه، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده: احمدخانیها، حمیدرضا، ۱۳۴۴ -
رده بندی کتب: RC۵۳۵/۹۵۵
رده بندی دیسی: ۶۱۶/۸۵۲۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۸ ۴۳۸

عنوان: درمان اختلال پانیک و گذرهراسی
مولف: دکتر شهربانو قهاری، دکتر فاطمه زرگر، دکتر حمیدرضا احمدخانیها
صفحه آرا: ملیحه طرقي جعفری
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۳-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳

تلف: دفتر بخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۷۶۲۰۶۱-۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:



فهرست

مقدمه مولفان

فهرست مطالب

۵	مقدمه مولفان
۷	فصل اول: اصطلاحات، علائم پانیک و گذرهراسی
۲۷	فصل دوم: مدل‌های آسیب‌شناسی و درمانی
۳۹	فصل سوم: سنجش و ارزیابی اختلال پانیک و هراس‌ها
۵۱	فصل چهارم: فنون رفتاری
۸۱	فصل پنجم: فنون شناختی
۱۵۵	فصل ششم: فنون ذهن‌آگاهی در درمان اختلال پانیک
۱۷۱	فصل هفتم: رویکرد پذیرش و تعهد درمانی
۱۹۳	فصل هشتم: شناخت درمانی با اختلال پانیک و گذرهراسی
۱۹۹	فصل نهم: پیشگیری از عود
۲۰۷	پیوست‌ها
۲۱۹	منابع
۲۲۵	موضوع نما
۲۲۹	واژه‌نما

مقدمه مولفان

حمله‌ی پانیک یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌پزشکی در سنین مختلف است که در صورت عدم مداخله به اختلال پانیک تبدیل شده و مزمن می‌شود. اختلال پانیک همپای در صورت درمان نشدن می‌تواند با افسردگی همراه شده و روند درمان پیچیده کند. گذرهراسی به عنوان یکی از انواع هراس‌ها نیز اغلب با اختلال پانیک همراه است که لازم است در درمان اختلال پانیک به این مهم توجه شود.

در این راهنمای درمانی فنون و مهارت‌های شناختی رفتاری، پذیرش و تعهد درمانی و ذهن‌آگاهی در درمان اختلال پانیک و گذرهراسی معرفی شده است که می‌تواند راه‌گشای درمانگران و بیماران باشد.