

راهنمای گام به گام درمان شناختی رفتاری فوبی اجتماعی

راهنمای درمان عملی برای درمانگران و درمانجویان

تألیف

دکتر مجید مرمود علیلو

صمد ممیدی

امیر شیروانی

- سرشناسه : محمودعلیلو، مجید، ۱۳۴۳ -
- عنوان و نام پدیدآور : راهنمای گام به گام درمان شناختی رفتاری فوبی اجتماعی : راهنمای درمان عملی برای درمانگران و درمانجویان/تالیف مجید محمودعلیلو، صمد حمیدی، امیر شیروانی.
- مشخصات نشر : تهران: جهاد دانشگاهی، واحد شهید بهشتی، ۱۳۹۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۵ص: جدول .
- شابک : 978-964-479-025-6
- وضعیت فهرست نویسی : فیپا
- موضوع : جمع هراسی--درمان
- موضوع : شناخت درمانی--روشها
- شناسه داده : صمد، ۱۳۶۴ -
- شناسه افزودنی : شیروانی، امیر، ۱۳۶۳ -
- شناسه افزوده : جهاد دانشگاهی، واحد شهید بهشتی
- رده بندی کنگره : R۴۵۳/۱۸ ج ۱
- رده بندی دیویی : ۶۱۰.۲۳۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۶۴۷۸

عنوان: راهنمای گام به گام درمان شناختی رفتاری فوبی اجتماعی (راهنمای درمان عملی برای درمانگران و درمانجویان)

تألیف: دکتر مجید محمود علیلو، صمد حمیدی، امیر شیروانی

ناشر: مرکز انتشارات جهاد دانشگاهی واحد شهید بهشتی به سفارش دفتر رتبه مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۰۲۵-۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۰



واحد شهید بهشتی

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	دیپا
۱۳	پیشگفت
۱۵	فصل اول: توصیف فوبی اجتماعی
۱۵	توصیف فوبی اجتماعی
۱۶	ویژگیهای بالینی
۱۸	شیوع و همپگیرشناسی
۱۸	اثرات ناخوشایند فوبی اجتماعی
۱۸	سببشناسی و مدل‌های تبیینی برای فوبی اجتماعی
۲۰	مدل شناختی فوبی اجتماعی
۲۴	شرایط همبود
۲۴	تشخیص افتراقی
۲۷	سیر فوبی اجتماعی
۲۸	نمودار تشخیص فوبی اجتماعی
۲۹	فصل دوم: ارزیابی و تشخیص
۲۹	راهنماهای ارزیابی
۲۹	مصاحبه بالینی
۳۰	مقیاسهای درجه‌بندی متخصصین
۳۰	روش خودگزارشی
۳۱	راهنماهای ارزیابی شناختی
۳۱	آزمون ارزیابی رفتاری (BAT)
۳۲	خودنظارتی

۳۲	خلاصه روش‌های ارزیابی
۳۲	ابزارهای ارزیابی
۳۳	سنجش اجتناب‌ها و رفتارهای ایمن
۳۴	ارزیابی ترس، اجتناب، و برانگیختگی فیزیولوژیکی
۳۶	ارزیابی عملکرد و مشکلات اجتماعی
۳۸	اندازه‌گیری شناخت‌های همراه با صحبت کردن اجتماعی
۳۸	ارزیابی اجتناب و پریشانی در موقعیت‌های اجتماعی
۴۰	نگرانی از ارزیابی اجتماعی
۴۱	ترس از امل اجتماعی
۴۳	ترس از مورد توجه قرار گرفتن
۴۵	جمع‌بندی
۴۷	فصل سوم، درمان گام به گام
۴۷	مقدمه
۴۹	جلسه اول
۴۹	ارزیابی
۴۹	تعیین اهداف درمان
۵۲	توضیح دادن منطق درمان به مراجع
۵۵	راهبرد به آرامی نفس کشیدن
۵۶	بازشناسی نفس‌نفس زدن
۵۹	جلسه دوم و سوم
۵۹	ارزیابی
۷۳	جلسه چهارم و پنجم
۷۳	ارزیابی
۷۴	تن‌آرامی
۷۵	تن‌آرامی کاربردی
۷۸	مرحله ۱: آرمیدگی عضلانی پیشرونده بدون نوار کاست
۷۸	مرحله ۲: آرمیدگی از طریق رهاسازی
۷۹	مرحله ۳: آرمیدگی نشانه کنترل شده
۷۹	مرحله ۴: آرمیدگی اقتراقی

مرحله ۵: آرمیدگی سریع.....	۸۱
مرحله ۶- : آرمیدگی کاربردی.....	۸۱
مرحله ۷: نگهداری.....	۸۲
جلسه ششم و هفتم.....	۸۴
ارزیابی.....	۸۴
مواجهه سازی.....	۸۴
ایجاد سلسله مراتب مواجهه، طرح ریزی اولین مواجهه.....	۸۴
مواجهه تدریجی.....	۸۷
چرا مواجهه ضروری است؟.....	۸۷
اصول مواجهه تدریجی.....	۸۹
مواجهه مکرر.....	۸۹
طرح ریزی برنامه.....	۹۰
گام ۱: موقعیتهای مستعد را شناسایی کنید و اهدافتان را برای ایجاد سلسله مراتب مواجهه انتخاب کنید.....	۹۰
گام ۲: درجهبندی "SUDs".....	۹۱
گام ۳: اهدافتان را به چندین گام تقسیم کنید.....	۹۲
جلسه هشتم.....	۹۵
ارزیابی.....	۹۵
حساسیت زدایی تجسمی.....	۹۵
تمرین فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده.....	۹۷
دستیابی به اهداف شخصی.....	۹۷
مرحله اجرا.....	۹۸
تمرین گام‌ها.....	۱۰۰
جلسه نهم.....	۱۰۱
ارزیابی.....	۱۰۱
جرأت‌مندی.....	۱۰۱
جرأت‌مندی پایین.....	۱۰۲
تجاوز کردن.....	۱۰۲
انتخاب کنید که در هر موقعیتی چگونه پاسخ دهید.....	۱۰۶

حل مسأله ساختار یافته	۱۰۷
گامهای حل مسأله	۱۱۱
جلسه دهم	۱۱۵
ارزیابی	۱۱۵
سه گام برای غلبه بر اضطراب و فوبی اجتماعی:	۱۱۵
غلبه کردن بر افکار مضطرب کننده	۱۲۱
احساس کانون توجه قرار گرفتن	۱۲۲
مواجهه مستقیم با اضطراب انتظاری	۱۲۳
برای تغییر دادن الگوهای منفی تفکر سه گام وجود دارد:	۱۲۵
گام اول - شناسایی افکار، تصورات و باورهای مضطرب کننده درباره موقعیتهای اجتماعی	۱۲۵
گام دوم - به چالش کشیدن افکار مضطربکننده	۱۲۵
گام سوم - بسط دادن افکار ارزش یافته	۱۲۵
افکار روزانه	۱۲۸
مدیریت علایم جسمانی	۱۲۹
خروج از مرحله درمان	۱۳۱
منابع	۱۳۳

دییاجه

فوا اجتماعی اختلالی است که معمولاً در سنین نوجوانی و جوانی در محدوده سنی بین ۱۵ تا ۳۵ سگی دیده می‌شود. پس می‌توان انتظار داشت که این اختلال در بین دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان شایع باشد. تخمین زده می‌شود که ۴۰ درصد از دانشجویان درجاتی از اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند که در این بین تقریباً ۱۰ درصد از آنان از اختلال اضطراب اجتماعی یا همان فوبی اجتماعی رنج می‌برند. یکی از مطالعات همه‌گیرشناسی انجام شده بر روی دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران نیز نشان داد که بیش از ۲۴ درصد از دانشجویان مبتلا به فوبی اجتماعی هستند (رفعی و همکاران، ۱۳۸۷). به نظر می‌رسد که میزان شیوع اختلال فوبی اجتماعی در بین دختران و پسران یکسان باشد اگرچه برخی از مطالعات میزان شیوع آن را در دختران و بعضی از پژوهش‌ها در پسران کمتر گزارش کرده‌اند.

اضطراب اجتماعی در جمعیت عمومی اختلالاً صورت یک پیوستار ملاحظه می‌شود (هافمن و روشا، ۱۹۹۶). افراد دارای اضطراب اجتماعی یک‌دتر احتمالاً معیارهای تشخیصی فوبی اجتماعی را دریافت می‌کنند. افراد مبتلا به فوبی اجتماعی علاوه بر احساس ترس در موقعیت‌های اجتماعی، می‌دانند که این ترس افراطی یا غیرمنطقی است؛ از آن‌دتر فطیت اجتناب می‌کنند و در حوزه‌های مختلف عملکرد شغلی، روزانه، تحصیلی یا اجتماعی دچار مشکلاتی می‌شوند.

فوبی اجتماعی علاوه بر اینکه باعث ایجاد تشدید یا تداوم سایر مشکلات بهداشت روانی می‌گردد، می‌تواند در عملکرد روزمره و کیفیت زندگی فرد نیز اثر منفی داشته باشد. معمولاً این افراد درجات بالایی از مشکلات تحصیلی و شغلی از جمله ترک تحصیل، عدم معرفت و ارتقای شغلی، ناتوانی در کار، افزایش خطر وابستگی مالی و مشکلات مربوط به سوء مصرف الکل و مواد را تجربه می‌کنند. معمولاً افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی رضایت کمی از روابط اجتماعی‌شان داشته و افراد منزوی بوده و دیر ازدواج می‌کنند. این وضعیت برای دانشجویان نیز بسیار آشفته کننده است چرا که نفس تحصیل در دانشگاه نیازمند برقراری تعامل‌های اجتماعی بسیار است و از این‌رو این دانشجویان در معرض آشفته‌گی‌ها و اختلالات عملکردی در حوزه‌های تحصیلی، اجتماعی و شغلی متعدد هستند.

یکی از رویکردهای درمانی اثربخش برای درمان اختلال اضطراب اجتماعی، رفتاردرمانی شناختی است. رفتاردرمانی شناختی یک روش یکدست نیست بلکه ترکیبی از تکنیک‌ها و فنون مختلف است که بسته به اختلال تحت درمان از آنها استفاده می‌شود. به عنوان مثال درمان شناختی رفتاری افسردگی با درمان فوبی اجتماعی یا سایر اختلالات اضطرابی متفاوت است. با توجه به وجود تکنیک‌های بسیار زیاد در رفتاردرمانی شناختی، برای درمانگران و مشاوران شاغل در مراکز مشاوره بسیار مهم است که از تکنیک‌های اختصاصی درمان اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یک اختلال شایع در جمعیت دانشجویی آگاه شوند. کتاب حاضر که همانند یک راهنمای درمان، رشته تحریر درآمده است در ۳ فصل کلی تدوین شده است. ابتدا مولف سعی نموده است این اختلال را به صورت مختصر معرفی و توصیف نماید. در فصل دوم روش‌های ارزیابی اختلال اضطراب اجتماعی تبیین شده است و سرانجام در فصل سوم که بدنه اصلی کتاب را تشکیل می‌دهد درمان گام به گام و تفصیلی این اختلال ارائه شده است.

دفتر مرکزی مشاوره درمان علوم، تحقیقات و فناوری در تداوم سیاست قبلی خود مبنی بر ارتقای دانش تخصصی و بازآموزی دانش‌آوران مراکز مشاوره اقدام به انتشار کتاب حاضر نموده است. مطالعه این کتاب ترجمه و تنظیم خوب آقای دکتر علیلو و همکاران محترمشان بر شیوایی و سلاست آن افزوده است. امید است که به درمانگران حوزه بهداشت روانی (روانشناسان بالینی، مشاوران، روانپزشکان و مددکاران) به ویژه همکاران عزیز شاغل در مراکز مشاوره دانشجویی توصیه می‌کنم.

حمید یعقوبی

مسئول دفتر مرکزی مشاوره

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مرداد ۱۳۹۰

پیشگفتار

روان درمانی شناختی، رویکرد جدیدی در درمان‌های روانشناختی به شمار می‌آید. با این همه، در میان کمالی، توانسته علاقه زیادی را در متخصصان بالینی، به خود معطوف سازد. این کتاب، برای درمانگرانی تألیف شده است که تجاربی در زمینه درمان بالینی بیماران دارند و هدف آن کمک به این درمانگران خستگی است تا بتوانند درمان شناختی - رفتاری را در کار بالینی خود آغاز کنند. اگرچه منابع علمی بسیاری در کارایی این رویکرد وجود دارد، اما کتاب راهنمایی که بتواند با توضیحات کاربردی خود، درمانگران را در کارهای بالینی روزمره یاری رساند، بسیار اندک است. هدف از تدوین این کتاب، فراهم آوردن راهنمای جامع و یکپارچه‌ای درباره کاربرد رفتار درمانی شناختی برای فوبی است.

دکتر مجید محمود علیلو - صمدحمیدی - امیرشیروانی