

فشردهٔ درمان‌های کارآمد در اختلالات اضطرابی

تألیف

لارینا کیس

دبورا روث لدلی

ترجمه

پروفسور سرف گرجی

عضو هیأت علمی، آزاد اسلامی خمینی شهر

فریبا حسینی

دانشجوی دکتری مشوره



کتاب ارجمند



لارینا کیس، دپورا روث لدلی

فشرده درمان‌های کارآمد در اختلالات اضطرابی

ترجمه: دکتر یوسف گرجی، فریبا حسینی

فروست: ۱۰۵۸

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: فرح‌ناز آگه‌پاک

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: دین عبدی

ناظر چاپ: سید خاکی کشلو

چاپ: سامان، ص. ۱۰۰، روشنی

چاپ اول، بهمن ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۹۳-۲

سرشناسه: کیس، لارینا، Kase, Larina

عنوان و نام پدیدآور: فشرده درمان‌های کارآمد در اختلالات اضطرابی / مؤلفان لارینا کیس، دپورا روث لدلی؛ مترجمان یوسف گرجی، فریبا حسینی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. قطع: وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۴۹۳-۲

یادداشت: عنوان اصلی: Anxiety Disorders, c2007

موضوع: اضطراب

شناسه افزوده: لدلی، دپورا روث، ۱۹۷۲-م. Ledley,

Deborah Roth, گرجی، یوسف، مترجم، ۱۳۴۶-، حسینی،

فریبا، ۱۳۵۱-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: RC ۵۳۱/۵ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۴۴۶۳

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلف و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، در کمال تمام قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، سر یا خسر یا عرضه‌کننده مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.kandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و خ پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات محسن، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۶۰۰۱۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۰۲۷۷۰۰۲

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۸۰۰۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۷۱۰۰۰۰۸

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	 سخن مترجمان
۱۱	 پیش‌گفتار این مجموعه کتاب‌ها
۱۲	 تقدیر و تشکر

بخش اول: مفهوم‌سازی و ارزیابی

۱۷	 فصل ۱: معرفی اختلالات اضطرابی
۳۴	 فصل ۲: CBT برای اختلالات اضطرابی
۵۲	 فصل ۳: سنجش اختلالات اضطرابی
۷۹	 فصل ۴: مفهوم‌سازی ورودی‌ها و ارزیابی درمان

بخش ۲: درمان اختلالات اضطرابی

۹۳	 فصل ۵: آموزش روانی مراجع
۱۱۰	 فصل ۶: ابزارهای شناختی
۱۲۴	 فصل ۷: مواجهه واقعی
۱۴۱	 فصل ۸: مواجهه تجسمی
۱۵۶	 فصل ۹: سایر تکنیک‌های CBT
۱۷۷	 فصل ۱۰: خاتمه و پیشگیری از عود

بخش ۳: سایر موضوعات و ملاحظات در درمان

۱۹۵	 فصل ۱۱: سایر رویکردهای درمانی
۲۰۸	 فصل ۱۲: درمان کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی
۲۲۹	 فصل ۱۳: مشورت و همکاری با متخصصین رشته‌های دیگر
۲۴۳	 فصل ۱۴: گروه‌درمانی، خانواده‌درمانی و زوج‌درمانی
۲۵۷	 فصل ۱۵: نظارت
۲۶۷	 فصل ۱۶: ده نگرانی و چالش درمانگر در درمان اضطراب
۲۸۱	 ضمیمه

۲۸۳ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

۲۸۵ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

www.ketab.ir



در چند سال اخیر کتاب‌های متعدد و ارزشمندی توسط متخصصین روان‌شناسی و روان‌پزشکی ترجمه و یا تألیف شده است، ولی نیاز به وجود اثری که بتواند به‌طور فشرده تکنیک‌های درمانی اثربخش و مبتنی بر پژوهش و تجارب بالینی را به خوانندگان معرفی کند بسیار احساس می‌شد. برای پاسخ‌گویی به این نیاز کتاب اختلالات اضطرابی از مجموعه کتاب‌های راهنمای فشرده و ایلی برای سلامت روان تألیف لارینا تیس و دیورا روث لدلی توسط مترجمان مناسب تشخیص داده شد و تصمیم به ترجمه آن گرفته شد. اگرچه در زمان تألیف و ترجمه کتاب، چهارمین نسخه راهنمای آماری تشخیصی اختلالات روانی مورد استفاده درمانگران این حوزه بود و کتاب هم بر اساس آن به بحث در خصوص اختلالات اضطرابی پرداخته است و در DSM-5 اندکی تغییرات در این باره انجام شده است، اما مباحث اساسی و به‌ویژه مفهوم نازی‌بورد، رایج‌ترین کیس‌های واقعی و کاربردی بودن روش‌ها و توضیح مفصل شیوه به کارگیری روش‌های درمانی، امتیازات مهم این اثر بوده و بر اساس همین امتیاز، این‌گونه تشخیص داده شد که کتاب حاضر ترجمه و در اختیار خوانندگان محترم قرار گیرد.

در ترجمه این اثر ضمن پایبندی به رعایت اصالت و تلاش جهت روان بودن آن، از دقت نظر و حساسیت مناسب همکاران در انتشارات ترجمه به‌ویژه راهنمایی‌های ارزشمند جناب آقای دکتر ارجمند بسیار بهره گرفتیم و در اینجا از زحمات همه آنها در چاپ کتاب حاضر تشکر نموده و توفیق روزافزون را از خداوند متعال برای تلاش‌های خالصانه آنان در جهت ارتقاء دانش علمی جامعه روان‌شناسی و روان‌پزشکی و سلامت روان مردم عزیز ایران سواست ره هستیم.

دکتر یوسف گرجی

فریبا حسینی

مهر ۱۳۹۵

پیش‌گفتار این مجموعه کتاب‌ها

راهنماهای فشرده وایلی برای سلامت روان زمینه‌ای را برای متخصصین این حوزه فراهم می‌کنند تا مرور بسیار آسانی روی ماهیت و درمان اختلالات روانی داشته باشند. هر یک از کتاب‌های این سری، خاستگاه‌ها، تظاهرات و سیر یک اختلال رایج را مشخص می‌کنند و مراحل و روندهای مؤثر برای درمان آن را توضیح می‌دهند. مؤلفین این کتاب‌ها با تکیه بر پژوهش‌های مربوطه و همچنین تخصص بالینی‌شان، این طالب را هم بر حسب یافته‌های تجربی و هم چیزهایی که از تجربیات عملی خودشان به دست آمد، درآری کرده‌اند. با دستیابی به این اختصارها، بدون از دست دادن کلیت و جامعیت آنها، راهنماهای فشرده به عنوان یک منبع در دسترس برای پاسخ‌گویی به سؤالات روزانه کارورزان، بسیار مفید و ثمربخش هستند. همچنین این سری کتاب‌ها برای دانشجویان و متخصصین به عنوان فشرده‌ای از جدیدترین تحول‌های هر زمینه آسیب‌شناسی روانی، تشخیص و درمان انواع اختلالات روانی بسیار باارزش هستند.

اروینگ، بی، وینر