

راهنمای کاربردی

درمان اضطراب برای

متخصصین

بهنام شریف آر

(روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه)

فرزانه نظری

(محقق و پژوهشگر)

سرشناسه	: شریف‌آرا، بهنام، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کاربردی درمان: اضطراب برای متخصصین
مشخصات نشر	: تهران: تایماز، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۴ ص.: جدول.
شابک	: 978-600-6776-94-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
موضوع	: فشار روانی
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: اضطراب -- درمان
سلسله افز	: نظری، فرزانه، ۱۳۶۵ -
رده بندی یکره	: ۱۳۹۳ ۳۳ش/ف/ BF۵۷۵
رده بندی یکره	: ۱۵۵/۹۰۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷۶۳۹۶

انتشارات تایماز

راهنمای کاربردی درمان اضطراب برای متخصصین

ناشر :	تایماز
مؤلف :	بهنام شریف آرا - فرزانه علی
حروفچینی :	فائزه علوی - حسن عظمی
طراحی روی جلد :	دکتر علی شریف آرا
مدیر اجرایی :	مجید باشعور
چاپ و صحافی :	تایماز
نوبت چاپ :	اول ۱۳۹۳
شمارگان :	۱۰۰۰
قیمت :	۷۰۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۶۷۷۶-۹۴-۹

حق چاپ محفوظ و متعلق به مولفین می باشد.

TB

آدرس: تهران - خیابان کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۸ - طبقه ۳ صندوق پستی: تهران ۱۳۱۴۵-۶۴۸
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۳۷۴۴ موبایل: ۰۹۱۲۷۲۴۴۵۳۵ ایمیل: taymazpub@yahoo.com

این کتاب را که حاصل مدتها مطالعه و بررسی متون و کار حرفه‌ای است را به عزیزترین افراد زندگیم تقدیم می‌کنم. آرزویی که
 که واثقه مقدس پدر و مادر را یکدیگر می‌کشد و همیشه آرزوی بزرگشان موفقیت فرزندانشان است. بردست‌های مبارکشان
 بوسه می‌زنم و مقابلشان سر تخفیم فرود می‌آورم و با احترام شایسته این تلاش را تقدیم می‌کنم.
 و تقدیم می‌کنم به همه مهربانان که در این راه با من بوده‌اند و پسر عزیزان سینا که اکنون حدود ۱۸ سال دارد.

دشیرین آرا

تقدیم به فرشتگان زندگیم؛ که هر چه دارم از وجود آنهاست
 پدر و مادر عزیزم، بخاطر دستان پر محبت و قلب مهربانان که همواره تکیه کردم و دارم
 و همسر من؛ علی اکبر عزیز، به پاس زحمات و فداکاریش

دشیرین

فهرست مطالب

پیشگفت	۱۳
مقدمه	۱۵
انسان، استرس و زندگی	۱۷
استرس چیست؟	۲۰
تعریفه استرس	۲۱
ترازوی استرس	۲۲
پریشانی	۲۴
انسان چگونه به استرس پاسخ می‌دهد؟	۲۷
واکنش های معمول استرس کدام هستند؟	۲۸
نقش تقویت و تنبیه با استرس و فشار روانی	۲۹
استرس عاداتی	۲۹
چگونه زنجیره استرس را بشکنیم؟	۳۱
مراحل پاسخ به استرس	۳۴

۳۸	تقسیم بندی انواع استرس
۴۲	عوامل بوجود آورنده استرس
۴۷	تقسیم بندی اضطراب از دیدگاه روانکاوی
۵۲	انواع مکانیسم های دفاعی عبارتند از:
۵۶	عارضه های درونی
۵۷	انتخاب اهدافی فراتر از توانایی فرد
۵۷	ویژگی های شناختی
۵۹	تحریف های شناختی
۶۳	حوادث و وقایع زندگی
۶۵	آیا شما آمادگی استرس را دارید؟
۷۲	استرس و گفتگوهای درونی
۷۷	مراحل مقابله با استرس
۸۰	مقابله های هیجان محور؛
۸۱	شخصیت های مقاوم
۸۲	دادن اطلاعات درباره اضطراب

- ۸۵..... راهبردها و تکنیکهای درمان شناختی
- ۸۶..... تشخیص افکار منفی.....-
- ۸۶..... بحث درباره تجربه های هیجانی اخیر.....
- ۸۷..... استفاده از تجسم یا ایفای نقش برای تجدید یک تجربه هیجانی
- ۸۸..... تغییر باور خلق بیمار در خلال جلسه.....
- ۸۸..... ایجاد تغییر در ارزشهای منفی.....
- ۸۹..... تکنیک توجه برگردان.....
- ۸۹..... تمرکز بر یک شی.....
- ۹۰..... آگاهی حسی.....
- ۹۰..... تمرین های ذهنی.....
- ۹۰..... خاطرات و خیالپردازی های خوشایند.....
- ۹۰..... انجام فعالیت های جالب.....
- ۹۱..... تکنیک های اطاعت نکردن از بایدها و اجبارها.....
- ۹۱..... تکنیک قاب بندی مشکلات.....
- ۹۲..... تکنیک پیکان رو به پایین.....-

- تکنیک محاسبه درصدی توالی احتمال‌ها ۹۴
- تکنیک معیارهای دوگانه ۹۴
- تکنیک بررسی شواهد ۹۵
- تکنیک بررسی کیفیت شواهد ۹۷
- تکنیک تعطیلی ذهنی ۹۸
- تکنیک یادگیری پذیرش خود ۹۹
- تکنیک تحلیل مایا و معایب ۹۹
- زیان‌های نگرانی ۱۰۲
- تکنیک اصول و بودجه‌بندی زمان ۱۰۳
- تکنیک تجویز نگرانی به وقتی معین ۱۰۴
- تکنیک نگاه کردن به مشکل از بالکن ۱۰۵
- تکنیک راه حل‌های دردسر آفرین ۱۰۶
- تکنیک نادیده گرفتن مشکلات ۱۰۷
- تکنیک وکیل مدافع ۱۰۷
- تکنیک تمایز فکر از واقعیت ۱۰۸

- تکنیک زیستن در لحظه ۱۱۰
- راهبردها و تکنیک‌های درمان رفتاری ۱۱۱
- خواب کافی و منظم ۱۱۲
- ورزش و تحرک بدنی منظم ۱۱۲
- غذای سالم ۱۱۲
- درخواست کمک ۱۱۳
- استرس برای بهترین ۱۱۳
- نقش آب در کاهش استرس ۱۱۴
- شوخی طبیعی ۱۱۴
- قدم زدن چابک و با خود حرف زدن ۱۱۵
- تکنیک تنفس شکمی ۱۱۵
- تکنیک آرام سازی جسمی ۱۱۶
- زمانی برای کودک شدن ۱۲۰
- ورزش کردن ۱۲۰
- تخلیه هیجانی ۱۲۱
- متابع ۱۲۲

پیشگفتار

روزی یک مرد با خداوند مکالمه ای داشت؛ خداوند! دوست دارم بدانم بهشت و جهنم چه شکلی هستند؟

خداوند! را به سمت دو در هدایت کرد و یکی از آنها را باز کرد، مرد نگاهی به داخل انداخت. درست در وسط اتاق یک میز گرد بزرگ وجود داشت که روی آن یک ظرف خورش بود، که آنقدر بوی خوشی داشت که دهانش آب افتاد، افرادی که دور میز نشسته بودند، بسیار لاغر مرده‌نی و مریض‌ها را می‌دید. به نظر قحطی زده می‌آمدند، آنها در دست خود قاشق‌های با دسته بسیار بلند داشتند که دست‌ها را به بالای بازوهایشان وصل شده بود و هر کدام از آنها به راحتی می‌توانستند دست خود را داخل ظرف خورش ببرند تا قاشق خود را پر نمایند؛ اما از آنجایی که این دسته‌ها از بازوهای بلند تر بود؛ نمی‌توانستند دستشان را برگردانند و قاشق را در دهان خود فرو ببرند. مرد دیدن صحنه بد بختی و عذاب آنها غمگین شد، خداوند گفت: تو جهنم را دیدی، حال نوبت بهشت است، آنها به سمت اتاق بعدی رفتند و خداوند در را باز کرد، آنجا هم دقیقاً مثل اتاق قبلی بود، یک میز گرد با یک ظرف خورش روی آن و افراد دور میز، آنها مانند اتاق قبل همان قاشق‌ها را بلند داشتند ولی به اندازه کافی قوی و چاق بوده، می‌گفتند و می‌خندیدند، مرد گفت: «ایا می‌فهمم؟! خداوند پاسخ داد: «ساده است، فقط احتیاج به یک مهارت دارد، می‌بینی؟ اینها می‌توانند ظرف خود را به یکدیگر غذا بدهند! در حالیکه آدمهای طمع کار اتاق قبل تنها به خودشان فکر می‌کنند»

«من همیشه حاضرم تا قاشق غذای خود را با شما سهیم شوم».

(فرزانه نظری)

مقدمه

حتی تصورش را نمی‌توانیم بکنیم که زمانی تا به حال وجود داشته باشد که مردم درباره استرس بیش از امروز بدانند. هرگز به اندازه امروز کتاب در زمینه استرس به رشته تحریر در نیامده و تا این اندازه دوره های آموزشی برای کاهش استرس دایر نشده است. شمار روانشناسان و درمانگران از هر زمانی بیشتر شده است و با این حال استرس، مردم را بیمار می‌کند. مردم می‌گویند از فشار خون بالا رنج می‌برند، از عهده پرداختهای بدهی های بانکی و تامین هزینه های زندگی نمی آیند، از ناامیدیهایشان حرف می زنند. از اضطراب ها و هراسهایشان می نویسم. همه روزه شاهدیم که استرس با مردم چه می‌کند و چگونه بر جسم و سلامتی و احساساتشان اثر می‌گذارد. به هرجا که می رویم مردم از خسته بودن و از استرسهای خود حرف می زنند. استراحت، از ساعات طولانی کار، از قیمت بالایی که برای همه چیز باید پرداخت کنند، شکایت می‌کنند و از همه اینها بیشتر از مشکلاتی که با همسر و فرزندان شان دارند، سخن به میان می‌آورند.

زنهار از کار خانه و کار بیرون از خانه شکایت می‌کنند، می‌گویند در پایان روز تا چه اندازه خسته هستند. مردها هم از مدیریت خانه و شرایط کار بیرون گله دارند و از خستگی و فرسودگی خود حرف می‌زنند. همه ما مشکلاتی داریم، وقت داریم. به هرجایی که نگاه می‌کنید آگهی های تجارتي را می‌بینید. در هر لحظه از روز با خبرهای گوناگون بمباران می‌شوید. همه شتاب زده به نظر می‌رسند. افراد اغلب وقتی هم می‌نند به این اشاره می‌کنند که چه کسی کارش بیشتر است. حرف از این نیست که چه کسی نازدتر و چه کسی خوشبخت تر است، صحبت درباره پرکار تر بودن است. شعر هفتاد سال پیش پورتر امروز معنا و مفهوم بیشتر پیدا کرده است: «امروز، دنیا کارش به جنون کشیده، امروز خوب، بد شده است، امروزه سیاه، سفید شده است.» بسیاری از ما به جای آنکه با اطمینان خاطر و خیالی راحت به مسایل و مشکلات روزانه بپردازیم و زندگیمان را معنی دار

کنیم، زیر بار استرس خرد می‌شویم. در نتیجه روابط، سلامتی و حال خوش احساسی ما همچنان به قهقرا می‌رود.

این کتاب می‌تواند برای روانشناسان، روانشناسان بالینی، روانپزشکان و سایر متخصصان که در حوزه درمان روانشناختی کار می‌کنند، سودمند باشد. نکته مهم در درمان، شیوه و فنون درمانی است که بسیاری از متخصصان بالینی در امر درمان با آن مواجه می‌شوند و رویکردی که در این کتاب مورد توجه بوده، رویکرد شناختی رفتاری می‌باشد، البته مولفان بر این بوده‌اند که گاهی همه جانبه به علل و سبب شناسی اضطراب داشته باشند.

در راه چاپ و انتشار این کتاب از الطاف اساتید ارجمند در دانشکده فنی مهندسی گلپایگان،

جناب آقای دکتر سعید جان (ریاست دانشکده)، جناب آقای دکتر محمود حصارکی (معاون اداری، مالی)، جناب آقای دکتر امیر حسین میثمی (معاون آموزشی، پژوهشی)، برخورداریم که از این بزرگواران تشکر می‌کنیم و زحمات ایشان را یکدلانه سپاس می‌گذاریم و امیدواریم متن حاضر مورد توجه علاقمندان قرار بگیرد.

بهنام شریف آرا-روانشناس بالینی