

۴۰۷۱۶۶۷



اختلال اضطراب فراگیر

خیل اکاناده

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



انتشارات آریا دانش

تیر ۱۳۹۸

سرشناسه	:	کاکازاده، خلیل، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	اختلال اضطراب فراگیر/ خلیل کاکازاده.
مشخصات نشر	:	تهران: آریادانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ص.
شابک	:	۵-۹۹-۶۵۲۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	اضطراب — اختلالات
موضوع	:	Anxiety disorders
موضوع	:	شناخت درمانی طرحواره
موضوع	:	Schema-focused cognitive therapy
رده بندی کنگره	:	۵۷۵BF
رده بندی دیویی	:	۱۰۱.۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۷۴۰۷۴۰

هر گونه تکثیر کامل یا مکتبی، کتاب یا مجله، بدون اجازه پدید آورنده، یا ناشر خلاف قانون، شرع و اخلاق است. موارد تخلف را به ۹ مرکز "انتشارات آریا دانش" گزارش فرمایید.

عنوان: اختلال اضطراب فراگیر

مؤلف: خلیل کاکا زاده

صفحه آرا: مهدی رادمهر

ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۱۰ نسخه * نوبت: اول تیر ۱۳۹۸

شابک: ۵-۹۹-۶۵۲۴-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

مرکز بخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	ز
فصل اول.....	۹
تشخیص اختلال اضطراب فراگیر.....	۱۰
ملاک‌های تشخیصی اختلال اضطراب فراگیر براساس DSM-IV.....	۱۴
فصل دوم.....	۱۷
عوامل ریزی اختلال اضطراب فراگیر.....	۱۸
فهرست عوامل ژنتیکی نسبی خانوادگی در اختلال اضطراب فراگیر.....	۱۹
همه‌گیرشناسی اختلال اضطراب فراگیر.....	۱۹
همه‌گیرشناسی اختلال اضطراب فراگیر در ایران.....	۲۰
بیماری‌های همراه اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۰
مدل شناختی اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۰
یکم:عدم تحمل بلا تکلیفی.....	۲۱
اختصاصی بودن عدم تحمل بلا تکلیفی.....	۲۲
شواهدی برای علیت عدم تحمل بلا تکلیفی.....	۲۴
مسیرهای عدم تحمل بلا تکلیفی منتهی به اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۶
دوم:باورهای مثبت در مورد نگرانی.....	۳۱
پژوهش‌های اولیه درباره باورهای مثبت.....	۳۱
پژوهش‌های تخصصی درباره باورهای مثبت.....	۳۳
سوم:جهت‌گیری منفی نسبت به مشکل.....	۳۴
پژوهش‌های پرسشنامه‌ای مربوط به حل مسأله.....	۳۴
پژوهش مصاحبه‌ای مربوط به حل مسأله.....	۳۶
چهارم:اجتناب شناختی.....	۳۸
راهبردهای اجتناب شناختی ضمنی.....	۳۸
راهبردهای اجتناب شناختی آشکار.....	۴۰
بین مؤلفه‌های مدل شناختی اختلال اضطراب فراگیر.....	۴۱

۴۲	تلویحات بالینی مدل
۴۲	ادبیات و گستره‌ی نظری طرحواره‌های هیجانی
۴۲	مدل طرحواره‌های هیجانی
۴۳	ابعاد طرحواره‌های هیجانی
۴۳	تأییدطلبی
۴۳	قابلیت درک
۴۴	گناه
۴۴	ساده‌اندیشی درباره‌ی هیجان‌ها
۴۴	ارزش‌های بالاتر
۴۵	قابلیت کنترل
۴۵	بی‌حسی
۴۵	عقلانیت، ضد هیجانی
۴۶	طول مدت احساسات شدید
۴۶	توافق با دیگران
۴۶	پذیرش یا بازداری
۴۶	سبک اندیشناکی در برابر سبک ابزاری
۴۷	بیان احساس
۴۷	سرزنش دیگران
۴۸	پیامدهای اجتناب هیجانی
۴۹	تفاوت بین پردازش هیجانی و طرحواره‌های هیجانی
۵۰	جامعه‌پذیری هیجانی
۵۱	ترس از خودافشایی
۵۳	ترس از دست‌یابی به احساسات و توصیف آنها
۵۴	طرحواره‌های هیجانی، نظریه‌های هیجان و افسردگی
۵۵	مدل پردازش هیجانی
۵۷	ادبیات و گستره‌ی نظری اجتناب تجربه‌ای

۵۷	اکت، رنجش انسان، و اجتناب تجربه‌ای
۵۹	سوابق پژوهشی
۵۹	مروری بر پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور
۵۹	سوابق پژوهشی داخل کشور
۶۱	سوابق پژوهشی خارج از کشور
۶۲	منابع و مأخذ
۶۲	الف) منابع فارسی
۶۴	ب) منابع لاتین
۶۵	پیوست‌ها
۶۶	پیوست اول: پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ)
۶۷	پیوست دوم: پرسشنامه طرح ارهاو هیجانی
۶۹	پیوست سوم: پرسشنامه پذیرش و تسکین نسخه دوم AAQ-II

مقدمه

اختلال اضطراب فراگیر یک اختلال اضطرابی مزمن است که با نگرانی مفرط و غیر قابل کنترل در مورد تعدادی از موقعیت ها می باشد. مؤلفه اصلی در این اختلال «نگرانی» است. نگرانی نوعی تفکر مفهومی تکرار شونده است که معطوف به آینده بوده و بیشتر به شکل سؤالات پرباهام در ذهن جلوه میکند. برای مثال، فرد دائماً به خود میگوید: نکند که...؟ وای اگر خدای ناکرده...! اگر... آن وقت چی؟ چه میشود اگر...؟ بعدش چه میشود؟ تمامی این گفتارهای درونی حاکی از ابهام و شک فرد درباره آینده هستند. به این ترتیب به نظر میرسد ابهام، شک و تردید نسبت به آینده بخش جدایی ناپذیر نگرانی است. این همان چیزی است که در این کتاب «عدم تحمل بلاتکلیفی» نامیده شده است. شواهد تجربی حاکی از آنند که نگرانی را جامعه غیربالینی نیز تجربه میکند؛ با این تفاوت که در جمعیت غیربالینی میزان و شدت آن کمتر و توان کنترل فرد بیشتر است. به نظر میرسد عدم تحمل ابهام در جمعیت بالینی شدیدتر از افرادی است که نگرانی را در سطح غیربالینی تجربه میکنند. بنابراین پرداختن به مؤلفه عدم تحمل ابهام و پیامد آن، یعنی نگرانی، در شناسایی و درمان این اختلال بسیار مهم است. آنچه باید توجه داشت این که نگرانی با عنوان مهمترین مؤلفه اضطراب فراگیر، با عدم تحمل ابهام ارتباط قوی و مثبت از نوع علت و معلول دارد. این ترتیب شناخت و دستکاری عدم تحمل ابهام به دلیل تقدم علی، گامی جدی در مقابله با نگرانی و درمان اختلال اضطراب فراگیر است. عدم تحمل بلاتکلیفی باعث میشود که فرد، زمانی که در موقعیتهای مبهم قرار میگیرد و یا اطلاعات موجود دارای ابهام هستند، وضعیت را تهدیدکننده، خطرناک ارزیابی کند و چون موقعیت برای او مبهم است، عملکرد ضعیفی از خود نشان دهد و در انتخاب و تصمیم گیری دچار تردید شود. این حالت خود منجر به نگرانی شده و نگرانی نیز به دلیل ماهیت تکرار شونده اش، شرایط را از آنچه که هست وخیمتر و مبهمتر کرده و منجر به اضطراب بیشتر میشود. این چرخه معیوب تداوم یافته و در مسیر حرکت خود منجر به کاهش رفتاری و اجتناب میشود. در واقع فرد به جای این که انرژی خویش را صرف شناسایی نگرانیهای واقعی و حل مسأله درباره آنها کند، به هر تمهیدی متوسل میشود، بدین امید که بتواند ابهام را به یقین تبدیل کند! تمامی رفتارهایی که در پی برطرف کردن ابهام در زندگی بشر هستند، به بن بست منتهی می شوند. انسان گریزی و گزیری ندارد، مگر تحمل ابهام. بنابراین درمان موفق نگرانی تنها زمانی میسر است که فرد به جای برطرف کردن ابهام بتواند آن را تحمل کند. پروتکل معرفی شده در این کتاب بر محور ایجاد این قابلیت در بیمار طراحی شده است و این کتاب به مدیریت این مؤلفه اصلی پرداخته است. مدل مطرح شده در این کتاب یک

مدل شناختی است که به چهار مؤلفه اصلی در اختلال اضطراب فراگیر می پردازد. این چهار مؤلفه عبارتند از: ۱) عدم تحمل بلا تکلیفی، ۲) باورهای مثبت درباره نگرانی، ۳) جهت گیری منفی نسبت به مشکل و ۴) اجتناب شناختی. اگرچه برخی از این عوامل در سایر مدل های تبیین اضطراب فراگیر نیز مطرح شده اند، ولی مشخصه اصلی مدل حاضر پرداختن به مفهوم عدم تحمل و بلا تکلیفی و ارتباط تنگاتنگ آن با نگرانی در این اختلال است. علاوه بر مدل شناختی، مدل طرحواره های هیجانی و اجتناب تجربه ای در شکل گیری این اختلال مورد مطالعه قرار گرفته است.

www.ketab.ir