

خودآموز گام به گام

درمان شناختی - رفتاری اختلال اضطراب منتشر

گردآورنده: بهمن‌آزاد وثوقی



انتشارات پویش پندار

ش.پ: ۱۴۹۰۴

۱۳۹۸

سرشناسه	: وثوقی، ساناز، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: خودآموز گام به گام درمان شناختی - رفتاری اختلال اضطراب منتشر/گردآورنده ساناز وثوقی.
مشخصات نشر	: تبریز: پویش پندار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص: جدول.
شابک	: 978-622-95954-4-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع	: Anxiety disorders -- Treatment
موضوع	: شناخت درمانی -- روش ها
موضوع	: Cognitive therapy-- Methods
رده ی کنگره	: RC۴۸۹
رده بند دیوبند	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابش سی ملی	: ۵۸۳۹۱۴۵



انتشارات پویش پندار
۱۴۹۰

نام کتاب: خودآموز گام به گام، درمان شناختی - رفتاری اختلال اضطراب منتشر
گردآورنده: ساناز وثوقی

ناشر: انتشارات پویش پندار

طراحی جلد و صفحه آرائی: واحد کامپیوتر انتشارات پویش پندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۴-۴-۲

ISBN: 978-622-95954-4-2

آدرس: تبریز- آبرسان- جنب اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی- برج سهند- طبقه ۱۱

تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۵۴۷۰۳

۱۱ مقدمه

فصل اول: مبنای نظری اختلال اضطراب منتشر

۱۵ اختلال اضطراب منتشر چیست؟

۱۶ مدل شناختی - رفتاری اختلال اضطراب منتشر

۱۷ درمان اختلال اضطراب منتشر

۱۸ تئوری‌های اخیر مربوط به GAD

۱۸ تئوری فراشناخت و لزوم

۲۰ مدل چهار بخشی لادوکر و همکاران

۲۲ تئوری اجتنابی برکووک

۲۳ طبقه‌بندی کلی از مراحل درمان

فصل دوم: جلسات ۱-۲ درمان

۲۷ گزیده گفتار جلسه ۱-۲

۲۷	 ارزیابی
۲۸	 مصاحبه
۲۹	 مصاحبه ساختار یافته
۳۱	 مقیاس‌های خودگزارشی برای تشخیص و شدت
۳۴	 ضابطه‌مندی موردی
۳۵	 طرح درمان

فصل سوم: جلسات ۳-۴ درمان

۳۹	 رید گفتار جلسه ۳-۴
۴۰	 آموزش ماهیت اضطراب و نگرانی
۴۴	 چرخه اضطراب
۴۵	 ماهیت نگرانی
۴۸	 عوامل تداوم بخش اختلال اضطراب منتشر
۴۹	 الگوی سه سامانه A.B.C
۵۲	 آماده‌سازی و معرفی درمان C.T
۵۷	 ارائه اطلاعات لازم به مراجعان دربار اختلال اضطراب منتشر

فصل چهارم: جلسات ۵-۷ درمان

۶۳	 گزیده گفتار جلسات ۵-۷
۶۴	 کنترل احساسات بدنی ناشی از اضطراب از طریق تنفس عمیق
۶۷	 تن آرامی
۶۷	 رهنمودهای کلی
۶۸	 آرامش عضلانی
۶۹	 آرامش عضلانی پیش‌رونده
۷۰	 تن آرامی پیش‌رونده مختصر شده
۷۱	 تصویرسازی ذهنی
۷۲	 تن آرامی همراه با نشانه
۷۳	 آموزش مفاهیم شناخت درمانی
۷۴	 افکار خودآیند

۷۶	 باورهای هسته‌ای منفی
۷۷	 خطاهای شناختی
۸۳	 بازسازی شناختی
۸۵	 تحریفات تفسیری مربوط به رویدادها
۸۶	 تحریفات مرتبط با مقابله
۸۸	 شناسایی افکار اتوماتیک، خطاهای شناختی و باورهای هسته‌ای
۸۸	 تشخیص نشانه‌های اولیه اضطراب
۸۹	 خلاصه تکنیک‌های تن آرامی و تنفس

فصل نهم: جلسات ۸-۱۰ درمان

۹۹	 گزیده گفتار جلسات ۸-۱۰
۱۰۰	 تحت کنترل نگه داشتن افکار نگران کننده
۱۰۱	 توجه‌گردانی
۱۰۴	 قواعد عمومی برای طرح برآوردنی
۱۰۵	 آموزش چالش شناختی
۱۰۶	 فرایند چالش
۱۰۹	 روش تحلیل سود و زیان
۱۱۰	 روش مبتنی بر واقعیت
۱۱۱	 روش تحلیل منطقی
۱۱۱	 بیان مسأله یا موضوع
۱۱۲	 تعریف اصطلاحات
۱۱۵	 تعیین قواعد
۱۱۶	 بررسی شواهد
۱۱۶	 تعیین قواعد و بیان حکم یا عقیده
۱۱۶	 روش غیرفاجعه آمیزی

فصل ششم: جلسات ۱۱-۱۳ درمان

۱۳۳	 گزیده گفتار جلسه ۱۱-۱۳
۱۳۴	 طرح‌ریزی پاداش / برنامه‌ریزی فعالیت

۱۳۵.....	طرح ریزی تکالیف درجه بندی شده
۱۳۶.....	مواجهه با نگرانی
۱۳۹.....	مشکلات مربوط به مواجهه
۱۳۹.....	خود- پاداش دهی

فصل هفتم : جلسات ۱۴-۱۶ درمان

۱۴۳.....	گزیده گفتار جلسات ۱۴-۱۶
۱۴۴.....	جمله گیری از پاسخ
۱۴۸.....	تسکیم سازی مثبت
۱۴۹.....	مدیریت زمان

فصل هشتم : جلسات ۱۷-۱۹ درمان

۱۵۷.....	گزیده گفتار جلسات ۱۷-۱۹
۱۵۸.....	جرات ورزی
۱۵۹.....	رفتار منفعلانه
۱۶۰.....	رفتار پرخاشگرانه
۱۶۰.....	رفتار توأم با ابراز وجود
۱۶۱.....	شناسایی موقعیت ها برای کار بر روی آنها
۱۶۳.....	ارائه پاسخ به شکل متفاوت
۱۶۵.....	انتقال آموخته ها به دنیای واقعی
۱۶۶.....	حل مسأله

فصل نهم: جلسه پایانی درمان

۱۷۹.....	گزیده گفتار جلسه ۲۰
۱۸۰.....	بررسی اثربخشی تکنیک های ارائه شده
۱۸۰.....	حفظ منافع درمانی
۱۸۰.....	تشخیص اینکه چگونه تکنیک ها می توانند در آینده بکار روند
۱۸۱.....	روش هایی جهت کشف و اصلاح مشکلات آتی
۱۸۳.....	منابع

اضطراب هیجان ناخوشایندی است که مراجعان آن را در غالب واژه‌هایی چون تشویش، دلشوره، نگرانی، وحشت و ترس برای زمانگرا نشان توصیف می‌کنند. نحوه زندگی، محیط اجتماع و شرایط اقتصادی، در هر منطقه مکانیزم طبیعی بدن در واکنش به مسائل فشارزای زندگی را بر هم زده و سبب بروز آن برای روز افزون و غیرطبیعی در اشکال مختلف و متنوع شده است.

اختلال اضطراب منتشر در بین سایر اختلالات مربوط به عقب اضطراب ضمن شیوع بالا همراه با بسیاری دیگر از اختلالات روانشناختی به ویژه اختلالات مرتبط با خلق بصورت همبود دیده می‌شود و این مسأله اهم توجه روز افزون درمانگران را در درمان آن بیش از پیش برجسته می‌نماید.

در این میان شیوه نگرش و عملکرد افراد مبتلا به اختلال اضطراب منتشر تعیین کننده برجای ماندن و یا کاهش این احساس نامطلوب در آنهاست. درمان رفتار درمانی شناختی - رفتاری از جمله درمان‌های دیر آشنایی است که با وجود حضور در عرصه بحث‌های نظری و پژوهشی کشورمان هنوز جای خالی نحوه کاربرد آن دیده می‌شود.

این در حالی است که این درمان در کنار تولد سایر درمان‌های برگرفته از این رویکرد با عنوان درمان‌های موج سوم هنوز در جایگاه رتبه بالای اثربخشی درمان‌های روانشناختی قرار دارد. دغدغه نحوه تبلور این رویکرد در درمان اختلالات روانشناختی به ویژه اختلالات اضطرابی بر آن داشت تا ضمن آشنایی با آثار نویسندگان این موضوع آن را در قالب مجموعه راهنمای فکری درمانگران تهیه نمایم.

لذا این پکیج درمانی برای درمانگرانی که می‌خواهند در زمینه درمان‌شناختی - رفتار - اضطراب منتشر (GAD) گام بردارند، طراحی شده است. روش کار به صورتی است که در ابتدا عناوین و برنامه‌ای که در هر جلسه گنجانده شده است به صورت فهرست وار ارائه شده و سپس به توضیح مختصر هر یک از جلسات پرداخته می‌شود. ابتدا به توضیح مختصر اختلال اضطراب منتشر می‌پردازیم.

ساناز وثوقی

تابستان ۱۳۹۸