

3121

www.ketab.ir

تشخیص، فرمول بندی و طرح درمان شناختی- رفتاری

اختلال اضطراب فراگیر

نام کتاب : تشخیص، فرمول بندی و طرح درمان شناختی رفتاری
اختلال اضطراب فراگیر

تألیف : لیلا رضوی و مریم زارعی نژاد

ناشر : انتشارات نگاه ماندگار، ۹۸

برج : رضوی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۵۶-۸-۳

نوبت چاپ : اول

قیمت : ۳۵۰۰۰ تومان

سرشناسه : رضوی، لیلا، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور : تشخیص، فرمول بندی و طرح درمان شناختی رفتاری اختلال

اضطراب فراگیر / تألیف : لیلا رضوی، مریم زارعی نژاد

مشخصات نشر : قم: نگاه ماندگار، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۵۴ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۵۶-۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع : اضطراب — اختلال — درمان

Anxiety disorders — Treatment

موضوع : شناخت درمانی

Cognitive therapy

شناسه افزوده : زارعی نژاد، مریم، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۸ ۵۷۳/۶۳۱ RC

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۱۰۴۲۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۵	بخش اول: کلیات اضطراب فراگیر
۶	یک نمونه بالینی
۷	توسیف اختلال اضطراب فراگیر
۸	اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چیست؟
۹	ویژگیهای اختلال اضطراب فراگیر
۱۵	همه گیر شناسی
۱۵	شیوع و خط سیر اختلال اضطراب فراگیر در جمعیت عمومی
۱۷	شیوع در جمعیت بالینی
۱۹	شیوع شروع
۲۰	شرایط همبودی
۲۱	تشخیص افتراقی
۲۳	شناخت

۲۵	بین فردی
۲۶	مصاحبه بالینی
۲۶	نگرانی در اختلال اضطراب فراگیر
۳۰	علائم جسمانی اختلال اضطراب فراگیر
۳۲	آسیب و پریشانی
۳۵	بخش دوم: علل و عوامل اختلال اضطراب فراگیر
۳۶	علل اختلال اضطراب تسکیم یافته
۳۶	نظریه‌های بیولوژیک
۳۸	نظریه‌های پسیکولوژیک روان-شناختی
۴۴	نظریه‌های اجتماعی و اجتماعی-فرهنگی
۴۵	بخش سوم: ارزیابی و سنجش اختلال اضطراب فراگیر
۴۷	ارزیابی با پرسشنامه (آزمونهای روانشناختی)
۷۱	بخش چهارم: درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب فراگیر
۷۲	درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب فراگیر
۷۲	اهداف کلی درمان

۷۴	آموزش اصول درمان شناختی- رفتاری
۷۵	آموزش اصول درمان شناختی رفتاری
۸۲	آشنایی با اختلال اضطراب فراگیر و مدل درمان
۹۰	ملاحظات دارویی
۹۱	ساختار گام به گام جلسات درمانی
۹۱	آموزش آرام سازی
۱۰۱	تمرین های تمرکز بر توجه
۱۰۴	معجزه خوبی
۱۰۴	رویارویی با اجتناب و نگرانی: مواجهه و دیگر تکنیک ها
۱۰۵	چرا باید با نگرانی ها روبه رو شویم؟
۱۰۶	چگونه با نگرانی ها روبه رو شویم؟
۱۱۱	در حین رویارویی چه انتظاری از شما می رود؟
۱۱۲	نکات مهم
۱۱۳	ارزیابی نگرانی
۱۱۴	پایش نگرانی
۱۱۵	پذیرش بلا تکلیفی

- ۱۱۶ بلاتکلیفی چیست؟
- ۱۱۷ نگرانی و تحمل ناپذیری بلاتکلیفی
- ۱۲۲ شناسایی نوع نگرانی
- ۱۲۵ ارزیابی نقادانه باورهای مثبت درباره نگرانی
- ۱۲۸ آگاهی از اجتناب شناختی
- ۱۲۹ غلبه بر جهت گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل
- ۱۳۱ یادگیری تحمل بلاتکلیفی
- ۱۳۳ ارزیابی شناختی و درمان نگرانی
- ۱۴۹ آموزش حل مسئله
- بخش پنجم: خلاصه ای از مداخلات در اختلال اضطراب فراگیر
- ۱۵۶ اتمام تدریجی درمان
- ۱۵۷ حل و فصل مشکلات درمان
- ۱۵۷ اعتقاد به واقعی بودن نگرانی ها
- ۱۵۸ اعتقاد به نقش محافظت کنندگی نگرانی
- ۱۵۹ مشکل در شناسایی افکار خودآیند منفی

- ۱۶۰ انتظار نتیجه‌گیری سریع در درمان
- ۱۶۱ باورهای کمال‌گرایانه در کاهش اضطراب
- ۱۶۲ اطمینان طلبی
- ۱۶۳ ناتوانی در خود آرامسازی
- ۱۶۴ امتناع از مشارکت در تمرین‌های مواجهه
- ۱۶۶ پیوست اول: خلاصه‌ای از تکنیک‌های رفتاری
- ۱۶۸ پیوست دوم: خلاصه‌ای از تکنیک‌های شناختی
- ۱۸۶ پیوست سوم: رویکرد شناختی رفتاری در نگاه کلی
- ۱۹۱ منابع و مآخذ

پیشگفتار

اختلال اضطراب فراگیر، اختلالی است که ویژگی اصلی آن احساس مستمر اضطراب و نگرانی است که در اغلب زمان‌ها و موقعیت‌ها وجود دارد. اضطراب و نگرانی منتشر است به این معنی که شامل بسیاری از موقعیت‌ها از سلامت جسمی تا مسائل مالی، خانوادگی، تحصیلی، شغلی می‌شود. معمولاً شدت این اضطراب تناسبی با موقعیت نداشته و افراطی است. علائم ممکن است در طی زمان بدتر یا بهتر شود ولی معمولاً در زمان مشکل یا استرس تشدید می‌شود. این اختلال در کارکرد فرد تداخل ایجاد می‌کند و اگر علائم برای یک دوره طولانی مدت وجود داشته باشد ناتوان کننده بوده و اثر منفی روی زندگی فردی می‌گذارد.

مطالعات همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد که شیوع این اختلال بین پنج تا شش درصد است و در زنان دو برابر مردان دیده می‌شود. اختلال معمولاً به تدریج رشد می‌کند و در هر نقطه‌ای از زندگی می‌تواند شروع شود، اگرچه در سال‌های بین کودکی و میانسالی

بیشترین احتمال شروع را دارد. معمولاً بیمار قبل از این که متوجه این اختلال شود به خاطر سردرد یا مشکلات خواب (جسمانی) به پزشکان متعددی مراجعه کرده و نتیجه نگرفته است. در برخی تحقیقات نشان داده شده است که افراد مبتلا قبل از دریافت تشخیص و درمان مناسب، بطور متوسط ۲۵ سال مبتلا به این اختلال بوده‌اند.

از جمله درمان‌های رایج در درمان اختلال اضطراب فراگیر درمان شناختی- رفتاری است. درمان‌هایی که رو به گسترش و رشد هستند و طلایه‌دار ورود به رویکردهای درمانی مبتنی بر حمایت تجربی در قرن بیست و یکم محسوب می‌شوند. کتاب حاضر را می‌توان در حوزه شناخت و درمان اختلال مؤثر به حساب آورد. در کتاب حاضر سعی شده است به ترمیم، تشخیص و زمان اختلال اضطراب پرداخته شود.

در پایان از استادان و دانشجویانی که در طی مراحل نگارش کتاب با مؤلفین تماس برقرار کرده‌اند و پیشنهادها و نقطه نظرات سازنده‌ای در اختیار ما گذاشته‌اند و همچنین از آقای مهندس

سعید مددقی که ویراستاری و تایپ و بازخوانی اثر را قبول
زحمت نمودند نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

زمستان ۹۷

لیلا رضوی

مریم زارعی نژاد