

بسمه تعالی

**اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان
و راهنمای عملی درمان**

درفین:

دکتر محبوبه جوانی دازگانی

هانیه جعفری

۱۳۹۸

موسسه آموزشی تالیفی ارشدان

سرشناسه	:	جوادی بازرگانی، محبوبه، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان و راهنمای عملی درمان
مشخصات نشر	:	محبوبه جوادی بازرگانی، هانیه جعفری. تهران: مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۲۹۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	جمع هراسی
موضوع	:	Social phobia
موضوع	:	جمع هراسی -- درمان
موضوع	:	Social phobia-- Treatment
شناسه افزوده	:	جعفری، هانیه، ۱۳۳۷-
رده بندی کنگره	:	۳۷۵.۵۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۲۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۰۳۶۹۶

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان - راهنمای عملی درمان

دکتر محبوبه جوادی بازرگانی - هانیه جعفری

آموزشی تألیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۲۹۵-۸

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۲۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرای:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	فصل اول: معرفی، تشخیص و ارزیابی اختلال اضطراب اجتماعی
۹	ملاک‌های تشخیصی
۱۱	تشخیص افتراقی
۱۴	ارزیابی اختلال اضطراب اجتماعی
۱۷	فصل دوم: سبب‌شناسی
۱۷	عوامل زیست‌شناختی و جسمی
۱۷	عوامل ریشه‌ای و ارثی
۱۸	عوامل خانوادگی
۱۹	سبک‌های دل‌پسندی، اضطراب اجتماعی
۱۹	عوامل روانی اجتماعی
۲۳	فصل سوم: درمان‌های زبانی
۲۴	بازدارنده‌های مونو آمینو اکسیداز (MAOI)
۲۵	بازدارنده‌های انتخابی باز جذب سروتونین
۲۶	ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای
۲۷	مسدودکننده‌های بتا
۲۹	فصل چهارم: درمان شناختی رفتاری
۳۴	درمان شناختی رفتاری در کودکان
۳۶	پایه‌های نظری درمان شناختی رفتاری و الگوهای مداخله در کودکان و نوجوانان
۳۸	گام‌های اساسی برای برنامه‌ریزی درمان
۳۹	اولین گام: دسترسی به افکار
۴۴	معرفی اضطراب سنج به کودک
۴۵	اضطراب و بدن من
۴۶	گام دوم: اشتباه‌های تفکر (نقص‌ها و تحریف‌های شناختی در کودکان) و تفکر متعادل
۴۹	گام سوم: کنترل احساسات
۵۳	گام چهارم: تغییر دادن رفتار و یا مواجهه سازی
۵۵	مراحل آموزش نردبان‌ها

۵۷.....	جرئت ورزی و مهارت‌های اجتماعی
۶۱.....	فصل پنجم: خانواده‌درمانی و سبک‌های فرزندپروری
۶۲.....	رفتار مناسب والدین با کودکان دارای اضطراب اجتماعی
۶۴.....	سبک فرزندپروری و اضطراب
۶۵.....	سبک‌های فرزندپروری
۶۶.....	اصول فرزندپروری قاطعانه
۷۶.....	همخوان ساختن پیامدها
۷۷.....	فصل ششم: آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی
۷۷.....	مهارت‌های حل مسئله اجتماعی
۷۷.....	آموزش رفتارهای شجاعانه
۷۹.....	آموزش تنفس به نحوه صحیح
۸۰.....	آموزش تن آرامی
۸۱.....	مهارت برقراری ارتباط چشمی
۸۲.....	یادگیری زبان بدن به عنوان پل ارتباطی
۸۳.....	بازی احساسات
۸۳.....	تمرین شاد بودن و مرور افتخارات
۸۴.....	تمرین لبخند زدن
۸۵.....	پاسخ به لبخند دیگران
۸۶.....	تمرین با اعتماد به نفس صحبت کردن
۸۷.....	شروع یک گفتگو
۸۷.....	ملاقات با دیگران
۸۸.....	تمرین دوست‌یابی
۸۸.....	شنونده خوب بودن
۸۹.....	تمرین عذرخواهی کردن
۹۱.....	پیوست: آموزش خود آرام‌سازی به کودکان
۹۵.....	فهرست منابع

مقدمه

دوران کودکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. اغلب ناسازگاری‌ها و اختلالات رفتاری در نوجوانی و بزرگسالی از بی‌توجهی به مسائل و مشکلات عاطفی-رفتاری این دوران ناشی می‌شود. با پذیرش این واقعیت، اخیراً توجه فزاینده‌ای به پیشگیری و درمان مشکلات و اختلالات دوران کودکی معطوف شده است.

در آسیب‌شناسی روانی کودکان، اختلال‌های اضطرابی به دلیل میزان شیوع بالا و پیامدهای عملکردی که ایجاد می‌کنند از اهمیت بسیاری برخوردارند (استین و استین^۱، ۲۰۰۸). ترس و نگرانی در بین کودکان و نوجوانان بسیار رایج است و آن‌ها در مقاطع مختلف رشد خود ۱۰ مورد یا بیشتر ترس و نگرانی دارند (موریس^۳ و دیگران، ۱۹۹۸؛ اولندیک^۵، ۱۹۸۳). تحقیقات انجام‌شده در زمینه‌ی ترس کودکان، فهم ما را از ترس‌های بهنجار کودکان مثلاً (سیر تحول ترس‌ها در جریان رشد و تفاوت‌های جمعیت شناختی در رابطه با محتوای ترس) افزایش داده است (گالونی^۷، ۱۹۹۹). به‌طور کلی ترس‌ها به ۵ دسته تقسیم می‌شوند: ترس از شکست و انتقاد، ترس از ناشناخته‌ها، ترس از مصدومیت‌های جزئی و حیوانات کوچک، ترس از مرگ و خطر و ترس‌های روانی/شکی. ترس مربوط به استرس (بورنهام^۹ و گالونی^۷، ۱۹۹۷). گالونی (۱۹۹۹) سیر تحولی ترس‌ها و خصوصیات مرتبط با شناختی آن‌ها را خلاصه کرده است؛ در پایان سال اول زندگی، ترس از غریبه‌ها، اشیاء غیرعادی و بلند افزایش می‌یابد. در اولین سال‌های مقطع پیش‌دبستانی، ترس‌ها ماهیت کاملاً عینی دارند. ترس‌های جاری مثل ترس از حیوانات، تاریکی یا تنهایی را دربرمی‌گیرند. در مقطع دبستان، ترس‌های انتزاعی، تخیلی و ترس‌های انتظاری بیشتر می‌شود؛ ازجمله ترس از ارزیابی یا ترس از موقعیت‌های اجتماعی، ترس از مصدومیت بدنی و ترس از بیماری و مدرسه. ترس‌های نوجوانان نشانگر رشد فزاینده‌ی شناختی آنان است.

در بحث ترس‌ها تفاوت جنسیتی، پایگاه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، تعداد، محتوا، الگو و شدت ترس‌ها تأثیر می‌گذارد. اولندیک، یانگ^{۱۱}، کینگ^{۱۳}، دانگ^{۱۵} و اکاند^{۱۷} (۱۹۹۶) در مطالعه‌ی خود روی کودکان ۷-۱۱ ساله در چهار فرهنگ مختلف گزارش دادند که کودکان آسیایی به فرهنگ آن‌ها بر خویشنداری، خودداری و رعایت قواعد اجتماعی تأکید بیشتری دارد، بیش از کودکان آمریکایی و

^۱ -Stein & Stein

^۳ -Muris

^۵ -Ollendick

^۷ -Gullone

^۹ -Burnham

^{۱۱} -Yang

^{۱۳} -King

^{۱۵} -Dong

^{۱۷} -Akande

استرالیایی از ارزیابی می‌ترسیدند و ترس‌های اجتماعی و امنیتی آن‌ها بیشتر بود (شرودر، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۹۷).

اضطراب اجتماعی یا اختلال اضطراب اجتماعی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات اضطرابی است. این اختلال با ترسی مزمن و شدید از تحقیر شدن یا انجام دادن کاری که به شرمگین شدن فرد در موقعیت‌های اجتماعی منجر می‌شود، مشخص می‌گردد (هافمن، ترجمه خانزاده، ۱۳۹۲). به دلیل وجود چنین هراسی، فرد از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب کرده یا در رویارویی با آن‌ها آشفتگی زیادی را تجربه می‌کند. لذا این اختلال منجر به بروز مشکلات در نوجوانی و جوانی می‌گردد. کودکان و نوجوانان مبتلابه این اختلال به دلیل تعامل و روابط اجتماعی ضعیف‌تر و توانایی سازگاری پایین‌تر نسبت به همسالان خود، مشکلاتی را در زمینه روابط اجتماعی، رشد شغلی و پیشرفت تحصیلی تجربه می‌کنند.

آنچه در این کتاب نویسنده سر فصل دارند شما را با آن آشنا کنند ذیل می‌باشد؛ در فصل اول کتاب به معرفی، تشخیص و ارزیابی آن پرداخته شده است. در فصل دوم و سوم به سبب‌شناسی و درمان‌های دارویی زیستی اشاره شده و بخش چهارم به تفصیل مداخلات شناختی رفتاری مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. شما در فصل پنجم با رویکردهای خانواده‌درمانی و فرزند پروری که یکی از مداخلات مؤثر بر این اختلال هست آشنا خواهید شد. فصل ششم این کتاب آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به عنوان مکملی بر درمان اختلال اضطراب اجتماعی به شما معرفی گردیده است و پیوست کتاب به آموزش تکمیلی و مفصل‌تر آرامی در کودکان اختصاص یافته است.

امید است که مطالعه‌ی این کتاب راهگشای کمک به درمان اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان و نوجوانان برای درمانگران و دانشجویان این مرزوبوم باشد.