

به نام خدا

اختلالات درونی سازی شده در کودکان و درمان
شناختی رفتاری
(اسرار اب، افسردگی، وسواس)

مؤلفین:

سمانه ابراهیمی خستمخی، آسیا بربری

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرناسه	:	ابراهیمی خمسمخی، سمانه، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	اختلالات درونی سازی شده در کودکان و درمان شناختی رفتاری (اضطراب، افسردگی، وسواس)
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۰۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	نورزها در کودکان
موضوع	:	Neuroses in children
موضوع	:	شناخت درمانی
موضوع	:	Cognitive therapy
شناسه افزوده	:	۱۳۷۱-، آسبه،
رده بندی کنگره	:	۵۰۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۰، ۹۲۸۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۶۱۶۹۴



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

اختلالات درونی سازی شده در کودکان و درمان شناختی رفتاری
(اضطراب، افسردگی، وسواس)

سمانه ابراهیمی خمسمخی - آسبه بریر

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۰۱-۶

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

تومان ۲۵۰۰۰

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: اختلالات درونی‌سازی شده در کودکان
۱۱	فصل دوم: اختلالات اضطرابی در کودکان
۱۲	طبقه‌بندی و انواع اختلالات اضطرابی
۱۳	لالی انتخابی
۱۵	فوبی خاص
۱۸	اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)
۲۱	اختلال وحشت‌زدگی
۲۳	آگورافوبیا یا گذر هر می
۲۶	اختلال اضطراب فراگیر
۲۸	سبب‌شناسی در اختلالات اضطرابی
۳۳	فصل سوم: درمان شناختی-رفتاری در اختلالات اضطرابی
۳۴	جلسه اول: برقراری ارتباط و آشنایی با اهداف درمان
۳۵	جلسه دوم: احساس اضطراب
۳۶	جلسه سوم: مشخص کردن واکنش‌های جسمی به اضطراب
۳۷	جلسه چهارم: جلسه والدین
۳۷	جلسه پنجم: آرام‌سازی عضلانی
۳۸	جلسه ششم: اصلاح خودگویی‌ها
۳۸	جلسه هفتم: آموزش مهارت حل مسئله
۳۹	جلسه هشتم: پاداش‌دهی
۴۰	جلسه نهم: جلسه والدین
۴۱	جلسه دهم: تمرین ذهنی و عملی مواجهه
۴۱	جلسه یازدهم: مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب کم
۴۲	جلسه دوازدهم: مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط
۴۳	جلسه سیزدهم: تمرین تکلیف مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط
۴۳	جلسه چهاردهم: مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب زیاد

جلسه پانزدهم: مواجهه در موقعیت‌هایی با اضطراب زیاده‌تر	۴۴
جلسه شانزدهم: تکلیف مواجهه نهایی در موقعیتی که اضطراب زیادی ایجاد می‌کند	۴۴
فصل چهارم: اختلال افسردگی	۴۷
علائم و معیارهای تشخیص افسردگی در کودکان و نوجوانان	۴۷
میزان شیوع افسردگی در بین کودکان	۵۰
عوامل مؤثر بر بروز افسردگی در کودکان	۵۰
روش‌های درمانی افسردگی کودکان	۵۱
فصل پنجم: سندرم اضطرابی اختلال افسردگی	۵۳
عوامل سایکودینامیک (روان‌پوشی) در افسردگی	۵۵
فصل ششم: درمان شناختی-رفتاری اختلال افسردگی در کودکان	۵۷
الگوهای شناختی-رفتاری افسردگی	۵۷
آموزش افکار خودآیند به کودک	۵۸
فصل هفتم: اختلال وسواسی-جبری در کودکان	۷۵
وسواس فکری	۷۶
وسواس عملی	۷۷
شیوع اختلال وسواسی-اجباری	۷۸
سبب‌شناسی در اختلال وسواسی، جبری	۸۱
درمان اختلال وسواسی اجباری	۸۷
فصل هشتم: درمان شناختی-رفتاری در اختلال وسواسی جبری	۸۹
جلسه اول: آموزش روان‌شناختی و بیان منطق درمان	۸۹
جلسه دوم: تهیه فهرست سلسله‌مراتب نشانه‌ها/آموزش روان‌شناختی	۹۱
جلسه سوم: آغاز مواجهه‌سازی همراه با پیشگیری از پاسخ / چالش با فرضیه‌های منفی	۹۱
جلسه چهارم: بازسازی شناختی/کاستن از سرزنش	۹۲
جلسه پنجم: پرداختن به وسواس‌ها	۹۴
جلسه ششم: مرور پیشرفت/مسئولیت کودک برای درمان	۹۴
جلسه هفتم: برطرف کردن مانع‌های انجام مواجهه‌سازی همراه با پیشگیری از پاسخ / منفعت‌های ثانویه	۹۵
بیماری	۹۵

جلسه هشتم: ادامه مواجهه‌سازی همراه با پیشگیری از پاسخ/تفکیک رفتارهای وسواسی از رفتارهای غیر وسواسی.....	۹۶
جلسه نهم: پرداختن به نشانه‌های مشکل‌تر/مراقبت خانواده از خود.....	۹۶
جلسه دهم: پرداختن به نشانه‌های مشکل‌تر/حل مسئله در خانواده.....	۹۷
جلسه یازدهم: برنامه‌ریزی برای پایان دادن به درمان/پیشگیری از عود.....	۹۸
جلسه دوازدهم: پایان درمان.....	۹۹
فهرست منابع.....	۱۰۱

اختلالات درونی‌سازی‌شده در کودکان، شامل اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، وسواس، ترس و بازداری‌های هیجانی می‌باشد که نشانه‌ها به درون فرد برمی‌گردد. این نشانه‌ها ممکن است پیامدهای فردی، اجتماعی و تحصیلی گوناگونی را برای کودک و اطرافیانش به وجود آورد که آن‌ها را در برابر چالش‌های روانی-اجتماعی دوران کودکی، نوجوانی و حتی بزرگسالی، آسیب‌پذیر سازد؛ لذا بررسی این مشکلات و شناسایی کودکان در معرض خطر، جهت فراهم آوردن مداخلات درمانی و رفع موانع جهت موفقیت‌های فردی، اجتماعی، تحصیلی و پیشگیری از نتایج روانی نامطلوب ضروری است.

در مجموع، از آنجا که پیشگیری، تشخیص و درمان به‌موقع اختلالات دوران کودکی، مسئله‌ای ضروری است، ارائه‌ی راهبردهای درمانی که نشانه‌های این اختلالات را کاهش دهد و به بررسی نقش عوامل زمینه‌ساز و تحریفات شناختی بپردازد، مهم و ضروری به نظر می‌رسد.

در میان انواع درمان‌های مربوط به کودکان، درمان شناختی-رفتاری، توجه زیادی را به خود جلب نموده است. در این روش، از راهبردهای شناختی از قبیل کشف تحریفات شناختی و افکار اضطراب‌زا، بازسازی شناختی و تقویت خود، بازی، مقابله‌ای و تمرین‌های رفتاری و همچنین راهبردهای رفتاری از قبیل الگوبرداری، مواجهه‌سازی همراه با پیشگیری از پاسخ، ایفای نقش، آموزش تن‌آرامی و خودکنترلی استفاده می‌شود و تلاش می‌شود مراجع، به رابطه‌ی سازنده‌ی اساسات و رفتارهای خود پی ببرد.

در کتاب پیش‌رو، مجموعه‌ای از تکنیک‌های درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری برای کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی، افسردگی و وسواس، ارائه شده است. به امید آنکه این کتاب مورد استفاده درمانگران، خانواده‌ها و مربیان قرار گیرد. ما را با نظرات و پیشنهادات خود همراهی فرمایید.