

۲۱۹۹۷۳۴

کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای جامع درمان شناختی-رفتاری برای مقابله با بلا تکلیفی، نگرانی و ترس

تألیف

ملیسا روبیچاد

میشل جی. داگاس

ترجمه

نیلوفر شکیب

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

www.ketab.ir



کتاب ارجمند



سرشناسه: رویچاد، ملیسا (Robichaud, Melisa)
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای جامع درمان شناختی-رفتاری برای مقابله با بلا تکلیفی، نگرانی و ترس / تألیف ملیسا رویچاد، میشل جی. داگاس؛ ترجمه نیلوفر شکیب

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص، مصور، وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۸۳-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

عنوان اصلی: The generalized anxiety disorder
workbook: a comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear, 2015.

عنوان دیگر: راهنمای جامع درمان شناختی-رفتاری برای مقابله با بلا تکلیفی، نگرانی و ترس.

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان -- دستنامه‌ها (anxiety disorder--treatment--handbooks, manuals, etc)

موضوع: شناخت‌درمانی -- دستنامه‌ها. (cognitive therapy--handbooks, manuals, etc)

شناسه افزوده: دوگا، میشل جوزف، ۱۹۶۱-، م.

(Dugas, Michel J. [Michel Joseph])
شناسه افزوده: شکیب، نیلوفر، ۱۳۶۸-، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۵۲۲

شابک: ۹۷۸۱۴۱۳۲

ملیسا رویچاد، میشل جی. داگاس
کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای جامع درمان شناختی-رفتاری برای مقابله با بلا تکلیفی، نگرانی و ترس
ترجمه: نیلوفر شکیب

فروست: ۱۷۳۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: محبوبه یازعلیپور

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، مرداد ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۸۳-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arginandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۵۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	فصل ۱ نگرانی، اضطراب و GAD.....
۴۱	فصل ۲ CBT برای GAD.....
۶۲	فصل ۳ آیا نگرانی مفید است؟.....
۸۲	فصل ۴ باورهای مثبت درباره نگرانی: بررسی شواهد.....
۱۱۳	فصل ۵ نگرانی و تهدید بالاتکلیفی.....
۱۲۵	فصل ۶ عدم تحمل بالاتکلیفی در عمل: شناسایی رفتارهای ایمنی.....
۱۴۰	فصل ۷ تحمل بالاتکلیفی: چالش با باورها درباره بالاتکلیفی.....
۱۵۴	فصل ۸ حرکت به سوی پذیرش بالاتکلیفی.....
۱۷۱	فصل ۹ مقابله با نگرانی درباره مشکلات کنونی.....
۱۹۷	فصل ۱۰ مقابله با نگرانی‌ها درباره موقعیت‌های فرضی.....
۲۱۴	فصل ۱۱ ایجاد مزایا: مدیریت نگرانی‌ها در طول زمان.....
۲۲۸	فصل ۱۲ دست‌اندازها در جاده: مقابله با لغزش‌ها و بازگشت‌ها.....
۲۴۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۴۶	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۴۵	منابع.....

مقدمه

با توجه به اینکه در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً با نگرانی و اضطراب بیش از حد دست و پنجه نرم می‌کنید. حتی ممکن است یک متخصص سلامت به شما گفته باشد که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD) هستید یا ممکن است براساس خواننده‌های خودتان به این نتیجه رسیده باشید. در هر صورت، این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا مسئله را بهتر درک کنید و راهکارهای محسوسی برای مقابله با آن به شما پیشنهاد می‌کند.

رویکرد این کتاب مبتنی بر درمانی روان‌شناختی است به نام درمان شناختی-رفتاری (CBT). پژوهش‌های بسیاری در طی سال‌ها برای بررسی اثربخشی CBT در درمان اختلالات اضطرابی انجام گرفته است. به‌طور کلی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که CBT مؤثرترین درمان روان‌شناختی اگر نگوئیم برای همه اما برای بیشتر اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود (همچنین بسیاری از مشکلات سلامت روان). به این معنا که پیشنهادهای مطرح شده در این کتاب مبتنی بر شواهد هستند. به بیان دیگر، راهکارهای پیشنهادی در این کتاب مبتنی بر عرکه ناگهانی بالینی (آنچه فکر می‌کنیم کار خواهد کرد) نیستند بلکه آنها مبتنی بر علم‌اند.

همین‌طور که این کتاب را می‌خوانید، ممکن است متوجه شوید که برخی نکات بحث‌شده واضح به نظر می‌رسند یا برخی مثال‌ها بسیار ساده‌انگارانه هستند. این امر در نتیجه یک تصمیم عمدی از طرف ما است. اگرچه احتمالاً بیشتر خوانندگان دارای نشانه‌های مشترک GAD هستند با این وجود همه متفاوت‌اند. بنابراین شما با دانش متحصربه‌فرد خودتان این کتاب را می‌خوانید و ممکن است با بسیاری از مفاهیم بحث‌شده آشنا باشید اما شاید دیگر خوانندگان آشنایی چندانی نداشته باشند. بنابراین، ما از اصول اولیه آغاز می‌کنیم تا هر فردی که از این کتاب استفاده می‌کند یک پایه و اساس داشته باشد.

علاوه بر این، اگرچه برخی مفاهیم نسبتاً سراسر است و ساده هستند اما ممکن است تمرین کردن آنها در زندگی واقعی دشوار باشد. درک درست از دلایل راهکارهای مطرح‌شده ممکن است موجب شود تا شما آنها را به‌درستی استفاده کنید. بنابراین، ما از مثال‌های ساده، واضح و محسوس مانند ترس از پرواز، گم شدن یا به مهمانی رفتن استفاده می‌کنیم. نگرانی‌ها و ترس‌های شما ممکن است پیچیده‌تر از مثال‌های ما باشند. با این حال، در صورت درک این مثال‌های ساده، شما بهتر می‌توانید راهکارهای این کتاب را برای نگرانی و اضطراب خاص خودتان به کار ببرید.