

چاپ دوم

غلبه کردن بر ترس‌ها و فوبی‌هایتان راهنمای متخصص درمانگر

یاسین فرح‌پوی تبریزی^۱

لیلا رازخواه^۲

مهدی ایمان^۳

^۱ کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، بخش روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه

پیام‌نور بوشهر، بوشهر، ایران. Farshchi.yasin@gmail.com

^۲ کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان، بخش روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه
پیام‌نور بوشهر، بوشهر، ایران.

^۳ هیئت علمی دانشگاه شیراز، بخش روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

سرشناسه	کراسک، میشل جی.، ۱۹۵۹-م. Craske, Michelle G., ۱۹۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	غلبه کردن بر ترس ها و فوبی هایتان راهنمای متخصص درمانگر / امیکایل جی کراسک، مارتین ام. آنتونی، دیوید اچ. بارلو؛ یاسین فرشچی تیریزی، لیلا رازخواه، مهدی ایمانی کلوجه.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۹۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۷۶۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	Mastering Your Fears and Phobias: Therapist Guide Second Edition. عنوان اصلی:
موضوع	Fear ترس
موضوع	Phobias -- Treatment هراس -- درمان
شناسه افزوده	Antony, Martin M., 1964- آنتونی، مارتین ام.، ۱۹۶۴ - م.
شناسه افزوده	Barlow, David H. بارلو، دیوید اچ.، ۱۹۴۲ - م.
شناسه افزوده	فرشچی تیریزی، یاسین، ۱۳۷۲- مترجم
شناسه افزوده	رازخواه، لیلا، ۱۳۵۴- مترجم
شناسه افزوده	ایمانی کلوجه، مهدی، ۱۳۶۰- مترجم
رده بندی کنگره	۶۵۷۵
رده بندی دیویی	۶۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۲۰۲۲

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

غلبه کردن بر ترس ها و فوبی هایتان راهنمای متخصص درمانگر	■ نام کتاب:
فرشچی تیریزی، لیلا رازخواه، مهدی ایمانی کلوجه	■ ترجمه:
آموزشی تالیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۳۹۹	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیکست:
۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۷۶۰-۱	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز بخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۳۵۵	■ قیمت:
۴۰۰۰۰ تومان	

این کتاب در رابطه با غلبه بر ترس‌های مرضی یا فوبی‌ها می‌باشد که درواقع یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی است که بسیاری از افراد مبتلا به آن هستند. فوبی‌های خاص شامل ترس‌هایی است که فرد توانایی کنار آمدن با آن را ندارد طوری که در عملکردهای روزانه‌ی فرد اختلال ایجاد می‌کند و یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی است. صحبت کردن در رابطه با میزان شیوع این اختلال کار چندان ساده‌ای نیست چراکه بسیاری از افراد بیشتر مواقع از موضوع ترس خود اطلاع ندارند و حتی در صورت آگاه بودن از آن قبل از اینکه با ترس خود مواجه شوند از آن اجتناب می‌کنند و برخی اوقات هیچ‌وقت فرصت رویارویی با آن را به دست نمی‌آورند؛ بنابراین این ترس به‌خودی‌خود باقی می‌ماند و با اجتناب از موضوع ترس مدت زمان بیماری افزایش پیدا می‌کند و به مسئله‌ی مزمن تبدیل می‌شود. برای مثال یکی از این ترس‌ها، ترس از ارتفاع می‌باشد که در کلان‌شهرها به دلیل وجود داشتن ساختمان‌های بسیار مرتفع و موقعیت‌های هراس‌آور بینتری توانسته مورد توجه درمان‌شناختی رفتاری قرار گیرند. هرچند که فوبی‌ها انواع مختلفی دارند اما هر کدام می‌تواند به نوعی عملکرد اجتماعی فرد مختل و فرایند زندگی را توان گاه کند و بهزیستی و سلامت روان را تحت‌الشعاع قرار دهد. به‌طور کلی نرخ شیوع فوبی‌ها ۱۲ تا ۱۳ درصد برآورد می‌شود که این آمار برای زن‌ها می‌تواند حتی تا دو برابر برسد (هاتون، کرک، سالکوس و کلارک ۱۳۹۲، ترجمه قاسم زاده).

افزایش روزافزون دانش و پیشرفت نظام‌های سلامت و بهداشت روان به‌صورت روزافزون به اهمیت بیشتر روان‌شناختی دامن زده است، این پیشرفت‌ها را مدیون افزایش دانش و سیاست‌های کلان جوامع مختلف هستیم که در جهت افزایش بهزیستی اقشار مختلف جامعه سیاست‌مداران دست به دامن متخصصان سلامت و بهداشت روان می‌شوند. این مسئله یک نیاز کلی است برای رفع رنج و ناراحتی که سالیان سال است که متخصصان و نظریه‌پردازان مختلف با بررسی و پژوهش در رابطه با مراجع و جامعه‌های آماری خود اقدام به بررسی این موضوعات کرده‌اند. یکی از اولین نظریه‌پردازان در این رابطه زیگموند فروید بود که شرح‌حالی را در مورد پسر بچه‌ای به اسم هانس کوچولو ارائه کرد که ترس بسیاری از اسب داشت و یا واتسون که یکی از مطرح‌ترین نظریه‌پردازان دیدگاه رفتاری است، در رابطه با ترس مرضی کودکی که از اشیا و حیوانات پشمالو هراس داشت، اطلاعاتی را ارائه کرد. این مشاهدات با ارائه

کردن روش‌های مختلف درمانی مثل غرقه سازی، مواجهه سازی و حساسیت‌زدایی منظم ادامه پیدا کرد که در حال حاضر یکی از رایج‌ترین روش‌های ممکن برای درمان هراس‌ها می‌باشد. موضوع این کتاب به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین اختلالاتی روان‌پزشکی که وجود دارد لازمه‌ی بررسی بیشتر و اطلاع‌رسانی از وضعیت آن به عموم مردم است هرچند که این کتاب بیشتر به بررسی اطلاعات موجود در بین روانشناسان پرداخته است یکی از مهم‌ترین نقاط قوت این کتاب تکالیفی است که مختص مراجع مبتلابه فوبیا است و باعث می‌شود که درمانگر و بیمار هر دو بتوانند با یکدیگر در فرایند درمان هماهنگ شوند. در رابطه با موضوع هراس‌ها یکی از مهم‌ترین مسائل، کامل کردن اطلاعات در رابطه با دانش درمانگر و مراجع می‌باشد. هرچند که جلد دوم این کتاب برای مراجع و بیماران مبتلابه فوبیا ارائه شده است مخاطبان جلد اول این کتاب تمامی دانشجویان و درمانگران حوزه‌ی روانشناسی است که در حوزه‌ی فوبیا در حال فعالیت می‌باشند که به‌منظور ارائه بهتر مطالب و رعایت کردن شئون علمی و اخلاقی ترجمه کتاب به‌دوره مفهومی ترجمه شده و بسیاری از اصطلاحات آن به فارسی روان‌طوری برگردان شده که مخاطب از فهمیدن مطالب بازماند. در این راستا درمانگران ممکن است با توجه به تجارب بالینی خود با مشکلاتی مواجه شوند که در این کتاب با ارائه مثال‌های مناسب شرایطی فراهم شده که درمانگران با آنها با نقاط کور رابطه درمانجو-درمانگر تعامل کنند، علاوه بر این نکاتی در این کتاب وجود دارد که درمانگران می‌توانند با بازگیری از آن فرایند درمان و رابطه‌ی مراجع درمانگر را بهبود بخشند. علاوه براین، دریافت این نکته حائز اهمیت است که کتاب بر اساس DSM_IV تدوین و تنظیم شده است، که برای تکمیل و بروزکردن آن تغییرات دستنامه تشخیصی (DSM_V) به‌سورن، خلاصه ارائه شده است. این کتاب شامل ۱۶ بخش می‌باشد که در سه قسمت اوره شده است. اول با بررسی مقدماتی موضوع، همچون اطلاعاتی برای درمانگران، شیوع بیماری، نحوه‌ی پدید آمدن اختلال اطلاعات ابتدایی و پایه‌ای را به درمانگران ارائه کرده، دوم؛ کتاب به بررسی اصول کلی درمان پرداخته و در ادامه با بررسی انواع مختلف ترس‌های خاص با ارائه مثال‌ها و روش‌های پیشنهادی اقدام به افزایش بینش درمانگران کرده است.

دیوید اچ بارلو (متولد ۱۹۴۲، ۳۰ آوریل) یک روانشناس آمریکایی و استاد بازنشسته روانشناسی و روان‌پزشکی در دانشگاه بوستون^۱ است. او توسط هیئت‌مدیره روانشناسی حرفه‌ای آمریکایی

(ABPP) تأیید شده است. بارلو برای تحقیقات و انتشارات خود در مورد علت، طبیعت و درمان اختلالات اضطرابی یکی از مهم‌ترین افراد علمی شناخته شده است. مدل‌های او در رابطه با اختلالات اضطرابی و اختلالات مرتبط به آن به صورت وسیعی در آموزش‌های بالینی و تمرینان درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد و علاوه بر این وی یکی از روانشناسانی است که ارجاعات بسیاری را در رابطه با این موضوعات دارد به صورت جهانی به خود اختصاص داده است.

یاسین فرشچی تبریزی

دانش آموخته رشته روانشناسی بالینی کودک و نوجوان مقطع کارشناسی ارشد

www.ketab.ir