

به نام خدا

اختلالات اضطرابی در نوجوانان و درمان شناختی رفتاری

مترجم:

محکم‌الدین شادرو، پرنلو

زهرا دهرانی

محبوبه عسکری

۱۳۹۹

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	: شکوری پرنلو، معصومه، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: اختلالات اضطرابی در نوجوانان و درمان شناختی رفتاری
مشخصات نشر	: معصومه شکوری پرنلو، زهرا صحرانی، محبوبه عسکری پور، تهران: مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۶۰۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: اضطراب در نوجوانی
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع	: اضطراب -- درمان
شناسه افزوده	: صحرانی، زهرا، ۱۳۶۷-
شناسه افزوده	: عسکری پور، محبوبه، ۱۳۶۶-
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۸۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۶۷۶۵

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	اختلالات اضطرابی در نوجوانان و درمان شناختی رفتاری
تألیف:	معصومه شکوری پرنلو - زهرا صحرانی - محبوبه عسکری پور
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
توبت چاپ:	اول ۱۳۹۹
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۶۰۶-۲
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار
۹.....	فصل اول: اختلالات اضطرابی و ویژگی‌های تشخیصی
۱۱.....	انواع اختلالات اضطرابی
۱۱.....	اختلال اضطراب جدایی
۱۲.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای اختلال اضطراب جدایی
۱۴.....	لالی انتخابی
۱۵.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای اختلال لالی انتخابی
۱۸.....	اختلال فوبی خاص
۱۹.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای اختلال فوبی خاص
۲۰.....	برخی انواع اختلال فوبی خاص
۲۲.....	اختلال اضطراب اجتماعی
۲۳.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای اختلال اضطراب اجتماعی
۲۷.....	اختلال وحشت‌زدگی
۲۹.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای اختلال وحشت‌زدگی
۳۰.....	آگورافوبیا یا گذرهراسی
۳۱.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای آگورافوبیا
۳۵.....	اختلال اضطراب فراگیر
۳۷.....	ملاک‌های تشخیصی DSM-5 برای اختلال اضطراب تعمیم‌یافته
۴۱.....	فصل دوم: علت‌شناسی و عوامل زمینه‌ساز
۴۱.....	دلایل عمده اضطراب در کودکان
۴۱.....	نوروسایکولوژی اضطراب
۴۴.....	عوامل روانی اجتماعی
۴۵.....	عوامل ژنتیکی
۴۶.....	سبک دلبستگی و اضطراب
۴۸.....	سبک فرزندپروری و اضطراب

فصل سوم: درمان دارویی در اختلالات اضطرابی ۵۱

داروهای ضد هراس ۵۲

داروهای ضد وسواس ۵۲

بنزودیازپین‌ها ۵۲

بوسپیرون ۵۴

آنتی‌هیستامین‌ها ۵۵

ترکیبات مهارگر گیرنده‌ی بتا ۵۶

فصل چهارم: روتکل درمانی اختلال اضطرابی در نوجوانان ۵۹

جلسه اول: برقراری ارتباط درمانی ۵۹

ارزیابی ۶۰

جلسه دوم: آموزش مهارت ۶۰

درمان اضطراب ۶۱

درمان شناختی-رفتاری ۶۲

انتظارات درمانی از مراجع ۶۲

تکلیف منزل ۶۳

جلسه سوم: شناسایی هیجانات مختلف و جلوه‌های بدنی ۶۳

جلسه چهارم: آرمیدگی ۶۵

آرمیدگی عضلانی ۶۶

تمرینات آرمیدگی سریع ۶۷

تمرینات بدنی فیزیکی ۶۷

تنفس کنترل‌شده ۶۸

منظره‌های آرام‌بخش ۶۸

فعالیت‌های آرام‌بخش ۶۹

پیشگیری ۷۰

جلسه پنجم: شناخت خودگویی‌های اضطراب‌زا و چالش با فرضیه‌های منفی ۷۱

شناسایی افکار خودآیند ۷۱

افکار حاد ۷۲

افکار و احساسات ۷۳

افکار حاد من ۷۴

۷۴	احساسات.....
۷۵	اضطراب.....
۷۶	غمگینی.....
۷۶	خشم.....
۷۶	ترکیب همه موارد بالا.....
۷۷	جلسه ششم: مواجهه با موقعیت‌های با اضطراب کم (حساسیت‌زدایی).....
۷۸	گام اول - تهیه سلسله‌مراتب موقعیت‌های اجتنابی.....
۷۸	گام دوم - حساسیت‌زدایی: همراه کردن مواجهه با آرمیدگی.....
۷۹	تکلیف منزل.....
۷۹	جلسه هفت: مواجهه با موقعیت‌هایی با اضطراب متوسط (حساسیت‌زدایی).....
۸۰	جلسه هشتم: مواجهه با موقعیت‌های با اضطراب بالا (حساسیت‌زدایی).....
۸۱	جلسه نهم: مدیریت اضطراب.....
۸۲	تعیین و ثبت نگرانی.....
۸۲	شناخت تحریفات شناختی.....
۸۳	گام اول - تکنیک‌های شناختی.....
۸۴	۱. ارزیابی سود و زیان نگرانی:.....
۸۴	۲. ارزیابی پیش‌بینی‌ها:.....
۸۴	۳. افکار خودآیند تحریف‌شده:.....
۸۵	۴. تمرکز زیاد بر احساسات منفی:.....
۸۵	۵. درخواست اطمینان‌بخشی:.....
۸۶	۶. ارزیابی غیرواقع‌بینانه:.....
۸۷	۷. کمال‌گرایی.....
۸۸	تکلیف منزل.....
۸۸	جلسه دهم: آموزش راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار سالم.....
۸۹	آموزش مقابله با استرس‌ها.....
۹۰	مقابله مسئله‌مدار.....
۹۰	گام اول: تعریف مشکل.....
۹۱	گام دوم: پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف.....
۹۱	گام سوم: تصمیم‌گیری در مورد انتخاب یک راه‌حل.....