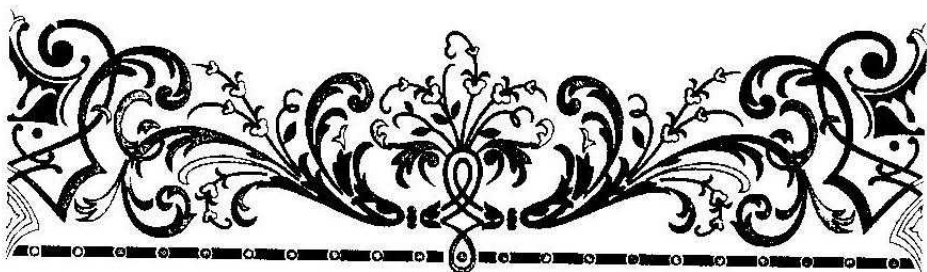


اختلالات اضطرابی و مواجهه درمانی

دکتر زهره جعفرزاده جهرمی

دکتر حسین مرادیان سرابی





- سرشناسه : جعفرزاده جهرمی، زهره، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور : اختلالات اضطرابی و مواجهه درمانی/ زهره جعفرزاده جهرمی، حسین مرادیان سرابی.
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۱۲۱ص.
شابک : 978-622-726393-0
وضعیت فهرست فیبا : نویسی
موضوع : اضطراب - اختلالات
موضوع : Anxiety disorders
موضوع : مواجهه درمانی
موضوع : Exposure therapy
موضوع : اضطراب - اختلالات - درمان جایگزین
موضوع : Anxiety disorders - Alternative treatment
شناسه افزوده : مرادیان سرابی، حسین، ۱۳۶۸-
رده بندی کنگره : BF۵۷۵
رده بندی دیویی : ۱۵۲/۴۶
شماره : ۶۲۰۹۲۰۴
کتابشناسی ملی



اختلالات اضطرابی و مواجهه درمانی

زهره جعفرزاده جهرمی، حسین مرادیان سرابی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۹ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۲۱

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۶۳-۹۳-۰

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرائی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۱.....	فصل ۱
۱۱.....	اختلالات اضطرابی
۱۲.....	ترس و اضطراب
۱۲.....	تعاریف اضطراب
۱۳.....	علائم اضطراب
۱۳.....	تاریخچه اضطراب
۱۵.....	اختلال وحشت زدگی
۱۶.....	شیوع
۱۷.....	معیارهای DSM-5 برای اختلال وحشت زدگی
۲۰.....	اختلال اضطراب تعمیم یافته
۲۲.....	معیارهای DSM-5 برای اختلال اضطراب تعمیم یافته
۲۴.....	شیوع اختلال اضطراب تعمیم یافته
۲۴.....	آگورا فوبیا
۲۶.....	معیارهای DSM-5
۲۸.....	شیوع آگورا فوبیا
۲۸.....	اختلال اضطراب اجتماعی
۳۰.....	شیوع اختلال اضطراب اجتماعی
۳۰.....	معیارهای DSM-5 برای اختلال اضطراب اجتماعی
۳۲.....	عوامل ژنتیک
۳۲.....	عوامل رشدی
۳۴.....	فصل ۲
۳۴.....	اختلالاتی با ریشه اضطرابی
۳۵.....	اختلال وسواسی-جبری
۳۷.....	اجبارها
۳۹.....	معیارهای DSM-5 برای اختلال وسواس فکری-عملی
۴۱.....	اسپیسفایر
۴۱.....	اسپیسفایر
۴۱.....	شیوع اختلال وسواس فکری-عملی

۴۲	اختلال استرس پس از تروما
۴۳	تعریف تروما
۴۴	تروما چهار عنصر دارد
۴۵	تفاوت تروما و استرس های نرمال
۴۷	واکنش به تروما در سه سطح
۵۰	معیارهای DSM-5 برای اختلال PTSD
۵۳	اسپسیفایر
۵۴	اسپسیفایر
۵۶	اجتناب دایمی از محرک ها
۵۶	تغییرات منفی در افکار (شناخت ها)
۵۷	ساب تایپ (نوع فرعی)
۵۸	اسپسیفایر
۶۱	شیوع PTSD
۶۳	فصل ۳
۶۳	درمان های مواجه سازی و غرقه سازی
۶۴	درمان های مواجه سازی و غرقه سازی
۶۵	۱- غرقه سازی
۶۵	الف. غرقه سازی واقعی
۶۷	ب. درمان با غرقه سازی تجسمی یا خیالی
۶۷	شرح کوتاهی از توماس استمفل
۶۸	نظریه آسیب شناسی روانی
۷۲	نظریه فرآیندهای درمانی
۷۳	پالایش روانی
۷۶	رابطه درمانی
۷۷	واقعیت ها
۷۷	ب- غرقه سازی خیالی اغراق آمیز
۷۹	کارآیی
۸۱	۲- مواجه سازی
۸۱	نظریه روان درمانی
۸۴	رابطه درمانی
۸۴	واقعیت ها
۸۵	کارآیی
۸۷	۳- روان درمانی ERP

تحقیقات نشان می‌دهد که معمولاً روان درمانی موثرترین گزینه برای درمان اختلالات اضطرابی است و به این دلیل است که روان درمانی بر خلاف دارو درمانی، کاری بیش از درمان صرف علائم بیماری می‌کند. روان درمانی به ما کمک می‌کند علل ریشه‌ای نگرانی‌ها و ترس‌ها را کشف کنیم، یاد بگیریم که چگونه به آرامش برسیم، با نگاهی نو و بدون ترس به مسائل نگاه کنیم و مهارت‌های مواجهه با مسأله و راه‌حل‌های آن را بیاموزیم. روان درمانی ابزاری را در اختیار ما قرار می‌دهد تا بر اضطراب غلبه کنیم و همچنین به ما یاد می‌دهد که چگونه از این ابزار برای درمان اضطراب استفاده کنیم.

اختلالات اضطرابی تفاوت‌های چشم‌گیری با یکدیگر دارند، بنابراین روان درمانی باید متناسب با علائم و شرایط خاص هر فرد باشد. اگر فردی از اختلال وسواس فکری عملی رنج می‌برد، روش درمان او با کسی که دچار حمله‌های اضطرابی است متفاوت خواهد بود. مدت درمان هم به نوع و شدت اختلالات اضطرابی بستگی دارد. به هر حال، بسیاری از روش‌های درمانی اختلالات اضطرابی نسبتاً کوتاه مدت هستند. طبق گفته انجمن روان‌شناسی آمریکا بسیاری از افراد پس از ۸ تا ۱۰ جلسه روان درمانی بهبود قابل ملاحظه‌ای برای درمان اختلالات اضطرابی پیدا می‌کنند.

برای درمان اختلالات اضطرابی انواع مختلف روان درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما مهم‌ترین آن‌ها درمان مواجهه‌ای و درمان شناختی - رفتاری هستند. می‌توان یک نوع درمان را به تنهایی یا در ترکیبی با انواع دیگر روش‌های درمانی مورد استفاده قرار داد. همچنین جلسات روان درمانی را می‌توان به صورت انفرادی و یا گروهی که در آن چند نفر از یک اختلال مشابه رنج می‌برند برگزار کرد.

مواجهه سازی مستقیم با محرک‌های ترسناک و برانگیختن هیجان‌های شدید، مانند خشم ویزگی‌های برجسته رویکردهایی هستند که بد درمان‌های مواجهه سازی و غرقه سازی شهرت دارند.