

۹۰۷۱۵۰۹

درمان اضطراب سلامت

استیون تیلور

گوردون ج. جی. آسموندسون

مترجم:

مصطفی کریمی

www.ketab.ir

انتشارات بید

تهران ۱۴۰۰

سرشناسه	:	تیلور، استیون، ۱۹۶۰ - ۴
عنوان و نام پدیدآور	:	Taylor, Steven درمان اضطراب سلامت / [استیون تیلور، گوردون جی. آسموندسون] مترجم مصطفی کریمی
مشخصات نشر	:	تهران: نشر بید، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۲۹۴ ص.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۹۱۸ - ۲۸ - ۲
یادداشت	:	عنوان اصلی: Treating health anxiety : a cognitive-behavioral approach, c2004
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فبا
موضوع	:	بیماری هراسی
موضوع	:	Hypochondria
موضوع	:	شناخت درمانی
موضوع	:	Cognitive therapy
شناسه افزوده	:	آسموندسون، گوردون ج. جی.
شناسه افزوده	:	کریمی، مصطفی، ۱۳۵۹ بهمن - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	RC ۵۵۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۸۰۳۹۰۹

www.ketab.ir



انتشارات بید

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده،

شماره ۲۷، واحد ۱۲

تلفن: ۰۹۰۲۲۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

درمان اضطراب سلامت

استیون تیلور - گوردون ج. جی. آسموندسون

مترجم: مصطفی کریمی

چاپ اول: ۱۴۰۰ • شمارگان: ۵۰۰ نسخه • ناشر: بید

شابک: ۹۷۸ - ۶۹۱۸ - ۲۸ - ۲

قیمت: ۱۸۵,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

۱۳.....	فصل اول اضطراب سلامتی چیست؟
۱۴.....	چه زمانی اضطراب سلامتی ناسازگار است؟
۱۴.....	خودبیمارانگاری
۱۴.....	ملاکهای تشخیصی
۱۴.....	ویژگی های شناختی
۱۶.....	ویژگی های بدنی
۱۷.....	ترسهای خودبیمارانگاری
۱۸.....	واکنش های رفتاری
۱۸.....	پیامدهای رفتاری ترس داشتن بیماری
۲۰.....	پیامدهای رفتاری ترس از گرفتن بیماری
۲۰.....	درک رفتار از طریق درک تعامل میان ترسهای بیماری
۲۱.....	عاداتی سلامتی
۲۲.....	خودبیمارانگاری و شرایط پزشکی کلی
۲۳.....	رابطه بین خودبیمارانگاری و سایر اختلالات روانپزشکی
۲۴.....	سایر شکلهای بالینی اضطراب سلامتی
۲۴.....	خودبیمارانگاری مختصر
۲۵.....	خودبیمارانگاری گذرا
۲۷.....	فوبی بیماری
۲۷.....	هذیانهای تنی
۲۹.....	سایر اختلالات
۲۹.....	هزینه های اقتصادی و فردی اختلالات اضطراب سلامتی
۳۰.....	شیوع، شروع و دوره
۳۱.....	ملاحظات بین فرهنگی

۳۳.....	خلاصه و نتیجه گیری
۳۵.....	فصل دوم بدن و ذهن عامل‌های زیست شناختی و شناختی
۳۵.....	جهت‌گیری نظری
۳۵.....	عناصر سببی
۳۶.....	مرور این فصل
۳۷.....	دلایل شایع حس‌های بدنی خوش‌خیم
۳۷.....	آشفته‌گی‌های بدنی خوش‌خیم
۳۹.....	برانگیختگی خودمختار
۴۱.....	جنبه‌های زیست‌شناختی اضطراب سلامتی
۴۱.....	انتقال‌دهنده‌های عصبی
۴۲.....	ساختارهای عصبی
۴۲.....	عامل‌های شناختی و ادراکی
۴۲.....	تیزی ادراکی
۴۵.....	توجه
۴۵.....	بیماری مرتبط با گوش‌بزرنگی
۴۵.....	عامل‌های موثر روی تمرکز توجه
۴۶.....	حافظه
۴۷.....	تلقین‌پذیری
۴۸.....	باورها و تفسیرها
۵۲.....	اختصاصی بودن شناختی و اضطراب سلامتی
۵۲.....	پایداری باورهای ناکارآمد
۵۳.....	چرا برای بعضی از باورها بیش از حد ارزش قائل می‌شوند یا هذیانی هستند؟
۵۴.....	تقویت کردن سبک تنی
۵۵.....	الکسی تیمیا(نارسای هیجانی)
۵۷.....	خلاصه و نتیجه‌گیری
۵۹.....	فصل سوم عوامل رفتاری و پیامدهایشان

جست و جوی اطمینان.....	۵۹
اطمینان میتواند اضطراب سلامتی را تداوم بخشد.....	۵۹
چرا افراد مضطرب - سلامتی دائما بدنبال اطمینان هستند؟.....	۶۰
چرا اطمینان دهی تاثیرات گذرا دارد؟.....	۶۱
سایر شکلهای چک کردن مکرر.....	۶۳
چک کردن بدنی.....	۶۳
چک کردن نشریه های مرتبط با سلامتی.....	۶۵
سایبر کندریا.....	۶۶
اتکا بر سیگنالهای ایمنی.....	۶۸
اجتناب فعال.....	۷۰
اجتناب در مقابل گوش بزنگی.....	۷۰
پیچیدگی های برخاسته از راهکارهای مقابله ای ناسازگار.....	۷۱
اضطراب سلامتی پزشک زاد.....	۷۱
داروها و اثر نویسیو.....	۷۲
خلاصه و نتیجه گیری.....	۷۳
فصل چهارم یادگیری از تجربه ها و بوجود آمدن اضطراب سلامتی.....	۷۵
عاملهای محیطی و ژنتیکی.....	۷۵
تجربه های استرس زای زندگی و ابتلا به اضطراب سلامتی.....	۷۶
تجربه هایی با بیماری و مرگ.....	۷۶
سو. استفاده جنسی و فیزیکی.....	۷۷
سایر عوامل استرس زا.....	۷۸
تعاملهای کودک - والد.....	۷۹
مواجهه با سایر شکل های اطلاعات مرتبط با بیماری.....	۸۰
تاثیرات رسانه ها.....	۸۰
بیماری دانشجویان پزشکی.....	۸۱
بیماری روان زاد جمعی.....	۸۳

۸۷.....	فصل پنجم درمانها مروری بر تحقیقات.....
۸۸.....	رواندرمانی ها
۸۸.....	درمانهای سایکودینامیک
۸۹.....	درمان استراتژی
۹۱.....	هیپنوتسم درمانی
۹۱.....	درمان رفتاری - شناختی و مداخله های مربوطه
۹۲.....	آموزش روانی
۹۵.....	درمان بیانگر
۹۶.....	مواجهه و پیشگیری از پاسخ
۱۰۱.....	مطالعه های مولفه
۱۰۲.....	درمانهای داروشناختی برای اضطراب سلامتی غیرهذیان
۱۰۴.....	مقایسه فراتحلیل درمانها برای اضطراب سلامتی غیرهذیان
۱۰۷.....	به طور خلاصه، فراتحلیل مطرح میکنند
۱۰۸.....	درمانهایی برای اختلال هذیانی (نوع تنی)
۱۰۹.....	داروهای ضدروان پریشی
۱۱۰.....	داروهای ضدافسردگی
۱۱۱.....	مداخله های روانی اجتماعی
۱۱۲.....	مسائلی در انتخاب و ارزیابی درمان
۱۱۲.....	قابلیت پذیرش درمان
۱۱۴.....	عاملهای پیش بینی
۱۱۵.....	جمعتهای خاص
۱۱۶.....	خلاصه و نتیجه گیری
۱۱۹.....	فصل ششم: ارزیابی و فرمول بندی وضعیت
۱۱۹.....	هدف و دامنه ارزیابی
۱۱۹.....	اهداف ارزیابی
۱۲۰.....	روابط درمانی

۱۲۱.....	مقلد پزشکی
۱۲۳.....	مصاحبه های بالینی
۱۲۳.....	اهمیت مصاحبه های تشخیصی
۱۲۳.....	مصاحبه بالینی ساختاریافته برای DSM – IV
۱۲۴.....	مصاحبه تشخیصی ساختاری برای خودبیمارانگاری
۱۲۵.....	مصاحبه اختلال اضطراب برای سلامتی
۱۲۵.....	توسعه مصاحبه بالینی
۱۲۹.....	روش سهم- روبه پایین
۱۳۱.....	پرسشنامه خود سنجی را گزارش دهید
۱۳۱.....	کاربرد محدودیتها
۱۳۲.....	شاخص وایتلی
۱۳۳.....	پرسشنامه رفتار بیمار گونه
۱۳۴.....	مقیاس های برخورد بیماری
۱۳۵.....	پرسشنامه سلامت اضطراب
۱۳۵.....	تأیید اعتبار پرسشنامه
۱۳۶.....	مقیاس ارتقاء ارتباط حسی
۱۳۶.....	انتخاب ابزارهای خودسنجی
۱۳۷.....	نظارت بر پیش بینی
۱۳۸.....	توسعه یک پرونده فرمول بندی شده و برنامه درمان
۱۳۸.....	فرمول بندی
۱۴۰.....	استفاده از فرمول بندی برای تهیه برنامه درمان
۱۴۱.....	خلاصه و نتیجه گیری
۱۴۳.....	فصل هفتم: بررسی اجمالی ادراکی – رفتاری
۱۴۴.....	دستورالعمل های رفتار ذهنی
۱۴۴.....	ارتباط چند جانبه
۱۴۴.....	آموزش روانکاوی
۱۴۵.....	جدول استراتژی هایی برای مدیریت اختلالات بهداشتی مرتبط با اضطراب

۱۴۵.....	کارهایی که باید انجام دهید.....
۱۴۸.....	سبک و انگیزش درمان.....
۱۴۹.....	اضطراب برای سلامت: یک مشکل کلی، قابل حل است.....
۱۴۹.....	اضطراب سلامت چیست؟.....
۱۴۹.....	منشا علائم من از کجاست؟.....
۱۴۹.....	آیا افراد سالم علائم فیزیکی را تجربه می کنند؟.....
۱۵۰.....	آیا باید اطمینان حاصل کنم یا علائم خودم را با افراد دیگر (به استثنای درمانگر خودم) مطرح کنم؟.....
۱۵۱.....	از کجا بدانم که علائمش با مساله ای بی ضرر، مثل اضطراب بوجود آمده؟.....
۱۵۱.....	چگونه یک نفر میتواند به فویبای بیماری غلبه کند؟.....
۱۵۱.....	تعیین هدف.....
۱۵۴.....	ساختار شناختی و تمرین های رفتاری.....
۱۵۶.....	نحوه ارائه نمودن درمان.....
۱۵۶.....	شکل و نوع درمان:.....
۱۵۷.....	تنظیمات درمان:.....
۱۵۸.....	استفاده از درمان شناختی-رفتاری برای تسهیل مدیریت پزشکی.....
۱۵۸.....	پایبندی به درمان.....
۱۶۰.....	برنامه ریزی برای مشاوره پزشکی عمومی.....
۱۶۱.....	خلاصه و نتیجه گیری.....
۱۶۳.....	فصل هشتم: استراتژی های مشارکت در درمان.....
۱۶۴.....	مصاحبه انگیزشی برای اختلالات اضطرابی برای سلامت.....
۱۶۴.....	منطق: دمدمی مزاجی و دگرگونی.....
۱۶۵.....	سوالات با پایان باز و پاسخ متقابل.....
۱۶۹.....	اظهار نمودن بیانیه های خود انگیزشی و تقویت خودآموزی برای تغییر.....
۱۷۱.....	طرز برخورد با مخالفت ها.....
۱۷۱.....	انعکاس تقویت شده.....
۱۷۲.....	بازتاب دو طرفه.....
۱۷۲.....	پاسخ استراتژیک به مقاومت.....

۱۷۳	مصاحبه اولیه
۱۷۶	استفاده از اثبات تجربی به عنوان استراتژی های مشارکت
۱۷۷	خلاصه و نتیجه گیری
۱۷۹	فصل نهم: مداخله شناختی
۱۸۰	روش های بازتعریف کلامی
۱۸۰	مرور
۱۸۱	اشتباهات فکری که باعث تشویش سلامت می شوند
۱۸۲	اختلالات شناختی رایج مربوط به تشویش سلامت
۱۸۳	سبک سوال پرسیدن
۱۸۵	عیب یابی
۱۸۸	عیب یابی
۱۹۱	پرسش در مورد مکانیسم
۱۹۲	عیب یابی
۱۹۳	روش چارت دایره ای
۱۹۵	عیب یابی
۱۹۵	چالش هزینه (وخامت) رویدادها
۱۹۶	عیب یابی
۱۹۶	گفتمان های تطبیقی
۱۹۶	مشخص کردن هزینه باورهای مختل کننده
۱۹۷	به چالش کشیدن طلب اطمینان
۱۹۸	به چالش کشیدن تطبیق پذیری بررسی و جستجوی اطمینان
۱۹۹	عیب یابی
۱۹۹	روش وکیل مدافع شیطان
۱۹۹	عیب یابی
۲۰۰	استراتژی های فاصله گذار
۲۰۰	عیب یابی
۲۰۱	دیگر روش های بازتعریف کلامی

۲۰۱.....	مدیریت اضطراب.....
۲۰۳.....	نگرانی خود را کنترل کنید.....
۲۰۳.....	مداخلات شناختی.....
۲۰۳.....	عیب یابی.....
۲۰۴.....	روش های تصویری.....
۲۰۴.....	استراتژی های تغییر تصویر.....
۲۰۵.....	عیب یابی.....
۲۰۵.....	تغییر توجه.....
۲۰۵.....	تمرین های تمرکز توجه.....
۲۰۶.....	تکنیک آموزش توجه.....
۲۰۹.....	عیب یابی.....
۲۰۹.....	درمان اهمیت بیش از حد به افکار مزاحم و توهم.....
۲۱۰.....	خلاصه و نتیجه گیری.....
۲۱۳.....	فصل دهم: روش های رفتاری.....
۲۱۴.....	ملاحظات کلی.....
۲۱۴.....	نشانه ها و مغایرت ها.....
۲۱۵.....	تسهیل در تکمیل کار منزل.....
۲۱۷.....	آزمایش های رفتاری.....
۲۱۷.....	آزمایش اثرات رفتارهای امنیتی.....
۲۱۹.....	آزمایش تفاسیر احساسا بدن و تغییرات.....
۲۱۹.....	تفاسیر آزمایش محرک زیست محیطی.....
۲۲۰.....	رفع مسئله.....
۲۲۲.....	تماس موقعیتی.....
۲۲۲.....	راهنماها.....
۲۲۴.....	پیشگیری از تماس و پاسخ.....
۲۲۷.....	یک رویکرد درجه بندی شده.....
۲۲۹.....	رفع مشکل.....

۲۳۰.....	تماس انگیزشی
۲۳۰.....	راهنماها
۲۳۴.....	رفع مشکل
۲۳۵.....	تماس تجسمی
۲۳۵.....	راهنماها
۲۳۷.....	ترسهای مرتبط با مرگ
۲۳۸.....	رفع مشکل
۲۳۸.....	افزودن مداخله‌های شناختی به تمرینات رفتاری
۲۳۹.....	خلاصه و نتیجه گیری
۲۴۱.....	فصل یازدهم: تعمیم و حفظ مزایای درمانی
۲۴۲.....	تا انتهای درمان
۲۴۲.....	تقویت کیفیت زندگی
۲۴۴.....	کاهش وضعیت درمان
۲۴۵.....	فعالیت‌های تقویت کیفیت زندگی شما
۲۴۹.....	حفظ مزایای درمانی
۲۴۹.....	توسعه‌ی یک برنامه‌ی حفظ
۲۵۲.....	پیشگیری از بازگشت بیماری
۲۵۳.....	پیشگیری از بازگشت اضطراب سلامتی (HARP)
۲۵۳.....	مثالهایی از غلبه‌ی ضعیف
۲۵۴.....	غلبه‌ی خوب
۲۵۷.....	مسائل مرتبط با حفظ مزایا برای صورتهای خاص اضطراب سلامتی
۲۵۸.....	درمان پزشکی مداوم
۲۵۸.....	کناره گیری از درمان و عدم موفقیت
۲۶۱.....	خلاصه و نتیجه گیری
۲۶۳.....	منابع