

درمان شناختی رفتاری

راه حل اضطراب

(کتاب کار)

یک درمان شناختی برای غلبه بر ترس، نگرانی و وحشت زدگی

نویسندگان:

دکتر متیو مک‌کای

دکتر میشل اسکات

پاتریک فاینینگ

مترجمان:

مصطفی ندایی فر - فریبرز محمدی

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی

آریان‌نقش ۱۳۹۷

سرشناسه	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.
عنوان و نام پدیدآور	McKay, Matthew درمان شناختی رفتاری راه حل اضطراب (کتاب کار): یک درمان راهگشا برای غلبه بر ترس، نگرانی و وحشت زدگی/ نویسندگان متیو مک کی، میشل اسکین، پاتریک فائینگ؛ مترجمان مصطفی ندایی فر، فریبرز محمدی، مسعود غلامعلی لواسانی.
مشخصات نشر	تهران: آریا نقش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۵۴ ص.
شابک	978-600-8904-80-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	The CBT anxiety solution workbook : a breakthrough treatment for overcoming fear, worry & panic, 2017.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	راه حل شناختی- رفتاری اضطراب : تکنیک های موثر برای غلبه بر ترس، نگرانی و وحشت زدگی.
موضوع	اضطراب -- درمان -- دستنامه ها
موضوع	Anxiety -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	اضطراب -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Anxiety -- Treatment -- Popular works
موضوع	شناخت درمانی -- دستنامه ها
موضوع	Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	اسکین، میچل
شناسه افزوده	Skeinin, Michael
شناسه افزوده	فائینگ، پاتریک
شناسه افزوده	Fanning, Patrick
شناسه افزوده	ندایی فر، مصطفی، ۱۳۶۱، مترجم
شناسه افزوده	محمدی، فریبرز، ۱۳۶۹، مترجم
شناسه افزوده	غلامعلی لواسانی، مسعود، ۱۳۹۷، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۷/۲۵۳۱/۳
رده بندی دیویی	۸۵۲۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۴۴۹۴۸

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۷۷۲۸۹

www.arianaghsh20.ir

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی

خیابان وحید نظری، پلاک ۱۵۰، واحد ۱۵



درمان شناختی رفتاری راه حل اضطراب (کتاب کار)

نویسندگان: دکتر متیو مک کی، دکتر میشل اسکین، پاتریک فائینگ

مترجمان: مصطفی ندایی فر، فریبرز محمدی، دکتر مسعود غلامعلی لواسانی

چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۰۴-۸۰-۹

*** کليه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمان محفوظ است. ***

فهرست

فصل ۱: مشکل اضطراب.....	۱۱
فصل ۲: پاسخ هشدار دهنده.....	۱۷
فصل ۳: ارزیابی.....	۳۵
فصل ۴: انگیزه.....	۴۹
فصل ۵: آماده سازی.....	۵۹
فصل ۶: راه حل اضطراب.....	۱۰۱
فصل ۷: شما می‌توانید با ترس خود مواجه شوید.....	۱۲۵
فصل ۸: کاهش نگرانی با گسستگی.....	۱۴۱
فصل ۹: اصلاح از اضطراب شما.....	۱۵۵
فصل ۱۰: مهارت‌های تحمل پریشانی.....	۱۷۵
فصل ۱۱: پیشگیری از عود.....	۱۹۹
پیوست ۱: پرسشنامه مقابله فراگیر.....	۲۱۱
پیوست ۲: کاربرگها.....	۲۱۴
پیوست ۳: مقیاس افسردگی - اضطراب - ترس.....	۲۳۴
پیوست ۴: مواجهه بر اساس تحریک درونی.....	۲۳۷
پیوست ۵: پرسشنامه پذیرش و عمل.....	۲۴۶
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۴۹
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۵۱
منابع.....	۲۵۳

مقدمه مترجمین

اضطراب به عنوان یکی از رایج‌ترین نشانه‌های روانشناختی آدمی در زندگی روزمره و همچنین به عنوان یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در حیطه آسیب‌شناسی و روانشناسی نابهنجاری همواره مورد توجه قرار گرفته است. علل زمینه ساز، آشکار کننده، و تداوم بخش این اختلال در رویکردهای نظری مختلف حوزه آسیب‌شناسی به شیوه‌ای متفاوت تبیین شده و به تبع آن پروتکل‌های درمانی گوناگونی پدید آمده است. کتاب پیش رو اختلالات اضطرابی را از دریچه درمان شناختی رفتاری؛ که درمان مبنی بر شواهد هم نام گرفته است، مورد توجه قرار داده و این امکان را برای خواننده فراهم آورده تا با وارد شدن به خط درمانی سهل الوصول و در دسترس این رویکرد درمانی، نشانه‌های اختلالات اضطرابی مختلف از جمله اضطراب فراگیر، پراس، حمله وحشت زدگی، اضطراب اجتماعی را در زندگی روزمره، روابط بین فردی، محیط شغلی خود کاهش داده و بتواند عملکرد رضایت بخشی را در جنبه‌های مختلف زندگی داشته باشد.

دکتر "متیو مک‌کی، میشل اسکین و پاتریک فانیگ" با ارائه یک رویکرد قدم به قدم و مرحله‌ای در ابتدا با زبانی ساده مقابل فهم هر کدام از اختلالات اضطرابی را توضیح داده و سپس راه کارهای مقابله‌ای و درمانی با استفاده از تلقیق روش‌های شناختی، رفتاری، پذیرش و تعهد و تکنیک‌های آرام سازی، ارائه نموده است. از دیگر ویژگی‌های برجسته این کتاب آوردن نمونه‌های کاربردی واقعی از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی در قالب کاربرگ‌های مفید و با کاربری آسان به عنوان راهنما برای استفاده کنندگان می‌باشد.

کتاب پیش رو نمونه‌ای عالی و کاربردی برای کسانی است که رنج اضطراب و پیامدهای محدود کننده‌اش آنها را در دوری باطل و بی‌انتهای رفتار ساخته و امکان بروز قابلیت‌ها و توانایی‌های منحصر به فرد وجودیشان را در عرصه‌های مختلف زندگی از آنان سلب نموده است. امید است خوانندگان بتوانند مسیر صعب العبور اما پیمودنی اضطراب را با همراهی این کتاب طی کرده و پشت سرگذارند.

مصطفی ندایی فر - فریبرز محمدی

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی