



کتاب کار ۱

تکنیک های شناختی - رفتاری برای اضطراب اجتماعی

تألیف: زاهده رحمانیان

سرشناسه	:	رحمانیان، زاهده، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پندآموز	:	کتاب کار ۱ تکنیک‌های شناختی - رفتاری برای اضطراب اجتماعی/ زاهده رحمانیان.
مشخصات نشر	:	چهرم: نشر بونیز، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ص:، مصو، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۰۸-۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فبا
موضوع	:	جمع هراسی
موضوع	:	جمع هراسی- درمان
موضوع	:	شناخت درمانی کودکان
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۳۷۳/ج۸۵۵۲/RC۵۵۵۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۳۳۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۲۵۲۵۲

نام کتاب: کتاب کار ۱

تکنیک های شناختی - رفتاری برای اضطراب اجتماعی

پژوهش و تالیف: زاهده رحمانیان

نشر: بونیز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: سپیدبرگ

قیمت: ۳۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۰۸-۵-۷

هر گونه استفاده از مطالب، عکس و عنوان کتاب بدون اجازه مؤلف پیگرد قانونی دارد

انتشارات بونیز: فارس، چهرم، فلکه راهنمایی جنب بانک ملی، چاپ سپیدبرگ

همراه: ۰۹۳۶۶۰۳۱۶۰۶ Email: boniz@chmail.ir

فهرست مطالب

عنوان صفحه

گفتار نویسنده ۶

فصل اول: تشخیص اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی یعنی چه؟ ۹

فصل دوم: تکنیک های شناختی-رفتاری (ویژه کودکان و نوجوانان)

بیان هدف ۱۵

آموزش هیجان و احساس ۱۶

آموزش تفکر ۱۸

مدل A-B-C ۲۱

علائم اضطراب ۲۲

مدل A-B-C برای اضطراب اجتماعی ۲۵

خطای شناختی ۲۸

تمرین القای فکر ۳۳

بررسی پیامدهای رفتاری ناشی از باورها ۳۴

روش تحلیل پیکان عمودی رو به پایین ۳۵

تحلیل پیشرفته پیکان عمودی رو به پایین ۳۷

تهیه فهرست اصلی باورها ۳۹

تغییر پذیری باورها ۴۱

تحلیل کارآمدی باورها ۴۴

تحلیل هماهنگی باورها ۴۶

عنوان..... صفحه

۴۸.....	تحلیل منطقی باورها
۵۰.....	ساخت سلسله مراتب اضطراب
۵۲.....	تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده (مرحله اول)
۵۴.....	تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده (مرحله دوم)
۵۶.....	تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده (مرحله سوم)
۵۸.....	تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده (مرحله چهارم)
۶۱.....	تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده (مرحله پنجم)
۶۵.....	تمرین آرامش از طریق تصویرسازی ذهنی هدایت شده (مرحله ششم)
۶۸.....	تکنیک بازداري ارادي کورتکس، تکنیک توقف فکر
۷۰.....	ایفای نقش در مورد یک موقعیت اضطراب زای اجتماعی
۷۲.....	ارائه کنفرانس
۷۳.....	خود تنبیهی - خود پاداش دهی
۷۴.....	کارت های مقابله
۷۵.....	بررسی اهداف مراجعین در ابتدا و میزان تحقق آنها
۷۶.....	عقد قرارداد

فصل سوم: تکنیک های شناختی-رفتاری (ویژه بزرگسالان)

۷۸.....	بیان هدف
۷۹.....	آموزش هیجان و احساس
۸۰.....	آموزش تفکر
۸۱.....	مدل A-B-C
۸۲.....	علائم اضطراب
۸۴.....	مدل A-B-C برای اضطراب اجتماعی
۸۷.....	خطای شناختی

عنوان صفحه

تمرین القای فکر	۹۲
بررسی پیامدهای رفتاری ناشی از باورها	۹۳
روش تحلیل پیکان عمودی رو به پایین	۹۴
تحلیل پیشرفته پیکان عمودی رو به پایین	۹۶
تهیه فهرست اصلی باورها	۹۸
تهیه نقشه های شناختی	۱۰۰
تغییر پذیری باورها	۱۰۳
تحلیل هماهنگی باورها	۱۰۶
تحلیل منطقی باورها	۱۰۸
ساخت سلسله مراتب اضطراب	۱۱۰
تکنیک بازداري ارادي کورتکس تکنیک توقف فکر	۱۱۱
ایفای نقش در مورد یک موقعیت اضطراب زای اجتماعی	۱۱۲
ارائه کنفرانس	۱۱۴
خود تنبیهی - خود پاداش دهی	۱۱۵
کارت های مقابله	۱۱۶
بررسی اهداف مراجعین در ابتدا و میزان تحقق آنها	۱۱۷
عقد قرارداد	۱۱۸
منابع	۱۱۹

گفتار نویسنده

آیا تا به حال با درمان شناختی-رفتاری آشنا شده‌اید؟ کاربردهایش را دیده‌اید؟ تفاوتش با درمان‌های اصیل دیگر مثل گشت‌الت درمانی، معنا درمانی و غیره می‌دانید؟ حال با روی دیگر سکه یعنی با اختلال آشنا هستید؟ آیا می‌دانید اضطراب اجتماعی یعنی چه؟ چگونه اختلالی است؟ با چه راهکارهایی درمان می‌شود؟ بهترین آن‌ها چیست؟

امروزه با وجود افزایش فناوری اطلاعات و ارتباطات معمولاً نام خیلی از اصطلاحات، مخصوصاً اصطلاحات روانشناسی به گوش تک تک شما خورده است. همان طور که می‌دانید، یکی از درمان‌های موثر روان‌شناختی، درمان شناختی-رفتاری هست که بیش از چند دهه از ظهورش نمی‌گذرد و محققان هر روزه با اثبات اثرات مفیدش در جنبه‌های مختلف زندگی به خصوص بهبود اختلالات روانی، بر افتخاراتش می‌افزایند.

بعلاوه، از آنجا که اثرات اجتماعی، فردی و روانی اختلال اضطراب اجتماعی به حدی است که در کارکرد اجتماعی و فردی تعداد زیادی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان لطمه وارد کرده و می‌کند، لذا درمان این اختلال چشم‌امیدی است به روی آینده علمی، روانی و اجتماعی قشر زیادی از مردم که به دلیل ناتوانی از ابراز وجود، توانایی ورود به عرصه زندگی را آن گونه که باید و شاید ندارند و شاید با این راهکار بتوانند اندکی بیشتر، توانایی‌های خود را در جهت پیشرفت جامعه ارتقا دهند. همچنین با توجه به هزینه بر بودن مشاوره و درمان‌های روان‌شناختی، چه از لحاظ مالی و چه از لحاظ وقت و زمان، بر آن شدیم تا با ارائه و معرفی تکنیک‌های مختلف روان‌شناختی به صورت خود-آموز در حل این مسئله گامی هر چند کوچک برداریم. به عبارت دیگر، هدف ما از جمع‌آوری این مجموعه، تبدیل مراجعان به درمانگرانی هست که خود به تنهایی بتوانند مشکلات خویش را بهتر شناسایی و درمان نمایند.

رامبد رحمانیان

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)