



درمان روان‌شناختی وحشت

دیوید اچ. بارلو، جروم ای. سرنی

ترجمه

سید محمد رضا تقوی (استاد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز)

عبدالرسول پاسالاری بهجانی

آناهیتا قاشک



مرکز نشر دانشگاهی

Psychological Treatment of Panic

David H. Barlow, Jerome A. Cerny

Guilford Press, New York, 1988

درمان روان‌شناختی وحشت

تألیف دیوید اچ. بارلو، جروم ای. سرنی

ترجمه سیدمحمد رضا تقوی، عبدالرسول پاسالاری بهجانی و آناهیتا ناشک

ویراسته فرزانه طاهری

نسخه پرداز: منیژه حق‌نژاد

طراح جلد: علیرضا دربانی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: سارا عباس‌زاده و محمدحسین غفاری

ناظر چاپ: علی صادقی

مرکز نشر دانشگاهی

چاپ اول ۱۳۹۰

تعداد ۱۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: دریا

۵۵۰۰ تومان

نشانی فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب، رویه‌روی سینما سپیده، پاساژ خیبری، تلفن: ۶۶۴۱۰۶۸۶، ۶۶۴۰۸۸۹۱

فروش اینترنتی: www.bookiup.ir

حق چاپ برای مرکز نشر دانشگاهی محفوظ است

فهرست‌نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: بارلو، دیوید اچ.، ۱۹۴۲-م. Barlow, David H.

عنوان و نام پدیدآور: درمان روان‌شناختی وحشت/دیوید اچ. بارلو، جروم ای. سرنی؛ ترجمه سیدمحمد رضا تقوی، عبدالرسول

پاسالاری بهجانی، آناهیتا ناشک.

مشخصات نشر: تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: هشت، ۲۳۲ص: مصور، جدول، نمودار.

فروست: مرکز نشر دانشگاهی: ۱۴۱۴. علوم تربیتی و روان‌شناسی: ۳۵.

شابک: 978-964-01-1414-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Psychological Treatment of Panic, c1988.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: نمایه.

موضوع: وحشت/زنگی - درمان

موضوع: رفتاردرمانی

شناسه افزوده: سرنی، جروم ای.

شناسه افزوده: Cerny, Jerome A.

شناسه افزوده: تقوی، محمدرضا، ۱۳۴۰ -

شناسه افزوده: عبدالرسول، ۱۳۵۰ - مترجم

شناسه افزوده: ناشک، آناهیتا، ۱۳۵۶ - مترجم

شناسه افزوده: مرکز نشر دانشگاهی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰/۲۵۴ RC۵۳۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۵۵۲۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۹۲۶۶۲

فهرست

هفت	پیشگفتار مترجم
۱	پیشگفتار
۳	۱ سرشت و پیامدهای وحشت
۴	تعریف وحشت
۹	حمله‌های با نشانه‌های محدود
۱۰	منحصربه‌فرد بودن وحشت
۱۶	آیا همه وحشتها علامت دارند؟
۲۲	شیوع وحشت
۲۸	مرگ‌ومیر و سوء مصرف مواد
۳۰	چکیده
۳۱	۲ مفهوم و درمان وحشت
۳۱	مدلهای تک‌بعدی
۳۳	دیدگاهی مبتنی بر نظریه هیجان
۳۵	علل احساس خطرهای کاذب
۳۹	سبب‌شناسی هراس و اختلال وحشت
۴۴	درمان وحشت
۵۲	چکیده

۵۳	درمان روان‌شناختی
۵۴	مدل‌های درمان
۵۵	مطالعات با گروه گواه
۵۷	مطالعه آلبینی
۵۹	درصد موفقیت در مراکز دیگر
۶۰	هراس از مکان‌های باز برای کاهش وحشت در ضمن درمان همراه با مواجهه
۶۲	۳ تشخیص و ارزیابی اختلال وحشت
۶۲	عارضه‌های عضوی مرتبط با نشانه‌های وحشت و اضطراب
۶۶	چکیده
۷۱	ارزیابی: راهبردهای کلی
۸۱	ارزیابی علایم ایمنی
۸۹	۴ معرفی درمان اختلال وحشت: جلسه اول
۸۹	رئوس مطالب
۹۳	جلسه درمانی ۱: معرفی درمان اختلال وحشت
۱۰۱	۵ مؤلفه آرام‌سازی درمان
۱۰۴	جلسه ۲
۱۱۱	جلسه ۳
۱۱۳	جلسه ۴
۱۱۵	جلسه ۵
۱۱۵	جلسه ۶
۱۱۷	جلسه ۷
۱۱۸	جلسه ۸
۱۲۰	جلسه ۹
۱۲۰	جلسه ۱۰
۱۲۱	جلسه ۱۱
۱۲۲	جلسات ۱۲، ۱۳ و ۱۴
۱۲۳	جلسه ۱۵: تمرین تعمیم و موضوعات پایانی

۱۲۶	۶ مؤلفه شناختی درمان
۱۲۸	جلسه ۲
۱۳۰	جلسه ۳
۱۳۲	جلسه ۴
۱۳۶	جلسه ۵
۱۴۱	جلسه ۶
۱۴۴	جلسه ۷
۱۴۷	جلسه ۸
۱۴۹	جلسه ۹
۱۴۹	جلسه ۱۰
۱۵۰	جلسه ۱۱
۱۵۱	جلسه ۱۲
۱۵۲	جلسه ۱۳
۱۵۴	جلسه ۱۴
۱۵۵	جلسه ۱۵: تمرین تعمیم و موضوعات پایانی
۱۵۷	۷ مؤلفه مواجهه درمان
۱۶۱	جلسه ۶
۱۶۶	جلسه ۷
۱۷۵	جلسات ۸ تا ۱۵
۱۷۹	۸ شرح مورد
۱۸۰	پیشینه
۱۸۳	درمان
۲۰۹	پیوستها
۲۱۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۲۲	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۳۰	نمایه

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار مترجم

در سه دهه اخیر، کارایی درمانهای روان‌شناختی به‌طور فزاینده‌ای اثبات شده است. یکی از پیشرفتهای درمانی بسیار مؤثر درمانگران در زمینه درمان اختلال وحشت است که از نظر بسیاری از متخصصان همچون دیوید کلارک (ارتباط شخصی) موفقیتی نزدیک به صددرصد را به دنبال داشته است. کتابهای درمانی متعددی توسط محققان در خصوص درمان اختلال وحشت منتشر شده است، لیکن کتاب حاضر حاوی ۳ ویژگی مهم است. نخست آنکه این دستورالعمل جامع درمانی، علاوه بر جنبه نظری که دارد، مستقیماً از تجربه مؤلفان در درمانگاه اختلالات اضطرابی و فشار روانی در دانشگاههای ایالتی نیویورک و ایندیانا نشأت گرفته است. دو دیگر آنکه مؤلفان به تفصیل و با ذکر جزئیات مورد نیاز درمانگران به صورت قدم‌به‌قدم سازماندهی ۱۵ جلسه نمونه‌وار درمانی را نشان داده‌اند. سوم آنکه، با پرهیز از کلی‌گویی، در این کتاب برای هر سه مؤلفه اختلال وحشت — مؤلفه‌های جسمانی، رفتاری و شناختی — برنامه‌های منسجمی ارائه شده است که به تفصیل در سه فصل جداگانه با عنوان «درمان آرام‌سازی»، «رفتاردرمانی» و «شناخت‌درمانی» آورده شده‌اند. علاوه بر آن، در این کتاب در سه فصل اول اختلال وحشت، فایده درمان و نحوه سنجش و ارزیابی این اختلال معرفی شده‌اند. به دلیل اهمیت اولین جلسه درمان، در کتاب حاضر یک فصل مستقل به نحوه اداره اولین جلسه درمانی توسط درمانگر اختصاص داده شده است. نهایتاً، برای نمونه، فرایند درمانی برای یک بیمار مبتلا به اختلال وحشت در فصل آخر عرضه و نشان داده شده که چگونه آموزشهای ارائه‌شده در سرتاسر کتاب را می‌توان به صورت عملیاتی به اجرا درآورد.

چهره علمی نویسندگان این اثر، دیوید بارلو و جروم سرنی، به عنوان متخصصان روان‌شناسی بالینی و بسیار حاذق در درمان اختلال وحشت بر درمانگران بالینی پوشیده نیست. استادان و دانشجویان روان‌شناسی بالینی می‌توانند از آموزشهای نظری (فصول ابتدایی کتاب) و مخصوصاً آموزشهای عملی (فصول انتهایی) این کتاب بهره‌های بسیار ببرند. به علاوه، استفاده از این کتاب برای سایر متخصصان از جمله روانپزشکان، پرستاران بالینی و پژوهشگران بالینی، که به دنبال طرحی عملی برای استفاده در پژوهشهای مربوط به ارزیابی برنامه‌های گوناگون درمان هستند، مفید است.

دکتر سیدمحمدرضا تقوی

استاد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

پیشگفتار

هدف از نگارش این کتاب تشریح گام به گام برنامه‌ای برای درمان اختلال وحشت است. دو پیشرفت مهم در روان‌درمانی نوشتن این کتاب را امکان‌پذیر و در عین حال ضروری کرد. اول آنکه تکوین روشهای درمانی مسئله‌محور موفق برای انواع خاص اختلالات روانی ضرورت بسیار برای ترویج این برنامه‌های درمانی در میان دست‌اندرکاران سلامت روان ایجاد کرده است. مرور سطحی متون تخصصی و فهمیدن اینکه پژوهشهای اخیر از توفیق یک برنامه درمانی جدید برای درمان اختلالی خاص حکایت دارند کافی نیست. متخصصان می‌خواهند بدانند چگونه این نوع درمانها را در عمل اجرا کنند. لازم است برای برآوردن این نیاز برنامه درمانی با جزئیات کامل و دقیق تشریح شود. بسیاری از مراحل بسیار مهم که تدوین‌کنندگان این برنامه‌ها پدید می‌دانند فقط زمانی آشکار می‌شود که برنامه‌های درمان به شکلی بسیار نظام‌مند توصیف شوند. در این کتاب تلاش شده این هدف در مورد اختلال وحشت متحقق شود.

دوم آنکه درمان وحشت یکی از تازه‌ترین پیشرفتهای در درمان روان‌شناختی اختلالات هیجانی و رفتاری است. به دلیل حجم وسیع تبلیغات درباره درمانهای دارویی برای حل این مشکلات، اندک‌اند متخصصانی که حتی از وجود درمانهای روان‌شناختی موفقیت‌آمیز باخبر باشند. بنابراین، علاوه بر مرور شواهد دال بر اثربخشی این رویکردها، ارائه جزئیات ریز و دقیق این برنامه درمانی نیز اهمیت دارد. بدین ترتیب، آن دسته از متخصصان سلامت روانی که رویکردهای غیردارویی را ترجیح می‌دهند، این ابزار را در اختیار خواهند داشت. به همین ترتیب، مبتلایان به سته‌آمده از حمله‌های ناتوان‌کننده وحشت هم به گزینه‌های درمانی بیشتری دست می‌یابند. با توجه به این حقیقت که شواهد اولیه حاکی از توفیق بسیار زیاد این برنامه‌های درمانی در درمان وحشت است،

انتشار این اطلاعات اهمیت بیشتری می‌یابد. بنابراین، هدف این کتاب ارائه بسیار تفصیلی درمان شناختی-رفتاری است که به‌تازگی تدوین کرده‌ایم تا درمانگران بالینی با آشنایی کلی با این رویکرد فرصت یابند فوراً این برنامه را در زرادخانه درمانی خود بگنجانند.

در پایان، حتماً باید گوشزد کنیم که درمانهایی از قبیل آنچه در این کتاب آمده در خلأ شکل نمی‌گیرند. مؤسسه ملی بهداشت روان از پژوهشهای بالینی که مستقیماً به تکوین این درمان انجامیده حمایت کرده است. گفتگوها و تبادل نظرهایی بی‌شمار با همکاران دست‌اندرکار اختلالات اضطرابی از اقصای نقاط جهان در جهت‌گیری پژوهشهای ما تأثیر گذاشته است. دانشجویان دکتری روان‌شناسی بالینی که در طرحهای پژوهشی بالینی ما مشارکت داشته‌اند پیشنهادهای ارزشمند فراوانی در زمان شکل‌گیری این برنامه درمانی ارائه کرده‌اند. ضمن آنکه مسئولیت کامل هر نوع اشکالی در این نسل اول درمان روانی-اجتماعی وحشت را می‌پذیریم، از سهم همگان در آنچه پیداست شیوه موفق‌جویی در درمان است عمیقاً قدردانی می‌کنیم.