

بنام خدا

۶۳۹۰
۱۳۸۰/۱۰/۱۰
مدیریت اضطراب اجتماعی

رویکرد درمانی شناختی - رفتاری

کتاب کار مرجع

دبر ال هوب

ریچارد ج. همبرگ

هارلان ر. جاستر

سنتیال. تورک

تالیف و ترجمه :

رجب ذوالقدر کارشناسی ارشد روانشناسی

سرشناسه : ذوالقدر، رجب، ۱۳۴۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : مدیریت اضطراب اجتماعی: رویکرد درمانی شناختی - رفتاری / رجب ذوالقدر.
 مشخصات نشر : قم: طلعه سبز، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۸۵ ص.
 شابک : 978-600-6055-89-3
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : جمع هراسی - درمان
 موضوع : اضطراب - درمان
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۸۵۹ ج / RC ۵۵۲
 رده بندی دیویی : ۶۱۶ / ۸۵۲۲۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۹۱۰۹۹

مدیریت اضطراب اجتماعی
 رویکرد درمانی شناختی - رفتاری

نویسنده: رجب ذوالقدر
 ناشر: طلعه سبز / ۹۱۱۷۵۰۶۵۳۶
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پیشگام
 نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳
 شمارگان: ۵۰۰
 بها: ۱۳۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

دکتر دبرا آ. هوپ، پس از اتمام دوره کارآموزی خود در کالج پزشکی پنسیلوانیا / انستیتو روانپزشکی پنسیلوانیا شرقی در سال ۱۹۹۰ دکترای خود را در رشته روانشناسی بالینی از دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی گرفت. او در حال حاضر استاد روانشناسی دانشگاه نبراسکا لینکلن و مدیر کلینیک اختلالات اضطراب UNL در مرکز مشاوره روانشناسی UNL است. از دکتر هوپ حدود ۵۰ مقاله در زمینه اضطراب اجتماعی، روان درمانی شناختی رفتاری، مهارت های اجتماعی و اسکیزوفرنی منتشر شده است. تحقیقات او در مورد شباهت ها و تفاوت های اضطراب اجتماعی و افسردگی مزمن از سوی موسسه ملی بهداشت روان پشتیبانی مالی شده است. او کمک ویراستار مجله هراس اجتماعی: تشخیص، ارزیابی، و درمان؛ و سردبیر دوره ۴۳ام مجله سمپوزیوم نبراسکا انگیزش تحت عنوان نگاهی به اضطراب، ترس و وحشت است. دکتر هوپ همچنین مدیر پیشین گروه ویژه اختلالات اضطراب در انجمن توسعه رفتار درمانی است.

دکتر ریچارد همبرگ، در سال ۱۹۷۷ در رشته روانشناسی بالینی از دانشگاه دولتی فلوریدا در مقطع دکترا فارغ التحصیل شد. پس از دو دهه تدریس روانشناسی در دانشگاه ایالتی نیویورک در آلبانی، در حال حاضر در دانشگاه تامپل در همین زمینه، مفعول به فعالیت است، و او همچنین در همین جا مدیریت کلینیک اضطراب بزرگسالان را بر عهده دارد. دکتر همبرگ با توسعه درمان شناختی-رفتاری به منظور کاهش اضطراب اجتماعی، اعتبار گسترده ای به دست آورد و این کتاب بر همین اساس تدوین شده است. از اوایل سال ۱۹۸۰، پژوهش درمانی او با حمایت موسسه ملی سلامت روان، گسترش پیدا کرد. دکتر همبرگ عضو هیات مدیره انجمن توسعه رفتار درمانی و نیز عضو شورای علمی انجمن اختلالات اضطرابی امریکا می باشد. او کمک ویراستار مجله هراس اجتماعی: تشخیص، سنجش و درمان و سردبیر آموزش مهارت های اجتماعی برای درمان افسردگی می باشد. به علاوه او بالغ بر ۱۶۰ مقاله در زمینه اختلال اضطراب اجتماعی و سایر اختلالات اضطرابی و افسردگی منتشر ساخته است. دکتر همبرگ در حال حاضر ویراستار مجله درمان شناختی و پژوهش های مربوط به آن و از اعضای سردبیران ۹ مجله علمی دیگر نیز می باشد.

با سپاس از خداوند منان که برای اولین بار توانستیم به همت همسر و اساتید محترم که با راهنماییهای لازم مشوق من در ترجمه این کتاب بوده اند این افتخار را داشته باشیم تا بر اساس احساس نیاز برای دانشجویان رشته روانشناسی و اساتید محترم و حتی نیاز اکثر مردم آگاه و علاقه مند به علوم روانشناسی به ترجمه کتابی مرجع و جامع در خصوص (مدیریت اضطراب اجتماعی با رویکرد درمانی شناختی - رفتاری) پردازم شاید روزی این مجموعه به معتبرترین و پر استقبال ترین مجموعه در کتب علوم روانشناسی در آید بگونه ای که حتی بسیاری از اساتید با درایت و عنایت خود این کتاب را بعنوان کتاب مرجع به دانشجویان عزیز معرفی نمایند. این توجه و عنایت ویژه و نیز اعتماد دانشجویان باری سنگین را بر دوش من نهاده تا با پشتکاری بیش از پیش و احساس مسئولیتی بیشتر سعی در رفع نواقص و ایرادات این مجموعه داشته باشم.

امید است تا با این اقدام هر چند کوچک گامی در جهت خدمت به آموزش علوم روانشناسی و کمک به دانشجویان بر داشته باشم.

با تشکر

رجب ذوالقدر

کارشناسی ارشد روانشناسی

فصل ۱:

دعوت: آیا برای شروع سفری به منظور غلبه بر اضطراب اجتماعی آماده‌اید؟

اضطراب اجتماعی یا اختلال اضطراب اجتماعی؟

از کجا بفهمم این برنامه برای من است؟

آیا این برنامه برای من کارایی دارد؟

برای استفاده بهتر از این برنامه چه کاری باید انجام دهم؟

بررسی اجمالی این برنامه درمانی

خودآزمایی

فصل ۲: شروع سفر ما از همان نقطه: درک اضطراب اجتماعی

سه مؤلفه اضطراب

مؤلفه فیزیولوژیکی

مؤلفه شناختی

مؤلفه رفتاری

تعامل مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی، و رفتاری

خلاصه

تکلیف

خود آزمایی

فصل ۳: توضیح بیشتر در مورد اضطراب اجتماعی و برنامه درمانی آن

علل احتمالی اضطراب اجتماعی

ژنتیک: اضطراب اجتماعی ژنتیکی است؟

محیط خانوادگی

تجارب مهم

ترکیبی از همه عوامل تعامل ژنتیک، محیط خانوادگی و تجارب مهم زندگی

الگوهای فکری ناکارآمد

چگونه الگوهای فکری ناکارآمد در برابری روابط واقعی ایفای نقش می کنند

باورهای ناکارآمد و افزایش انگیزه‌ی فریولو

باورهای ناکارآمد و رفتار

خلاصه ای از پیشرفت اضطراب اجتماعی و باورهای ناکارآمد

باورهای ناکارآمد

پرسش های متداول

درمان شناختی رفتاری برای درمان اضطراب اجتماعی

چه مواردی در درمان شناختی رفتاری مداخله دارند؟

واقعیت های طبقه بندی شده ساختاری

تجدید ساختار شناختی

تکلیف

خلاصه ای از منطق برای درمان

خود آزمایی

فصل ۴: نقشه راه برای سفرمان: جمع آوری اطلاعات در شرایطی که برای شما دشوار است.

ساخت طبقه بندی ترس و اجتناب

گام ۱: طوفان مغزی

گام ۲: رتبه بندی شرایط

گام ۳: کشف ابعاد سه وضعیت را برای شما سخت تر یا آسان تر می کنند

گام ۴: درجه بندی موقعیت های ایجاد کننده ترس یا شرایطی که از آن اجتناب می کنید

SUDS: مقیاس ناراحتی واحدهای ذهنی

درجه های اجتناب

سخن پایانی در مورد مراتب ترس و اجتناب شما

تکلیف

آموزش نظارت بر اضطراب خود

چرا نظارت بر خود؟

خود آزمایی

فصل ۵: شناسایی افکاری که باعث اضطراب می شوند

بررسی تکلیف نظارت بر خود شما

اهمیت افکار

بررسی افکار شما

افراد دیگر چگونه ممکن است به افکار ما واکنش نشان دهند

افکار غیرارادی

شناسایی AT ها و احساساتی که آن‌ها باعث به وجود آمدنش می‌شوند

شناسایی AT‌های خودتان و احساساتی که آن‌ها به وجود می‌آورند

تکلیف

چه وقت باید تکالیف خود را انجام دهید

اگر این هفته مضطرب نشدید چه باید بکنید

خود آزمایی

فصل ۶: ابزارهایی برای به چالش کشیدن افکار غیرارادی خود

تعریف خطاهای فکری

همه یا هیچ فکری

فال (پیش‌گویی)

فاجعه

رد صلاحیت یا کاهش ویژگی‌های مثبت

استدلال احساسی

برچسب گذاری

فیلتر ذهنی

ذهن خوانی

کلی نگری زیاد

عبارات باید و حتما

افکار ناسازگار

پیدا شدن خطاهای منطقی در افکار غیرارادی

شناسایی خطاهای تفکر در تکلیف AT شما

به چالش کشیدن افکار غیر ارادی

مبارزه با افکار غیرارادی توسط پاسخهای منطقی

تکلیف

خود آزمایی

فصل ۷: وارد شدن به استخر: اولین جلسه مواجهه

چگونه مواجهه درمانی مفید است

اولین بار در جلسه مواجهه

انتخاب یک وضعیت.

تجدید ساختار شناختی

تمرین در مورد جزئیات شرایط مواجهه

تنظیم یک هدف رفتاری دست یافتنی

برپایی هدف مضطرب نشدن

اهمیت تعیین اهداف

کامل کردن مواجهه

باید ها و نبایدهای مواجهه درمانی

گام اول: شناسایی افکار ناسازگار

بررسی هدف شما

بررسی AT ها

چه یاد گرفتید؟

تکلیف پس از اولین جلسه مواجهه

اولین مواجهه چاک: مکالمه بعد از ظهر جمعه .

تکلیف

خلاصه ای از تکلیف برای فصل ۷

خود آزمایی

فصل ۸: استقرار در سفر: رویه معمولی در جلسه و تکالیف مواجهه

چگونه شرایط را برای مواجهه انتخاب کنیم

مقابله با موقعیت های ساده تر اول

هر مواجهه باید بر پایه مواجهه قبلی تشکیل شود

کاربرد مواجهه برای به چالش کشیدن AT ها

چگونه بازسازی شناختی مواجهه شما را با موقعیت های مختلف تغییر می دهد

ارتباط بین مواجهه، بازسازی شناختی و تکلیف

خلاصه ای از درس برنامه درمان

پرسش های متداول

از اینجا کجا باید رفت

تکلیف برای ادامه برنامه

تکلیف مواجهه هفتگی

خود نظارتی بر تکلیف

غلبه بر اضطراب یک عادت جدید

خود آزمایی

فصل ۹: غلبه بر ترس از انجام کارها در برابر دیگران

منشأ هراس اجتماعی

AT های مشترک ترس مشاهده‌ای و نحوه مقابله با آن

«دست من خواهد لرزید»

به چالش کشیدن AT های مغل

اهداف رفتاری دست یافتنی و مواجهه با جلسه

استفاده از نمودارهای پای برای به چالش کشیدن AT ها

«من اشتباه خواهم کرد»

به چالش کشیدن AT های استغنی

اهداف رفتاری دست یافتنی و مواجهه

روش عمومی برای مقابله با ترس از اشتباه کردن

مواجهه برای ترس‌های مشاهده‌ای

غذا خوردن در مقابل دیگران

نوشتن در مقابل دیگران

نوشتن در مقابل دیگران

ترس از اشتباه

تکلیف

خود آزمایی

فصل ۱۰: ترس بزرگ از صحبت کوچک

ضربه بزرگ از صحبت کوچک

صحبت‌های کوچک آغاز کننده روابط بزرگ هستند

شبکه های حمایت اجتماعی

بررسی شبکه های حمایت اجتماعی

ATهای مشترک برای مکالمات گاه به گاه

«من نمی دانم چه می گوید»

«من در صحبت کردن مهارت ندارم»

پنی: ترس از مکالمات گاه به گاه

تکلیف

خود آزمایی

فصل ۱۱: سخنرانی

تام: از رایانه گیج تا سخنران در محافل عمومی

چه چیزی را باید از ماجرای تام آموخت

لئان: معاون اول رییس جمهور بسیار آماده

چه چیزی را باید از ماجرای لئان آموخت

تکلیف

خود آزمایی

فصل ۱۲: بازسازی شناختی پیشرفته: کشف باورهای اصلی

جستجو موضوعات مشترک در AT های شما

دانیل: «من باید همه چیز را به بهترین شکل انجام دهم»

برنت: «اگر مردم واقعا به مرا بشناسند»

آرلن: «من یک دغل بازم»

کشف باورهای اصلی خود.

پوست کندن پیاز خود

پیدا کردن همه باورهای اصلی شما نیست

این در باره فهمیدن گذشته شما نیست

خود آزمایی

فصل ۱۳: آماده باشید تا سفر را به انتخاب خود تغییر دهید: تحکیم سود و تکمیل درمان

فهرست پیشرفت تا کنون

چگونه پیشرفت ادامه پیدا می کند

موقعیتهای جدید به معنای چالش های جدید

واکنش خانواده، دوستان، و افراد دیگر

چه زمانی ملاقات منظم با درمانگران را متوقف کنید

روز جشن فارغ التحصیلی

پایان سفر ما

خود آزمایی

فصل ۱۴: درمان دارویی اضطراب اجتماعی

(ارائه شده توسط مایکل ر. لیوایتز)

چگونگی تاثیر داروها بر مغز و کاهش اضطراب اجتماعی

مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs)

مهار کننده های مونوآمینواکسیداز (MAOIs)

مسدود کننده بتا آدرژیک (بتا بلوکرها)

بنزودیازپین ها

ملاحظات عمومی در انجام درمان دارویی برای اختلال اضطراب اجتماعی

اختلاط درمان و دارو

خود آزمایی

ضمیمه الف: جواب های خودآزمایی ها

منابع

اشکال:

شکل ۲.۱. علائم فیزیکی مشترک اضطراب

شکل ۲.۲. علائم حمله وحشت

شکل ۲.۳. علائم فیزیکی اضطراب اجتماعی که تجربه کرده ام

شکل ۲.۴. علائم فیزیکی اضطراب اجتماعی که بیل تجربه کرده است

شکل ۲.۵. افکار مربوط به موقعیت های محرک اضطراب

شکل ۲.۶. فرم نمونه برای بیل

شکل ۲.۷. مارپیچ رو به پایین از اضطراب

شکل ۲.۸. نظارت بر سه مولفه اضطراب اجتماعی

شکل ۲.۹. فرم نمونه برای کتی

شکل ۳.۱. گسترش اضطراب اجتماعی

شکل ۳.۲. کاربرگ برای واکنش به شروع این برنامه درمان

شکل ۴.۱. فرم نمونه برای مارلین

شکل ۴.۲. طوفان مغزی برای ترس خود و سلسله مراتب اجتناب

شکل ۴.۳. فرم نمونه برای مارلین

شکل ۴.۴. ترس و سلسله مراتب اجتناب

شکل ۴.۵. فرم نمونه برای مارلین

شکل ۴.۶. فرم خود نظارتی

شکل ۴.۷. نمونه فرم خود نظارتی

شکل ۴.۸. خلاصه هفتگی خود نظارتی از اضطراب و افسردگی متوسط روزانه

شکل ۴.۹. خلاصه هفتگی خود نظارتی از اضطراب متوسط بیشینه برای دو مورد

شکل ۴.۱۰. نمونه خلاصه هفتگی از اضطراب و افسردگی متوسط روزانه

شکل ۴.۱۱. نمونه خلاصه هفتگی خود نظارتی در اضطراب بیشینه به طور متوسط برای دو مورد

شکل ۵.۱. یادگیری در مورد واکنش های خود

شکل ۵.۲. افکار غیرارادی در مورد شروع درمان اضطراب اجتماعی

شکل ۵.۳. نظارت بر افکار غیرارادی

شکل ۵.۴. نمونه‌ای از نظارت کامل بر افکار غیر ارادی

شکل ۶.۱. فهرست خطاهای فکری

شکل ۶.۲. سوالات بحث برانگیز

شکل ۶.۳. تمرین با استفاده از خود مضطرب / گفتگو مقابل خود

شکل ۶.۴. تمرین بازسازی شناختی

شکل ۶.۵. تمرین بازسازی شناختی

شکل ۷.۱. مربی شناختی خود باشید (BYOCC) کاربرگ

شکل ۷.۲. کاربرگ مربی شناختی خوب باشید (BYOCC) را تکمیل کنید

شکل ۸.۱. مراحل غلبه بر اضطراب اجتماعی با کمک مواجهه و بازسازی شناختی

شکل ۹.۱. نمودار دایره ای برای افکار خودکار بیگ در مورد آنچه که مشتری در مورد لرزش دست او چه فکر می‌کند

شکل ۱۰.۱. شبکه حمایت اجتماعی

شکل ۱۱.۱. نمونه‌ای از ترس تام و سلسله مراتب اجتناب

شکل ۱۲.۱. پوست کندن پیاز خود و به چالش کشیدن باورهای اصلی خود

شکل ۱۲.۲. نمونه برای دانیل

شکل ۱۳.۱. دستاوردهای من در طول درمان اضطراب اجتماعی

شکل ۱۳.۲. هدف ماه اول پس از پایان درمان

شکل ۱۴.۱. نماینده داروها برای اختلال اضطراب اجتماعی