



رفتار درمانی عقلانی-عاطفی در درمان اختلالات اضطرابی

برای کودکان و بزرگسالان

ایونا آلینا کریستیا،

سر مرنا استفان اوآنا دیوید،

کریستینا موگواز

انکارا رین

مترجم:

فهیمة محمدپور



مشهد مقدس - ۱۳۹۷

سرشناسه : محمدپور فهیمه ، ۱۳۶۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی در درمان اختلالات اضطرابی: برای کودکان و بزرگسالان/ فهیمه محمدپور.
 مشخصات نشر: مشهد: مینوفر، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.
 فروست : علوم انسانی: ۱۰۵.
 شابک : 978-622-99403-4-1 : ۱۶۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 شناسه افزوده : محمدپور، فهیمه، ۱۳۶۸ -، مترجم
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۳۶/۶/RC۴۸۰
 رده بندی دیویی : ۸۹۱۲/۶۱۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۹۸۳۹۳



شبای اندیشه
 ناشر کتاب‌های تخصصی، و انشگاهی

مشهد مقدس: بلوار جلال آل احمد - سن: ۵۵ - ۳۲ - ۵۱ - همراه: ۰۹۱۲۰۶۸۲۷۵۵

سایت: sabayeandisheh.ir - ایمیل: sabayeandisheh@yahoo.com

عنوان کتاب: رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی در درمان اختلالات اضطرابی: برای کودکان و بزرگسالان

نویسندگان: ایونا آلینا کریستیا، سیمونا استفان اوآنا دیوید، کریستینا کوکواز، نکا دیرین / مترجم: فهیمه محمدپور

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

صفحه‌آرا: اکرم ملک‌نژاد

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۴۰۳-۴-۱

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۳	فصل ۱
۱۳	۱-۱ اختلالات اضطرابی: مرور کلی
۱۵	۱-۲ تفاوت ترس عادی با اضطراب
۱۶	۱-۳ اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان
۱۸	۱-۴ درمان عقلانی-عاطفی و درمان رفتاری-شناختی
۲۹	۱-۵ کلیات کتاب اضطراب
۲۹	فهرست منابع
۳۴	بخش ۱
۳۵	فصل ۲
۳۵	۲-۱ اختلال اضطراب فراگیر
۳۷	۲-۲ اجزای اصلی رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی برای اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای درمانگر
۳۸	۲-۲-۱ پیامدهای اولیه و پیامدهای ثانویه
۳۹	۲-۲-۲ اهداف درمان
۴۱	۲-۲-۳ ساختار جلسه به جلسه
۴۸	۲-۳ مداخله رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی برای اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای بیماران
۴۹	۲-۳-۱ هدف راهنمای اضطراب رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی
۴۹	۲-۳-۲ تعاریف
۵۲	۲-۳-۳ رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی چیست؟
۵۳	۲-۳-۴ مدیریت اضطراب با استفاده از روش‌های شناختی-قدرت افکار ما
۶۱	۲-۳-۵ مدیریت اضطراب با استفاده از روش‌های رفتاری
۶۲	۲-۳-۶ فراتر از رفتاردرمانی عقلانی-عاطفی
۶۳	مطالبی که خواندنشان را به بیماران توصیه می‌کنیم
۶۳	فهرست منابع

۳-۱	راهنمای درمانگر	۶۶
۳-۱-۱	جامعه مورد بررسی	۶۶
۳-۱-۲	اختلال اضطراب اجتماعی و درمان آن با استفاده از مداخلات RE&CBT/CBT	۶۷
۳-۱-۳	مدل درمان رفتاری-شناختی و رفتار درمانی عقلانی-عاطفی برای اختلال اضطراب اجتماعی	۶۸
۳-۱-۴	درمان رفتاری-شناختی و مواجهه‌درمانی با واقعیت مجازی برای اختلال اضطراب اجتماعی	۷۰
۳-۲	ابزارهای ارزیابی مورد استفاده در درمان عقلانی-عاطفی و درمان شناختی-رفتاری با واقعیت مجازی	۷۱
۳-۳	درمان عقلانی-عاطفی توأم با درمان رفتاری-شناختی با استفاده از واقعیت مجازی برای اختلال اضطراب اجتماعی پروتکلی کوتاه در چهار جلسه	۷۴
۳-۳-۱	اجزای اصلی مداخلات درمان عقلانی-عاطفی و درمان رفتاری-شناختی با واقعیت مجازی برای اختلال اضطراب فراگیر	۷۴
۳-۳-۲	ساختار جلسه	۷۶
ضمیمه ۱	فرمها، جزوات درمان عقلانی-عاطفی و درمان شناختی-رفتاری با واقعیت مجازی	۷۸
ضمیمه ۲	فرمها و جزوات درمان عقلانی-عاطفی و درمان شناختی-رفتاری با واقعیت مجازی	۷۹
۸۰	معیارهای لرون، ششانی (SUDS؛ وولپ، ۱۹۶۹)	۸۰
۸۲	«قرصهای رو شناختی» برای صحبت در مقابل جمع	۸۲
۸۵	معیارها	۸۵
۹۴	فهرست منابع	۹۴

بخش ۲	رفتار درمانی عقلانی-عاطفی در درمان اختلالات اضطرابی: کودکان	۹۷
-------	---	----

۴-۱	علل اختلالات اضطرابی دوران کودکی	۹۸
۴-۲	درمان اختلالات اضطرابی دوران کودکی	۱۰۱
۴-۳	رفتار درمانی عقلانی عاطفی برای اختلالات اضطرابی دوران کودکی یک روزه، درمانی	۱۰۳
۴-۴	رفتار درمانی عقلانی عاطفی برای اختلالات اضطرابی دوران کودکی: راهنمای درمانگر	۱۰۵
۴-۴-۱	اجزای اصلی مداخله رفتار درمانی عقلانی-عاطفی	۱۰۵
۴-۴-۲	ساختار جلسه	۱۰۵
۴-۵	منابع درمانگر	۱۲۱
۴-۵-۱	توضیح تفاوت‌های بین عواطف کارآمد و عواطف ناکارآمد (با تأکید بر اضطراب و ترس)	۱۲۱
۴-۵-۲	کنترل بدن خود بودن: کنترل انگیزش اضطرابی	۱۲۴
۴-۵-۳	چگونه افکار تان شما را مضطرب می‌کنند	۱۲۵
۴-۵-۴	بر رفتار خود مسلط شوید: بر اجتناب غلبه کنید	۱۲۷
۴-۵-۵	بر عواطف خود مسلط باقی بمانید!	۱۳۰
۱۳۱	فهرست منابع	۱۳۱

۵-۱	مفهوم‌سازی رفتاری-شناختی اضطراب کودک و نوجوان	۱۳۴
۵-۲	درمان رفتاری-شناختی و درمان عقلانی-عاطفی توأم با درمان شناختی-رفتاری برای پرداختن به اضطراب کودک و نوجوان: قالبها	۱۳۶
۵-۳	داستانهای درمانی و داستانهای عقلانی	۱۳۷
۵-۴	ابزارهای ارزیابی بالینی	۱۳۸
۵-۵	پروتکل داستانهای عقلانی رتمن برای اضطراب کودک و نوجوان	۱۳۹
۵-۵-۱	اجزای اصلی پروتکل	۱۴۰
۵-۵-۲	محتوای داستان های عقلانی رتمن	۱۴۱
۵-۵-۳	ساختار جلسه	۱۴۲
	ضمیمه	۱۴۴
	فهرست منابع	۱۵۲