

سنجش و درمان اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای روان‌شناسان و روان‌پزشکان

دکتر شهربانو قهاری

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: سنجش و درمان اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای روان‌شناسان و روان‌پزشکان / دکتر شهربانو قهاری
 مشخصات ناشر: تهران: نشر قطره، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۲۷۵ ص. : جدول، نمودار
 فروست: سلسله انتشارات - ۱۷۷۵ روان‌شناسی - تألیف - ۱۹۰
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۷۸۷-۱
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص ۲۶۹-۲۷۳
 موضوع: اضطراب
 موضوع: اضطراب - اختلالات - درمان
 رده‌بندی کنگره: ۳۹۳ س ۹ ق ۵۳۱ / RC
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶ / ۸۵۲۲۳۰۶
 شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۶۴۷۸۱۷

ISBN: 978-600-119-787-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۷۸۷-۱



نشر قفله

سنگش و درمان اختلال اضطراب فراگیر

دکتر شهربانو قهاری *

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۳

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

* دکترای روان‌شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)
منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان پنجم، کوچه‌ی خجسته، پلاک ۱۰

دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۳-۵۱-۸۸ ۹۷ ۳۳

صندوق پستی: ۵۱۶۵-۱۴۱۵۵

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

مقدمه	۱۳
فصل ۱. اختلال اضطراب فراگیر	۱۵
فصل ۲. سنجش و ارزیابی	۲۷
فصل ۳. مدل شناختی اضطراب فراگیر	۴۱
فصل ۴. آموزش روانی	۵۹
فصل ۵. درمان رفتاری - شناختی در اضطراب فراگیر	۷۱
فصل ۶. تحمل ابهام	۹۱
فصل ۷. آموزش مهارت حل مسئله	۱۰۵
فصل ۸. مواجهه‌ی تجسمی	۱۲۳
فصل ۹. راهبردهای رفتاری	۱۳۹
فصل ۱۰. راهبردهای شناختی	۱۷۱
فصل ۱۱. ارزیابی باورهای واسطه‌ای و اصلی	۲۲۳
فصل ۱۲. مهارت تحمل پریشانی و اضطراب	۲۴۷
فصل ۱۳. پیشگیری از عود	۲۶۶

فهرست نمودارها

- نمودار ۱-۳ - مدل فراشناختی نگرانی در اختلال اضطراب فراگیر..... ۵۰
- نمودار ۱-۴ - نشانه‌های اضطراب..... ۶۱
- نمودار ۲-۴ - نگرانی طبیعی و بیمارگونه در یک پیوستار..... ۶۳
- نمودار ۳-۴ - مدل شناختی اختلالات روانی از دیدگاه الیس..... ۶۴
- نمودار ۴-۴ - رابطه‌ی بین افکار، احساس و رفتار..... ۶۵
- نمودار ۱-۶ - تحمل و عدم تحمل ابهام..... ۹۸
- نمودار ۱-۷ - جهت‌گیری منفی به مشکل..... ۱۰۷
- نمودار ۲-۷ - طرز تلقی فرد نسبت به مشکل..... ۱۱۱
- نمودار ۳-۷ - درخت تصمیم برای حل مشکل..... ۱۱۳
- نمودار ۱-۸ - رابطه‌ی بین اجتناب و کاهش اضطراب..... ۱۲۶
- نمودار ۲-۸ - رابطه‌ی بین خنثی‌سازی و کاهش اضطراب..... ۱۲۷
- نمودار ۳-۸ - کاهش اضطراب به صورت تدریجی..... ۱۲۸
- نمودار ۴-۸ - کاهش اضطراب در مواجهه‌های متوالی..... ۱۲۹
- نمودار ۵-۸ - نقش اجتناب شناختی..... ۱۳۰
- نمودار ۱-۹ - سلسله‌مراتب مواجهه..... ۱۵۸
- نمودار ۱-۱۱ - سطوح شناختی..... ۲۲۴
- نمودار ۲-۱۱ - رابطه بین فرض‌ها و قواعد با نگرانی..... ۲۲۵
- نمودار ۳-۱۱ - دسته‌بندی باورهای اصلی..... ۲۲۷

فهرست جدول‌ها

جدول ۱-۴	برگه‌ی ثبت روزانه‌ی نگرانی	۶۹
جدول ۱-۵	اهداف درمانی اختلال اضطراب فراگیر بر اساس	۷۲
جدول ۲-۵	مؤلفه‌های شناخت درمانی در درمان اختلال اضطراب فراگیر	۷۵
جدول ۳-۵	ویژگی نگرانی‌های بیمارگونه و سازنده	۸۱
جدول ۴-۵	ساختار جلسات درمانی رفتاری - شناختی	۸۹
جدول ۱-۶	برگه‌ی نظارت بر ابهام و رفتار	۱۰۰
جدول ۲-۶	برگه‌ی ثبت ابهام و خطر	۱۰۳
جدول ۱-۹	پروتکل آرمیدگی کاربردی	۱۴۰
جدول ۲-۹	تفاوت بین مواجهه‌ی طبیعی و مواجهه‌ی درمانی	۱۵۵
جدول ۳-۹	برگه‌ی ثبت تمرین مواجهه	۱۶۰
جدول ۴-۹	برگه‌ی خود بازنگری نگرانی	۱۶۷
جدول ۱-۱۰	آموزش مدل شناختی و درمان اضطراب در بیماران	۱۷۹
جدول ۲-۱۰	برگه‌ی پایش نگرانی‌ها	۱۸۷
جدول ۱-۱۱	برگه‌ی خود بازنگری نگرانی درباره‌ی نگرانی	۲۴۵

مقدمه

اختلالات اضطرابی یکی از اختلالات شایع روان پزشکی محسوب می شود و در این بین اختلال اضطراب فراگیر سهم قابل توجهی دارد. نگرانی به عنوان نشانه‌ی محوری در این اختلال موجب ناراحتی و افت قابل توجه عملکرد در بسیاری از بیماران می شود. به همین دلیل بیماران مبتلا اغلب داوطلبانه برای درمان اقدام می کنند. گرچه اقدام به موقع برای درمان، شروع خوبی برای این بیماران محسوب می شود اما متأسفانه بسیاری از این بیماران به دلایلی درمان ها را دنبال نمی کنند. مصرف نامنظم و ناکافی داروها در بیمارانی که به دارودرمانی روی می آورند، یکی از مشکلات عمده محسوب می شود. برای آن دسته از بیمارانی که به درمان های روان شناختی اقدام می کنند، مراجعه ی نامنظم و قطع نابهنگام درمان سبب می شود که بسیاری از این بیماران درمان نشده باقی بمانند. عدم درمان یا درمان ناکافی دارویی و روان شناختی بیماران، زنگ خطر مهمی است؛ زیرا نگرانی شدید و اضطراب ناشی از آن می تواند فرد را به مصرف داروهای نسخه نشده و مواد سوق دهد. خوددرمانی با

داروهای نسخه نشده و مواد به عنوان روشی برای مقابله با علایم و نشانه‌ها اغلب بی‌نتیجه است و باعث مزمن شدن اختلال می‌شود. به اضافه‌ی این که افسردگی به عنوان یک اختلال دوگانه همواره در کمین بسیاری از مبتلایان مبتلا به اختلالات اضطرابی نشسته است، که می‌تواند وضعیت بیمار را پیچیده سازد و درمان‌ها را دشوارتر. در این راستا، تأکید بر درمان منظم و به هنگام بیماران و گوشزد کردن آن به بیماران و خانواده‌ها یک ضرورت محسوب می‌شود.

کتاب حاضر که به درمان رفتاری - شناختی اختلال اضطراب فراگیر اختصاص یافته است، می‌تواند راهنمای کار با بیماران برای روان‌شناسان و روان‌پزشکان باشد. به علاوه آن دسته از مبتلایانی که از تحصیلات خوبی برخوردارند، نیز می‌توانند از مطالعه این کتاب سود ببرند.