
درمان شناختی-رفتاری

اختلال‌های اضطرابی

♦ کتابی برای متخصصان ♦

گریگوریس سیموس و استفان جی هافمن

مترجمان:

محمد خالقی

ایاس اکبری



۱۳۹۵- تهران

شماره کتابشناسی ملی	۴۴۹۸۴۷۹
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی- رفتاری اختلال‌های اضطرابی: کتابی برای متخصصان / [ویراستار] گریگوریس سیموس، استفان جی هافمن؛ مترجمان محمد خالقی، الیاس اکبری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۴۵۰ ص.
یادداشت	عنوان اصلی: [CBT for anxiety disorders: a practitioner book, 2013]
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۹۴۴/س۹۴۳۱ RCo
سرشناسه	سیموس، گریگوریس، ۱۹۵۳ - م. Simos, Grēgoris
شناسه افزوده	هوفمان، استفان گ.
شناسه آرده	Hofmann, Stefan G



عنوان: درمان شناختی- رفتاری اختلال‌های اضطرابی (کتابی برای متخصصان)

تألیف: گریگوریس سیموس، استفان جی هافمن

ترجمه: محمد خالقی و الیاس اکبری

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۴۲۳۰۹۶

نوبت انتشار: اول ۱۳۹۵-تهران

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: آکادمیک

فروشگاه مرکزی انتشارات آکادمیک: تهران، خیابان انقلاب، روبروی سینما بهمن، پلاک ۱۳۴، پیرا جویید (اردیبهشت)

- شماره ۷۲ / تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۲۶۲ / فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۳۱۶

پست الکترونیکی: academicpub1@gmail.com

وبسایت: www.academicpub.ir

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

پیش‌گفتار مترجمان.....	۷
فهرست نویسندگان.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: اختلال رجش‌زدگی و گذرهراسی.....	۱۵
فصل دوم: اختلال‌های اضطرابی و هراسی - اجباری: تشخیص، نظریه و درمان.....	۵۱
فصل سوم: اختلال اضطراب فراگیر: تشخیص، قرار دادن عدم تحمل ابهام.....	۱۰۹
فصل چهارم: اختلال اضطراب اجتماعی: راه‌بردها و اهداف درمانی.....	۱۶۳
فصل پنجم: هراس‌های خاص.....	۱۹۵
فصل ششم: اضطراب سلامتی.....	۲۴۱
فصل هفتم: درمان شناختی - رفتاری متمرکز بر آسیب برای اختلال اضطراب پس از آسیب و اختلال استرس حاد.....	۲۸۷
فصل هشتم: درمان شناختی - رفتاری متناسب با فرهنگ.....	۳۳۹
فصل نهم: نسل‌های جدیدتر درمان شناختی - رفتاری.....	۳۹۳
واژه‌نامه.....	۴۳۹

پیش‌گفتار مترجمان

اختلال‌های اضطرابی از آن دسته اختلال‌های روانی بوده‌اند که از ابتدا به خوبی به درمان‌های شناختی- رفتاری پاسخ داده‌اند. با این حال، در این بین درمان شناختی- رفتاری ایستا نبوده و همواره در برهه‌های مختلف شاهد تحولات و پویایی‌های عظیمی در خود بوده است. از این رو گریگوریس سیموس و استفان جی هافمن بر آن شدند تا با دعوت از بهترین متخصصان این حوزه به ارائه دانشی روزآمد در ارتباط با درمان‌های شناختی- رفتاری برای اختلال‌های اضطرابی مبادرت ورزند. تقریباً تمام اختلال‌های اضطرابی مهم و برجسته در این کتاب پوشش داده شده. درمان‌های شناختی- رفتاری متناسب با آن بر اساس اصول و شواهد علمی و به روز ارائه می‌شوند. از آنجا که این کتاب بر پیوند میان علوم بنیادی و کاربردی و تعامل میان آن‌ها تأکید فراوان دارد (تأکید به فصل نهم)، تقریباً تمامی فصول بر اساس مبانی نظری و داده‌های به دست آمده از آزمایشگاه‌ها در ارتباط با اختلال‌های اضطرابی و درمان‌ها و سپس ارائه روش‌ها و تکنیک‌های کاربردی برای به کارگیری آن‌ها در جلسات درمان و همچنین ارائه‌ی شواهدی برای کارآمدی و بخشی از درمان‌ها متمرکز هستند. اگرچه کتاب حاضر چند ماهی قبل از انتشار پنجمین راهنمای تشخیصی- آماری اختلال‌های روانی (DSM-V) در سال ۲۰۱۳ منتشر شده است، برخی از پیش‌ریس‌های مربوط به تغییر ملاک‌های اختلال‌ها بر اساس آن راهنما ارائه شده است. همچنین نابل ناما است که با وجود تغییر ملاک‌های راهنمای تشخیصی نیز درمان‌های ارائه شده در این کتاب بسیار ارزشمند بوده و دارای پشتوانه‌های علمی جهت درمان اختلال‌های اضطرابی هستند. اما است کتاب حاضر مورد توجه و کاربرد خوانندگان و علاقه‌مندان به این حوزه قرار گرفت و در نهایت بتواند رنج ناشی از اختلال‌های اضطرابی را در افراد مبتلا به این اختلال‌ها کاهش و کاملاً در جهت افزایش کیفیت زندگی این عزیزان بر دارد. در پایان، مترجمان از دست‌اندرکاران انتشارات آکادمیک که زحمات فراوانی را برای انتشار ترجمه کتاب حاضر متحمل شدند نهایت تشکر را دارند.

محمد خالقی

الیاس اکبری

پائیز ۱۳۹۵

اختلال‌های اضطرابی از شایع‌ترین اختلال‌ها هستند که سه نفر از ده نفر را مبتلا می‌سازند (کسلر و همکاران، ۲۰۰۵). این اختلال‌ها خیلی زود آغاز می‌شوند، بر جنبه‌های مهم عملکرد فرد به طور منفی تأثیر می‌گذارند، گرایش به مزمن شدن و عدم بهبودی دارند، و موجب اختلال‌هایی در زندگی و همچنین رنجش روانی قابل ملاحظه‌ای می‌شوند (مارتین، ۲۰۰۳). به علاوه، آن‌ها به میزان زیادی با سه تا از چهار بیمار مبتلا به اختلال اضطرابی که حداقل یک اختلال روانی دیگر را در طول عمر خود تجربه می‌کنند همبودی دارند (مایکل، زتسخ^۳ و مارتین، ۲۰۰۷). کارآمدی درمان شناختی- رفتاری برای اختلال‌های اضطرابی در بزرگسالان به وسیله فراتحلیل‌های چندگانه مورد حمایت واقع شده است (هافمن و همکاران، ۲۰۱۲). بی‌مثال، نشان داده شد که درمان شناختی- رفتاری بهتر از عدم درمان و درمان‌های گروه کنترل (نرتون، و پرایس، ۲۰۰۷؛ اولانوویچ، سیسلر، و دیاکون، ۲۰۱۰)، از جمله گروه کنترل (ما (هافمن و اسمیتز، ۲۰۰۸) بود. فراتحلیل آخر نشان می‌دهد که درمان شناختی- رفتاری با اندازه‌های اثر کوتاه و بزرگ نسبت به دارونما مرتبط است، و این امر نشان‌دهنده این است که اگر چه این درمان مؤثر است اما هنوز جای کار زیادی برای بهبود بیشتر وجود دارد (هافمن و اسمیتز، ۲۰۰۸).

پژوهش در زمینه مدل شناختی اضطراب و توسعه پروتکل‌های درمان شناختی ویژه اختلال‌های اضطرابی فرآیندی تحولی و پیوسته است (برای مثال، کلاسیک، بک، ۲۰۱۰). به این دلیل ما از برخی از بهترین کارشناسان حوزه‌ی درمان شناختی- رفتاری اختلال‌های اضطرابی به منظور تهیه‌ی مجموعه‌ای به روز از وضعیت معاصر هنر درمان اختلال‌های اضطرابی دعوت به عمل آوردیم. همه‌ی فصول شامل منطق درمان، مثال‌های موردی بالینی، گفتگوهای درمانگر- بیمار و، در صورت اقتضاء، بخش‌هایی از تکنیک‌های مقابله با

پیچیدگی‌های درمان، اختلال‌های همبود، و مدیریت درمان دارویی همزمان و مباحث مرتبط با قومیت و نژاد نیز است.

فهرست عناوین و نویسندگان فصول به ترتیب عبارت است از: اختلال وحشت‌زدگی و گذرهراسی (فصل اول) میشل جی کراسک و گریگوریس سیموس؛ اختلال‌های طیف وسواسی- اجباری: تشخیص، نظریه، و درمان (فصل دوم) دیوید کلارک و گریگوریس سیموس؛ اختلال اضطراب فراگیر: هدف قرار دادن عدم تحمل ابهام (فصل سوم) ملیسا رویچاد؛ اختلال اضطراب اجتماعی: اهداف و راهبردهای درمان (فصل چهارم) استفان جی هانسن؛ یاکولین بالیس، و کاسیدی گاتتر؛ هراس‌های خاص (فصل پنجم) لارس گوران استرل؛ رتروبولد؛ اضطراب سلامتی (فصل ششم) میشل آ تیودا، گوردون جی آسموندوس، و استیو نیل؛ درمان شناختی- رفتاری متمرکز بر آسیب برای اختلال استرس پس از آسیب و اختلال استرس حاد (فصل هفتم) انک اهلرز؛ درمان شناختی- رفتاری متناسب با فرهنگ برای اختلال‌های اضطرابی (فصل هشتم) دوون ای هیتون و مارتین لاروخه؛ و نسل‌های جدیدتر درمان شناختی- رفتاری برای اختلال‌های اضطرابی (فصل نهم) مایکل پی توهیگ، میشل آر میدنیک، و جسی ام کرازیبی. امید است کتاب حاضر دانش روزآمدی را در زمینه‌ی وضعیت هنرهای درمان شناختی- رفتاری حال حاضر در ارتباط با اختلال‌های اضطرابی برای خواننده فراهم کند. ما معتقدیم که این کتاب مورد علاقه هر فردی قرار خواهد گرفت که خوانان کمک به بیماران مبتلا به اختلال‌های اضطرابی است، از جمله دست اندرکاران حوزه‌ی درمان، متخصصین باتجربه، پژوهشگران، رزیدنت‌ها، دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته‌های پزشکی و روان‌شناسی.