

شناخت درمانی اختلال اضطراب اجتماعی

بر اساس DSM-5

سارا احمدی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ساحل احمدی

کارشناس ارشد مشاوره و راهبردی

سر شناسه	احمدی، سارا، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	شناخت درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی براساس DSM-5 / سارا احمدی، ساحل احمدی.
مشخصات نشر	تبریز: ییلاق قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۷-۵۲-۰ :
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	جمع هراسی — درمان
موضوع	Social phobia— Treatment:
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy:
موضوع	شناخت درمانی — روش‌ها
موضوع	Cognitive therapy— Methods:
شناسه افزوده	احمدی، ساحل، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	۶۱۶/۵۲۲۵ : ۱۳۹۷ الف ۳۱۳/ج ۵۵۵۲/RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۵۲۲۵ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۰۷۰۸۶ :



ییلاق قلم

شناخت درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی براساس DSM-5

مؤلفین: سارا احمدی، ساحل احمدی

ناشر: انتشارات ییلاق قلم

چاپ اول ۱۳۹۷ • ۱۳۶ صفحه • قطع رقی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۷-۵۲-۰

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل ۱: تعریف و طبقه‌بندی
۱۴	مقدمه
۱۵	مفهوم اضطراب
۱۷	تاریخچه اختلال اضطراب اجتماعی
۲۱	ملاک‌های تشخیصی
۲۳	شاخص‌ها
۲۳	ویژگی‌های تشخیصی
۲۷	ویژگی‌های مرتبط که تشخیص را تأیید می‌کنند
۲۸	شیوع
۲۸	شکل‌گیری و روند
۳۰	عوامل خطر و پیش‌آگهی
۳۱	موضوعات تشخیصی مرتبط با فرهنگ
۳۲	موضوعات تشخیصی مرتبط با جنسیت
۳۲	پیامدهای کارکردی اختلال اضطراب اجتماعی
۳۳	تشخیص افتراقی
۳۸	همزمانی اختلالات
۳۹	فصل دوم: سبب‌شناسی
۴۰	مقدمه
۴۰	عوامل ژنتیکی و خانوادگی

۴۲	تجارت اجتماعی
۴۳	تأثیرات فرهنگی - اجتماعی
۴۵	اثرات عصبی شیمیایی و عصب شناختی
۴۶	سایر عوامل مرتبط با اضطراب اجتماعی
۴۸	دیدگاه‌های اختلال اضطراب اجتماعی
۴۹	دیدگاه زیستی
۵۰	دیدگاه روانکاوی
۵۲	دیدگاه هیپوکامپی
۵۴	دیدگاه بین‌ردي
۵۹	فصل سوم: دیدگاه شناختی
۶۰	مقدمه
۶۰	دیدگاه شناختی
۶۲	مدل‌های شناختی
۶۲	مدل بک، امری و گرینبرگ
۶۴	مدل هارتمن
۶۴	مدل هوپ، گنسلر و هیمبرگ
۶۶	مدل ری و هیمبرگ
۶۷	مدل ولز و کلارک
۷۱	فصل چهارم: مبانی نظری دیدگاه شناختی
۷۲	مقدمه
۷۵	مرحله انتظاری

۷۶	در معرض گذاری موقعیتی
۸۲	پردازش پس رویدادی
۸۵	فصل پنجم: ارزیابی، مفهوم پردازی و درمان شناختی
۸۶	مقدمه
۸۶	سنجش شناختی
۸۷	مصاحبه تشخیصی و درجه بندی
۸۷	پرسشنامه نشانه های
۸۷	سیاهه اضطراب اجتماعی - اضطراب
۸۸	پرسشنامه های شناختی اضطراب اجتماعی
۸۸	مقیاس ترس از ارزشیابی منفی
۸۸	آزمون خود - اظهاری تعامل اجتماعی
۸۸	سایر سنجه های شناختی
۸۹	مفهوم پردازی موردی
۹۱	تحلیل موقعیت
۹۲	سه مرحله اضطراب اجتماعی
۹۳	سوگیری به اضطراب اجتماعی آشکار
۹۶	رفتارهای ایمنی جویی
۹۶	یادآوری تجربه اضطراب اجتماعی
۹۷	خود - طرحواره های اجتماعی اصلی
۱۰۰	آموزش، هدف گذاری و ساختار سلسله مراتبی
۱۰۲	بازسازی شناختی اضطراب اجتماعی
۱۰۸	خود - توجهی افراطی: استفاده از پسخوراند ایفای نقش

۱۱۲..... مواجهه‌سازی با اضطراب اجتماعی

۱۱۴..... مداخله شناختی برای پردازش پس‌رویدادی

پیوست‌ها

۱۱۷..... پیوست ۱-۵ فرم تحلیل موقعیت

۱۱۸..... پیوست ۲-۵ برگه یادداشت‌برداری روزانه خود نظارت‌گری

۱۱۹..... پیوست ۳-۵ فرم برآورد موقعیت اجتماعی

۱۲۰..... پیوست ۴-۵ فرم دنبندی خود-آگاهی

۱۲۱..... پیوست ۵-۵ پاسخ‌ها، شناختی به چک‌لیست اضطرابی

۱۲۳..... پیوست ۶-۵ فرم تفهیم‌های یگزین

۱۲۴..... پیوست ۷-۵ فرم فرض‌آزمایی تجربی

۱۲۵..... پیوست ۸-۵ فرم هزینه-سود

۱۲۶..... منابع

۱۲۶..... منابع فارسی

۱۲۷..... منابع انگلیسی

اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در جمعیت عمومی هستند. در ایالات متحده حدود سی میلیون نفر دچار این اختلال هستند (سادوک^۱ و سادوک، ۲۰۱۵). تجربه اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی نادر نیست. ما معمولاً اضطراب در افراد آنقدر شدید نیست که در توانایی آن‌ها برای عمل کردن در آن موقعیت‌ها تأثیرگذار باشد. پریشانی‌ها و ناراحتی‌های روانی در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص تا حدودی مورد انتظار و طبیعی است. منطقی است که تصور کنیم همه افراد یک بار یا بیشتر خجالت کشیدن، ترس ناگهانی یا حتی بن‌امدز رب‌شان در حین مکالمه را تجربه کرده باشند. هنگامی که این تجارب به صورت رویمرد چندین بار تکرار شوند و مرتباً تبادلات اجتماعی روزمره، ترس یا اضطراب را تحریک نمایند، موجبات رفتار اجتماعی نابهنجار، قابل ملاحظه و اضطراب اجتماعی بیمارگونه را فراهم می‌کنند. این شرایط از نظر بالینی اختلال اضطراب اجتماعی نامیده می‌شود. این اختلال مضر و ناتوان‌کننده بوده و عواقب مضر بر کیفیت زندگی و عملکرد انطباقی فرد مبتلا می‌گذارد (مارکس و گلدرا^۲، ۱۹۶۶).

کتاب حاضر با هدف تدوین یک راهنمای کاربردی برای درمانگران نگاشته شده است تا به آنها نشان دهد که چگونه، پنجمین راهنمای تشخیصی و آماری

۱ - Sadock, Sadock

۲ - Marks, Gelder

اختلالات روانی را در طبقه‌بندی، ارزیابی و درمان اختلال اضطراب اجتماعی مورد استفاده قرار دهند. به عبارت دیگر درمانگران دریابند که چگونه رویکرد درمانی خود را با مشکلات مربوط به اضطراب اجتماعی مورد بحث در این کتاب متناسب سازند. این کتاب از پنج فصل تشکیل شده است. به طوری که فصل اول به بررسی مفهوم و تاریخچه اضطراب و پدیدارشناسی و نشانه‌های تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی براساس DSM-5 اختصاص یافته است. پژوهش دربارۀ اضطراب اجتماعی بسیار گسترده است. از چشم‌اندازهای مختلفی مثل عصب‌شناسی تا جامعه‌شناسی روی این مسأله تحقیق می‌شود. تحقیقات نشان داد که ژنتیک می‌تواند نقش مهمی به همراه عوامل محیطی در ابتلا به این اختلال بازی کند. به همین منظور در فصل دوم کتاب حاضر، نقش عوامل ژنتیکی و خانوادگی، تجارب اجتماعی، تأثیرات فرهنگی و اجتماعی و اثرات عصبی شیمیایی و عصب‌شناختی در شکل‌گیری اختلال اضطراب اجتماعی شرح داده شده است.

۲۵ سال از زمانی که بک^۱ و همکاران (۱۹۸۵) دیدگاه شناختی اختلالات اضطرابی را معرفی کرده‌اند، می‌گذرد. دو ده گذشته دوره‌ای استثنایی در پژوهش شناختی - بالینی اختلالات اضطرابی و درمان آن‌ها بوده است. این پیشرفت‌ها منجر به شکل‌گیری اصلاحات، گسترش و روشن‌گری‌هایی در دیدگاه شناختی شده است. مفهوم پردازی مجدد بر تأثیر پردازش‌های شناختی

خودکار و غیرارادی در پاسخ اولیه ترس آغازین تاکید بیشتری دارد. فصل سوم به بررسی دیدگاه کلی شناختی و مدل‌های شناختی شکل گرفته در خصوص اختلال اضطراب اجتماعی اختصاص یافته است.

در فصل چهارم تبیین شناختی اختلال اضطراب اجتماعی، مورد بحث قرار می‌گیرد و برخی از فرضیات و ساختارهای شناختی که نشانه‌های اضطراب اجتماعی و پایداری آن را تبیین می‌کنند، ارائه شده است. این الگو براساس نظریه شناختی اضطراب‌های ارزشیابانه توصیف شده توسط بک و همکاران (۱۹۸۵، ۲۰۰۰) و همچنین تأثیر کلارک و ولز^۱ (۱۹۹۵) و رابی و همبرگ (۱۹۹۷) ترسیم شده است. تبیینی که در ادامه مطرح می‌شود سه مرحله اضطراب اجتماعی را مشخص می‌کند: مرحله انتظاری، مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی به صورت واقعی و پردازش پس رویدادی.

فصل پنجم چهارچوب ارزیابی را تشریح می‌کند. به همین منظور در ابتدا به معرفی چند سنجه نشانه‌ای عمومی و پرسشنامه اختصاصی اختصاص یافته است. در شناخت درمانی مفهوم پردازش بسیار مهم است. مفهوم پردازش موردی مطلوب اضطراب اجتماعی فرایندهای شناختی و رفتاری است که سوثر در اضطراب را در طی مراحل انتظاری، مواجهه و پس رویدادی آشکار می‌سازد. بنابراین ادامه فصل به این موضوع اختصاص یافته است. در نهایت در پایان راهبردهای درمانی و اصول اساسی شناخت درمانی اختلال اضطراب اجتماعی

توضیح داده شده است.

مخاطبین درجه اول کتاب حاضر مشاوران خانواده، روان‌شناسان بالینی، روانپزشکان و کلیه متخصصان در حوزه سلامت و بهداشت روانی می‌باشند؛ با این حال، مطالعه آن برای کلیه خانواده‌ها و افرادی که به نوعی با اختلال اضطراب اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، مفید خواهد بود.

در نهایت از دکتر آسای که با مساعدت‌های بی‌پایان خود زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم ساختند و کلیه دست‌اندرکاران انتشارات ییلاق قلم، کمال تشکر را دارم.