



شناخت درمانی اختلالات اضطرابی (علم و عمل)

نویسندگان: دیوید آ. گریک - لرون تی. بک

مترجم: دکتر فضل الله میردوستوند

عضو هیئت علمی دانشگاه لرستان

سرشناسه: کلارک، دیوید آ. ۱۹۴۳م - Aavid A.Clark

عنوان و نام پدیدآور: شناخت درمانی اختلالات اضطرابی (علم و عمل)/ نویسدگان: دیوید آ. کلارک و آبرون تی. بک؛ مترجم فضل الله میردريکوند.

مشخصات نشر: خرم آباد: اردی بهشت جانان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۸۴۴ص: جدول، نمودار.

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: ترجمان اصلی: Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice

موضوع: اضطراب - اختلالات - درمان.

موضوع: شناخت درمانی.

موضوع: شناخت درمانی - روش ها.

شناسه افزوده: بک، آرون تی. ۱۹۲۱م - Beck, Aeron.T

شناسه افزوده: میردريکوند، فضل الله، ۱۳۴۹، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲/۹۱۳۱/۳۱ R

رده بندی دیویی: ۱۶/۸۵۲۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۸۳۶۴۶



شگاه لرستان

Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and Practice

DAVID.A Clark and Aeron Beck (2010)

شناخت درمانی اختلالات اضطرابی/ نویسدگان: دیوید آ. کلارک و آبرون تی. بک

مترجم: دکتر فضل الله میردريکوند

ناشر و محل نشر: اردی بهشت جانان - خرم آباد

شمارگان: ۵۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۳

چاپ - صحافی: طاهر - شیرازی

ویراستار ادبی: علی حسین تابان

مدیر فنی: الهام رضایی

امور رایانه: زینب بهنام

طراح جلد: ستار ساکی

ISBN:978-600-5092-88-2

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

نشانی انتشارات: خرم آباد - خیابان انقلاب - حدفاصل کوچه شهید دارایی و خیابان ناصر خسرو - کدپستی:

۶۸۱۶۹۳۶۴۴۷ - تلفکس: ۳۲۲۵۴۵۳ - ۰۶۶۱ همراه: ۰۹۱۶۶۶۱۷۶۵۲ - ۰۹۱۶۸۵۰۷۶۵۲

E-mail: ordibeheshtjanan@yahoo.com

صفحه	عنوان
۷	درباره‌ی نویسندگان
۸	مقدمه‌ی مؤلفان
۱۱	مقدمه‌ی مترجم
۱۳	بخش I: نظریه و پژوهش شناختی در مورد اضطراب
۱۴	فصل ۱: اضطراب یک وضعیت شایع اما چند وجهی
۵۳	فصل ۲: الگوی شناختی اضطراب
۸۷	فصل ۳: وضعیت تجربی الگوی شناختی اضطراب
۱۵۱	فصل ۴: استنادپذیری برای اضطراب
۱۸۶	بخش II: شناخت درمانی اضطراب
۱۸۷	فصل ۵: شناخت شناختی و صورت بندی موردی
۲۴۹	فصل ۶: مداخلات شناختی برای اضطراب
۳۰۹	فصل ۷: مداخلات شناختی برای یک نگاه شناختی
۳۵۷	بخش III: نظریه‌ی شناختی درمانی و درمان اختلال‌های اضطرابی ویژه
۳۵۸	فصل ۸: شناخت درمانی اختلال اضطراب
۴۳۵	فصل ۹: شناخت درمانی ترس مرضی اضطرابی
۵۱۱	فصل ۱۰: شناخت درمانی اختلال اضطراب تعمیم یافته
۵۸۹	فصل ۱۱: شناخت درمانی اختلال وسواس فکری-عملی
۶۴۹	فصل ۱۲: درمان شناختی اختلال استرس پس از سانحه
۷۳۹	منابع
۸۳۷	واژه نامه

درباره‌ی نویسندگان

دیوید آ. کلارک^۱ دارای مدرک Ph.D و استاد دانشگاه نیوبرونزویک^۲ کشور کاناداست. او هفت کتاب شامل افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی: نظریه، پژوهش و درمان، شناخت درمانی برای OCD، بنیان‌های علمی شناخت درمانی و درمان افسردگی و همچنین بیش از ۱۰۰ مقاله و مبحث در مورد ابعاد گوناگون شناخت درمانی و درمان اختلال‌های افسردگی و اضطراب، به نگارش درآورده است.

دکتر کلارک عضو جامعه‌ی روانشناسی کانادا و عضو مؤسس آکادمی شناخت درمانی بوده و جایزه‌ی آکادمی آثرون تی. بک^۳ را به خاطر مساعده‌های مؤثر و مستمر به پیشرفت شناخت درمانی، دریافت کرده است. عضو نویسندگان مجله‌ی بین‌المللی شناخت درمانی بوده و علاوه بر آن به انجام کارهای تخصصی نیز پرداخته است.

آرون تی. بک دارای مدرک دکترای پزشکی (MD)، استاد افتخاری روان‌پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه نیو برانزویک و بنیان‌گذار شناخت درمانی است. او ۲۱ کتاب و بیش از ۵۴۰ مقاله‌ی علمی را در مجلات حرفه‌ای و علمی به چاپ رسانده است. دکتر بک جوایز متعددی، شامل جایزه‌ی پژوهش پزشکی بالینی آلبرت لاسکر^۴ را در سال ۲۰۰۰، جایزه‌ی چهره‌ی ماندگار انجمن روانشناسی آمریکا^۵ در سال ۲۰۰۷، جایزه‌ی خدمت متمایز انجمن روان‌پزشکی آمریکا در سال ۲۰۰۸، و جایزه‌ی بنیاد رابرت جی و کلر پاسارو^۶ را برای انجام پژوهش در زمینه‌ی عصب روان‌پزشکی در سال ۲۰۰۸، دریافت کرده است. او رئیس مؤسسه‌ی شناخت درمانی بک بوده و است افتخاری آکادمی شناخت درمانی را برعهده دارد.

1. David A. Clark
2. New Brunswick
3. Aaron T. Beck
4. Albert Lasker
5. lifetime achievement
6. Robert J
7. Claire Pasarrow

مقدمه مؤلفان

پیشگیری‌های موضوع اضطراب، توجه بزرگ‌ترین دانشمندان، پژوهشگران و متفکران انتقادی را به خود جلب کرده است. در سال ۱۹۵۳ رولو می^۱ در کتاب خود با عنوان «انسان در جستجوی خویشتن» اظهار کرد: بعد از قرون وسطی و در اواسط قرن بیستم، بیش از هر زمانی، «اضطراب» انسان را در بر گرفته است (ص، ۳۰). با توجه به این که، این اظهار نظر نشان دهنده ویژگی سال‌های پایانی قرن بیستم را بیان می‌کند، هم اکنون این سؤال مطرح است که آیا با توجه به کثرت پیشگیری‌های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی که بشر را در سده ۲۱ دربر گرفته است، هنوز این گفته درست است؟

علاوه بر پایان جنگ سرد و ظهور عصر ثبات و همکاری نسبتاً کلی و افزایش بی‌سابقه رفاه اقتصادی و پیشرفت‌های فناوری، هنوز بسیاری از مردم غرب در حالت تهدید و عدم اطمینان دائمی، به سر می‌برند. بر اساس گزارش‌های رسمی ملی بهداشت روان (۲۰۰۳)، تقریباً ۴۰ میلیون آمریکایی بزرگسال (۱۸٪) از یک اختلال اضطرابی، یک اختلال اضطرابی همانند با یک بیماری روانی جدی، رنج می‌برند. این مسئله، هزینه‌ای حدود ۱۹۳ میلیارد دلار در درآمد افراد را به خود اختصاص داده است. (کسلر^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). تعجب ندارد که پژوهش‌های درمان‌های مؤثر و قابل دسترس، درمورد اختلال‌های اضطرابی، به عنوان یکی از اقدامات اولیه و نخستین برای توسعه یافته محسوب می‌شود.

۲۵ سال پیش، همکار نویسنده این کتاب، تری. بک، کتاب «اختلال‌های اضطرابی و ترس‌های مرضی: یک دیدگاه شناختی»، را با همکاری گری امری^۳ و روث گرینبرگ^۴ به نگارش درآورد. در بخش اول کتاب، «بک» به معرفی الگوی شناختی اختلال‌های اضطرابی و ترس‌های مرضی پرداخته است و مفهوم پردازشی جدید و مهمی از سبب‌شناسی و ماهیت و درمان اضطراب را ارائه کرده است. (بک، امری و گرینبرگ، ۱۹۸۵).

در آن زمان، پژوهش‌های زیادی درباره‌ی تظاهرات شناختی اضطراب، انجام نشده بود و خیلی از چهارچوب‌های نظری ضرورتاً براساس مشاهدات و تجارب بالینی کار می‌کرد. بود. از آنجایی که ابعاد مهم الگوی شناختی اضطراب هنوز مورد پژوهش کامل قرار نگرفته است، برخی پیشنهاد‌های ارائه شده در بخش دوم این کتاب هنوز نیز به طور کامل از آزمون تجربه‌ی زمان بیرون نرفته است. پس از آن حال آخرین سال‌های قرن بیستم، شاهد انتشار گسترده‌ی پژوهش‌های مربوط به پردازش اطلاعات اساس الگوی شناختی اضطراب، ایجاد الگوی شناختی اختصاصی برای اختلال‌های ویژه، ارائه‌ی راهنماهای درمانی برای اختلال‌های اضطرابی اصلی و ده‌ها تحقیق در زمینه‌ی نتایج درمانی که اثربخشی شناخت درمانی را به عنوان اضطراب نشان می‌دهد، بوده است. به دنبال پیشرفت‌های سریع و افزایش دانش ما، در مورد درمان سوگیری‌های شناختی در اضطراب، ارائه‌ی نوشته‌ای فراگیر، به روز شده و مجدداً صورت‌بندی شده از الگوی اضطراب، چنانچه آن الگوی جدید با توجه به نوبافته‌ها تدوین شود، ضروری به نظر می‌رسد.

1. Rollo May
2. Kessler
3. Gary Emery
4. Ruth Greenberg

بنابراین، کتاب حاضر بر اثر این احساس نیاز نوشته شده است. علاوه بر این، باور ما بر این است که وجود یک کتاب یک جلدی که شامل چکیده‌ی درمانی جامع و مفصل برای شناخت درمانی باشد، و کاربرد بیشتر شناخت درمانی برای اختلال‌های اضطرابی را برای متخصصان بالینی علاقمند به شواهد تحقیقی، تشویق و تسهیل کند، ضروری به نظر می‌رسد.

این کتاب شامل سه بخش است. بخش I آن شامل چهار فصل، الگوی شناختی مجدداً صورت‌بندی شده و شرایط کاربردی آن است. در فصل اول این بخش تمایز ترس و اضطراب مطرح می‌شود و دیدگاه شناختی در مورد اضطراب منطقی ارائه شده است.

فصل دوم صورت‌بندی مجدد الگوی شناختی عام اضطراب با توجه به الگوی اصلی (بک و دیگران ۱۹۸۵) ارائه شده است. در این فصل «بک» و «کلارک» (۱۹۹۷) الگوی قدیمی را تغییر داده و اصلاح کرده‌اند. دوازده فرض اصلی این الگو در این فصل ارائه شده و پژوهش‌های گسترده‌ی کاربردی انجام شده در مورد این فرضیه‌ها در فصل‌های دوم و سوم مورد مطالعه‌ی انتقادی قرار گرفته‌اند. مرور ادبیات پژوهشی شامل صدها مطالعه که در مراکز پژوهشی مهم اروپای غربی و آمریکای شمالی انجام گرفته است، این پندار ما را - که الگوی شناختی اضطراب از حمایت تجربی گسترده‌ای برخوردار است - مورد تأیید قرار داده و آن را تقویت کرده است.

رویکرد شناخت درمانی برای درمان گسترده‌ای از شرایط روان‌پزشکی و تشخیصی به کار برده می‌شود. بنابراین بخش II کتاب شامل سه فصل است که در آن‌ها توضیح داده می‌شود که چگونه عناصر اساسی شناخت درمانی برای تسکین اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در فصل پنجم، برخی از ابزار سنجش استفاده می‌شوند و شناخت‌های اضطرابی که برای سنجش ارزیابی درمان سودمند هستند و توصیف جامعی برای صورت‌بندی «موردی شناختی اضطراب» فراهم می‌سازند، ارائه گردیده است. در فصل‌های ششم و هفتم توصیفی و عملی برای اعمال و اجرای راهبردهای مداخله‌ای شناختی و رفتاری گوناگون، به منظور کاهش علائم اضطراب ارائه شده است. در این سه فصل، از توصیفات موردی، روایت‌های درمانی مورد تأکید و مراجعات بالینی منبع، به عنوان ابزاری برای آموزش و شناخت درمانی استفاده شده است.

در قسمت آخر، یعنی بخش III، پنج فصل ارائه شده که شامل شناخت درمانی انفرادی یافته، برای اختلال‌های اختصاصی وحشت^۱، اختلال ترس مرضی اجتماعی^۲، اختلال اضطراب فراگیر^۳، اختلال وسواس فکری- عملی^۴ و اختلال استرس پس از ضربه^۵ است. در این کتاب ترس - مرضی اختصاصی^۶ را

1. generic

2. panic

3. social phobia

4. generalized anxiety

5. obsessive-compulsive

6. posttraumatic stress

7. specific phobia

را مطرح نکرده‌ایم، زیرا تا زمان ارزیابی آن توسط بک و همکاران (۱۹۸۵) پیشرفت‌های کمی در زمینه ابعاد شناختی ترس - مرضی اختصاصی انجام گرفته بود و هنوز درمان مواجهه سازی^۱ رویکرد درمانی اصلی برای کاهش پاسخ‌های ترس - مرضی به حساب می‌آمد.

در هر کدام از این فصل‌ها، یک اختلال مشخص به همراه الگوی شناختی منطبق با آن مطرح شده و پژوهش‌های کاربردی که فرض‌های اصلی آن را بررسی کرده‌اند مرور شده‌اند. همچنین مفهوم پردازش مورد هر اختلال و راهبردهای شناخت درمانی که تظاهرات علامتی ویژه آن اختلال را هدف قرار می‌دهد نیز مورد بحث قرار گرفته‌اند. در بخش III پنج راهنمای درمانی اصلی، برای اختلال‌های اضطرابی پیچیده ارائه شده است.

به منظور کمک به درمان‌گران - برای توصیف مفاهیم و راهبردهای شناختی برای مراجعان خود - قصد داریم تا یک کتاب را به هم مراجع را به صورتی تدوین کنیم که با ساختار و موضوعات کتاب حاضر، انطباق داشته باشد و توضیحی برای ابعاد مهم درمان، تمرین در خانه و فرم‌های ثبت و گزارش دربرداشته باشد. ما مرهون لطف و مت‌مصلان کثرت و افراد مطرح در حوزه‌ی اختلال‌های اضطرابی هستیم که نظریه پردازان، پژوهش‌های ما و آوران و بینش‌های درمانی دقیق بالینی آن‌ها، در تدوین و ایجاد این کتاب، بسیار مؤثر بوده است؛ به خصوص، برخی از افرادی که کمک زیادی به توسعه‌ی شناخت درمانی و درمان اضطراب کرده‌اند برای ما شناخته شده است.

دکترها مارتین آنتونی، جان‌تان ابراموئیز، دیوید توماس بوکوویچ، برندان برادلی، میکلو کراسک، دیوید ام کلارک، مردیت کلز، میچل داگاز، ادنا فیلدس، مارک فریستون، رندی فراست، ریچارد هیچرگ، استفان هافمن، رابرت لیه‌ای، کولین مک لئود، اندریو تیوس، ریچارد مک نالی، کارن موگ، کریستین پردین، استانی راجمن، رونالد رابی، جان ریکاینر، پائول ساس، نرمن اسمیت، رابرت استیر، گایل استکتی، استیون تیلور، و آندریان ولز از جمله‌ی این متخصصان هستند. همچنین مایل هستیم از دقت و سخت کوشی میچل والی که با دشواری زیاد به ویرایش و اعتبار سنجی کتاب پرداخت و از دانشجویانی که در گذشته و یا اخیراً فارغ‌التحصیل شده‌اند، موجگان آلتین، آنا کمپ بی، جیم کاسیدی، سوریانو، برندان گوایت، نیکولا مک هال، آدریانا دل پالاسیو گونزالس و آدرینه وانگ برای پژوهش‌ها و بحث‌های متفکرانه‌ی آن‌ها در «زمینه‌ی ابعاد شناختی اضطراب» قدردانی کنیم.

همچنین قدردانی خود را به جهت حمایت مالی برای هزینه‌ی چاپ این کتاب، از بنیاد انجمن ترس و اضطراب دانشگاه نیوبرونزویک، ابراز می‌کنیم. بالاخره ما از تشویق، راهنمایی، پیشنهادهای و حمایت مسئولین انتشارات کیلفورن به خصوص جیم ناگوت ویرایشگر ارشد و جان کسلر ویرایشگر همکار، سپاسگزار می‌کنیم.

پس از کار ترجمه‌ی کتاب شناخت درمانی اختلالات اضطرابی، بازنویسی و آسان سازی واژه‌ای و تطبیق مکرر متن ترجمه‌ای با متن اصلی، امکان چاپ آن فراهم شد. در این کتاب ارزشمند که حاصل کار محققانه و تلاش بالینی دیوید آ. کلارک به عنوان یک شناخت درمانگر برجسته و همچنین آنرون تی. بک به عنوان بنیانگذار شناخت درمانی محسوب می‌شود، به یکی از اصلی‌ترین مشکلات روانشناختی یعنی اختلالات اضطرابی پرداخته شده است. در بسیاری از منابع روانشناسی و روانپزشکی و در بسیاری از نظریه‌های روانشناسی و یافته‌های پژوهشی، اضطراب به صورت مبهم و با عنوان ریشه و اساس اغلب اختلالات روانشناختی مطرح بوده است. درمان اضطراب به صورت مبهم و ده و فرد را از رنج خلاصی بخشیده و همچنین به عنوان یک عمل پیشگیرانه مانع از تکرار فرد بسیاری از مشکلات و اختلالات روانشناختی شده و نقش پیشگیرانه دارد. دارودرمانی، به کار درمانی و شناخت درمانی روش‌های مطرح برای درمان و تسکین اضطراب در نظر گرفته می‌شوند. محققان تأثیر این درمان‌ها را مورد تأکید قرار داده‌اند. شناخت درمانی به عنوان یک رویکرد درمانی منبسط از طریق تغییر شناخت‌ها، نقشه‌ها و طرحواره‌های تثبیت شده‌ی ذهنی افراد را به سوی آرامش سوق می‌دهد. باورها و شناخت‌های غلط و دارای کارکرد مخرب افراد را در وضعیتی قرار می‌دهد که گاهی به استیصال، درماندگی، تشویش و ناامیدی و حتی اختلالات شدید روانشناختی منجر می‌شود. شناخت درمانگر با جستجوی علت آشفتگی‌ها و رفتارهای مشکل‌زا در شناخت‌ها، باورها، طرحواره‌ها و از طریق اصلاح و تغییر آنها فرد را به حالت طبیعی و رهایی از اضطراب و نگرانی‌ها هدایت می‌کند.

در مقدمه‌ی مؤلفان به تفصیل چهارچوب کتاب معرفی شده است. با این حال آنچه که این کتاب را متمایز می‌سازد پیروی نویسندگان از یک روند منطقی است. به این نحو که در ابتدای ارایه‌ی راهنمای درمانی برای هر اختلال اضطرابی، آن اختلال معرفی می‌شود، ویژگی‌های آن مطرح می‌گردند و سپس با توجه به یافته‌های تحقیقی و بالینی جدید، درمان شناختی مؤثر برای آن ارایه می‌شود. فنون رفتاری کنار گذاشته نشده بلکه با رویکردی شناختی مورد قبول

بوده و با همان ملاحظات به کار برده می‌شوند؛ و بالاخره کار عملی و تکالیف خانگی مراجع به عنوان بخش مهمی از درمان به حساب می‌آیند که انجام و تکمیل این تکالیف خانگی توسط مراجع برای رسیدن به درمان کامل مورد تأکید است. نویسندگان که پیشگام این حوزه‌ی درمانی محسوب می‌شوند این کتاب را برای تدریس در دوره‌ی دکترای تخصصی روان‌پزشکی به‌ی توفیق توصیه کرده‌اند با این حال این کتاب می‌تواند برای فارغ التحصیلان رشته‌های روان‌شناسی (رشته‌های مختلف)، متخصصان پرشکی که در حوزه‌ی بهداشت روان به کار مشغول هستند، رشته‌های مرتبط سودمند و کاربردی باشد. یقین دارم که از میان کتاب‌هایی که تاکنون ترجمه و تألیف کرده‌ام، ترجمه‌ی این کتاب هم از نظر میزان زمان صرف شده برای ترجمه و هم از نظر دقت و تدبیر و تعمق در معانی و اصطلاحات و واژه‌گزینی بسیار سنگین بوده و امیدوارم که خوانندگان با مطالعه‌ی دقیق آن بر این رویکرد جدید و الهام بخش مسط شده. اگر همکاری همسر خانم ف- میررضایی نمی‌بود ترجمه‌ی این کتاب میسر نمی‌شد. برای خودم شگفتی‌های ایشان تا همیشه قدردان هستم و امیدوارم تا همیشه خورشید زندگی من و فرزندانم محمدسام و محمدسینا باشد. همچنین از آقای رضایی مدیر انتشارات اردیبهشت جانان، خانم الهام رضایی مدیر فنی، خانم زینب بهنام و دیگر همکارانشان که برای چاپ این کتاب زحمات زیادی را متقبل شدند بی‌نهایت سپاسگزارم. اخلاق خوب آقای رضایی و تبسم همیشگی شریف ایشان برای انجام این کار فراموش شدنی نیست. وقتی که به دلیل مسائل مربوط به کسب کاغذ و چاپ از انتشار این کتاب ارزشمند منصرف شده بودم تماس ایشان باعث شد تا دوباره برای چاپ آن اقدام کنم. بالاخره از خدا سپاسگزارم که به من فرصت داد تا خدمت دیگری برای سرزمین ایران عزیز انجام دهم.

فضل الله میردریگوند

اسفند ۱۳۹۲