

سنجش و درمان اختلال هراس

راهنمای روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران

www.ketab.ir

دکتر شهربانو قهاری

سرشناسه: قهاری، شهریانو، ۱۳۴۶ -
 عنوان و نام پدید آور: سنجش و درمان اختلال هراس: راهنمای روان‌شناسان،
 روان‌پزشکان و مشاوران / دکتر شهریانو قهاری
 مشخصات ناشر: تهران: نشر قطره، ۱۳۹۱
 مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.: جدول
 فروست: سلسله انتشارات - ۱۶۴۷. روان‌شناسی - تألیف - ۱۷۷
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۵۸-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 موضوع: هراس
 موضوع: هراس - جنبه‌های فیزیولوژیکی
 موضوع: هراس - درمان
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ س ۹ ق ۵۳۵ / RC
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۵
 شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۳۰۶۳۱۲۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۶۵۸-۴ ISBN: 978-600-119-658-4



نشر گهره

سنجش و درمان اختلال هراس

دکتر شهریانو قهاری *

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۲

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

* 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 جسته، پلاک ۱۰

دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۳-۵۱ ۳۳ ۹۷ ۸۸

صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۵۱۶۵

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

مقدمه	۹
فصل ۱. هراس ساده	۱۱
فصل ۲. سنجش و ارزیابی	۲۳
فصل ۳. معیار شناخت اضطراب	۳۱
فصل ۴. راهبردهای رفتاری	۴۷
فصل ۵. راهبردهای شناختی	۹۵
فصل ۶. مراحل و ساختار جلسات درمانی	۱۲۳
فصل ۷. هراس خون، سوزن، پزشک و دندان پزشک	۱۳۷
فصل ۸. هراس از جاهای بسته	۱۵۹
فصل ۹. گذرهراسی	۱۷۳
فصل ۱۰. جانورهراسی	۱۸۳
فصل ۱۱. هراس از رانندگی	۱۹۵
فصل ۱۲. پروازهراسی	۲۰۹
فصل ۱۳. ارتفاعهراسی	۲۲۳
منابع	۲۳۳

مقدمه

اختلالات هراس یکی از انواع اختلالات اضطرابی است که در بین جوانان سهم قابل توجهی دارد. ترس شدید و اجتناب به عنوان نشانه‌های محوری در این دسته از اختلالات موجب ناراحتی و افت قابل توجه عملکرد در بسیاری از بیماران می‌شود. به همین دلیل بیماران مبتلا اغلب داوطلبانه برای درمان اقدام می‌کنند. گرچه اقدام به موقع برای درمان، شروع خوبی برای این بیماران محسوب می‌شود، اما مناسبانه بسیاری از این بیماران به دلایلی درمان‌ها را دنبال نمی‌کنند. مصرف نامنظم و ناکافی داروها در بیمارانی که باید دارو مصرف کنند، یکی از مشکلات عمده محسوب می‌شود. برای آن دسته از بیمارانی که به درمان‌های روان‌شناختی اقدام می‌کنند، مراجعه‌ی نامنظم و قطع نابه‌هنگام درمان سبب می‌شود که بسیاری از این بیماران درمان‌نشده باقی بمانند. عدم درمان یا درمان ناکافی دارویی و روان‌شناختی بیماران، زنگ خطر مهمی است، زیرا نگرانی شدید و اضطراب ناشی از آن می‌تواند فرد را به

مصرف داروهای نسخه نشده، الکل و مواد سوق دهد. خوددرمانی با داروهای نسخه نشده، الکل و مواد به عنوان روشی برای مقابله با ترس و اجتناب‌ها اغلب بی نتیجه است و باعث مزمن شدن اختلال می شود. گذشته از این، افسردگی به عنوان یک اختلال دوگانه همواره در کمین بسیاری از مبتلایان به اختلالات اضطرابی از جمله هراس نشسته است که می تواند وضعیت بیمار را پیچیده و درمان را دشوارتر کند. در این راستا، درمان منظم و به هنگام هراس باید به بیماران و خانواده‌ها تأکید شود.

کتاب حاضر که به درمان رفتاری - شناختی اختلال هراس اختصاص یافته است، می تواند راهنمای کار با بیماران برای روان‌شناسان و روان‌پزشکان باشد. به علاوه بیماران و خانواده‌ها نیز می توانند از مطالعه این کتاب سود ببرند.