

رویکردهای شناختی- رفتاری نوین برای اختلال‌های اضطرابی

ترجمه و تألیف:

میثم بازانی ، سروش قبادی، زهرا آهنگریان

| | |
|---------------------|---|
| سرشناسه | باززانی، میثم، ۱۳۷۲ - |
| عنوان و نام پدیدآور | رویکردهای شناختی- رفتاری نوین برای اختلال‌های اضطرابی/ نویسنده میثم باززانی، سروش قبادی، زهرا آهنگریان. |
| مشخصات نشر | اصفهان: سناگستر، ۱۳۹۵. |
| مشخصات ظاهری | ۳۷۶ ص.: نمودار. |
| شابک | ۱۸۵۰۰۰ ریال: 978-600-8466-03-1 |
| وضعیت فهرست نویسی | فیبیا |
| یادداشت | بخشی از کتاب ترجمه کتاب " CBT for anxiety disorders : a practitioner book,2013" به ویراستاری و اشتفان گ هوفمان است. |
| یادداشت | :کتابنامه. |
| موضوع | اضطراب -- اختلالات -- درمان |
| موضوع | Anxiety disorders -- Treatment: |
| موضوع | :شناخت‌درمانی |
| موضوع | Cognitive therapy: |
| شناسه افزوده | :قبادی، سروش، ۱۳۶۹ - |
| شناسه افزوده | :آهنگریان، زهرا، ۱۳۶۰ - |
| شناسه افزوده | :سیموس، گریگوریس، ۱۹۵۳ - م. |
| شناسه افزوده | Simos, Grēgorēs: |
| شناسه افزوده | :هوفمان، اشتفان گ. |
| شناسه افزوده | .Hofmann, Stefan G: |
| رده بندی کنگره | ۱۳۹۵ ۹۲ب/۵۳۱RC: |
| رده بندی دیویی | ۶۱۶/۸۵۲۲: |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۲۶۹۹۸۶: |

انتشارات سنا (۰۹۱۳۱۱۷۲۶۴۲)

| | |
|----------------------------------|---|
| نام کتاب: | رویکردهای شناختی- رفتاری نوین برای اختلال‌های اضطرابی |
| نویسنده: | میثم باززانی، سروش قبادی، زهرا آهنگریان |
| نوبت چاپ: | اول |
| مدیر تولید: | سیدمحمدرضا سمسارزاده |
| سال چاپ: | ۱۳۹۵ |
| صفحه آرا: | هنگامه قهرمانی |
| تیراژ: | ۱۰۰۰ جلد |
| طراح جلد: | دانیال نصراصفهانی |
| قیمت: | ۱۸۵۰۰ تومان |
| پایگاه اینترنتی: | www.iranpub.com |
| شماره استاندارد بین‌المللی کتاب: | ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۶۶-۰۳-۱ |

فهرست مطالب

| | |
|----|--|
| ۱۱ |مقدمه |
| ۱۳ | فصل اول: اختلال وحشت زدگی و آگروفوبیا |
| ۱۳ | مرور |
| ۱۵ | مدل شناختی-رفتاری |
| ۲۰ | مؤلفه‌های درمان شناختی-رفتاری |
| ۲۳ | علم مواجهه درمانی |
| ۲۸ | تشخیص افتراقی |
| ۳۰ | همبودی |
| ۳۲ | اثربخشی |
| ۳۴ | مدیریت دارویی |
| ۳۵ | انطباق با زیرگروه‌های فرهنگی |
| ۳۶ | خلاصه |
| ۴۰ | فصل دوم: خاموشی گزینشی: یک اختلال ناشناخته |
| ۴۰ | مقدمه |
| ۴۲ | تشخیص افتراقی |
| ۴۴ | قومیت |
| ۴۴ | فرضیه‌های سبب‌شناختی |
| ۴۵ | نظریه رفتاری |
| ۴۵ | پویایی‌های خانواده |
| ۴۶ | رویدادهای تروماتیک |
| ۴۷ | آسیب‌پذیری‌های ژنتیکی |
| ۴۸ | رفتارهای برونی‌سازی (نافرمانی) |
| ۴۹ | مدلی برای خاموشی گزینشی |
| ۵۱ | سنجش |
| ۵۲ | خودسنجی |
| ۵۲ | سنجش رفتاری |
| ۵۴ | درمان |
| ۵۶ | شکل‌دهی و ارتقا بخشی |
| ۵۶ | مدیریت وابستگی |

| | |
|----|--|
| ۵۷ | حساسیت‌زدایی منظم |
| ۵۷ | تقویت منفی/گریز |
| ۵۸ | الگوپذیری خود |
| ۵۸ | تکالیف مواجهه محور |
| ۵۹ | آرام‌سازی و بازآموزی تنفسی |
| ۶۰ | آموزش زبان |
| ۶۰ | مداخلات خانواده‌درمانی |
| ۶۱ | دارودرمانی |
| ۶۳ | مثال موردی: درمان خاموشی‌گزینشی |
| ۶۵ | بازدهی و پیش‌آگهی |
| ۶۶ | مسیرهای آینده |
| ۶۶ | خلاصه |
| ۶۸ | فصل سوم: اختلال اضطراب فراگیر: هدف‌گزینی نابدرباری ابهام |
| ۶۸ | مشکلات تشخیص و درمان اختلال اضطراب فراگیر |
| ۷۰ | درمان‌های روان‌شناختی جدید برای اختلال اضطراب فراگیر |
| ۷۱ | مدل شناختی اختلال اضطراب فراگیر با هدف‌گزینی نابدرباری ابهام |
| ۷۱ | نابدرباری ابهام |
| ۷۲ | باورهای مثبت در مورد نگرانی |
| ۷۳ | جهت‌گیری مسئله منفی |
| ۷۴ | اجتناب شناختی |
| ۷۵ | تحقیقات کارآمدی درمان |
| ۷۶ | مفهوم‌سازی موردی در درمان شناختی-رفتاری با هدف‌گزینی نابدرباری ابهام |
| ۷۷ | درمان شناختی-رفتاری با هدف‌گزینی نابدرباری ابهام |
| ۷۹ | آموزش روان‌شناختی و آموزش آگاهی از نگرانی |
| ۷۹ | آموزش روان‌شناختی |
| ۸۰ | آموزش آگاهی از نگرانی |
| ۸۲ | سنخ‌های نگرانی |
| ۸۳ | بازشناسی ابهام و مواجهه |
| ۹۰ | ارزیابی مجدد در ارتباط با سودمندی نگرانی |
| ۹۰ | شناسایی باورهای مثبت |
| ۹۱ | چالش با باورهای مثبت در مورد نگرانی |

| | |
|-----|---|
| ۹۴ | تلویحات تغییر باورهای مربوط به نگرانی..... |
| ۹۵ | آموزش حل مسئله..... |
| ۹۵ | بهبود جهت گیری مسئله..... |
| ۹۷ | استفاده سودمند از مهارت‌های حل مسئله..... |
| ۹۹ | کاوش ترس‌های بنیادین..... |
| ۱۰۰ | انجام مواجهه تصویری..... |
| ۱۰۲ | پیشگیری از بازگشت..... |
| ۱۰۳ | مشکلات تشخیص و درمان اختلال اضطراب فراگیر..... |
| ۱۰۶ | همبودی و تشخیص افتراقی..... |
| ۱۰۷ | اختلال اضطراب اجتماعی..... |
| ۱۰۸ | خودبیمارانگاری/اضطراب سلامتی..... |
| ۱۰۸ | اختلال وسواس فکری-عملی..... |
| ۱۰۹ | ملاحظات بالینی دیگر..... |
| ۱۱۰ | درمان شناختی-رفتاری با هدف‌گزینی نابدباری ابهام برای جمعیت‌های خاص..... |
| ۱۱۱ | نکات پایانی..... |
| ۱۱۲ | فصل چهارم: اختلال اضطراب اجتماعی: اهداف و راهبردهای درمانی..... |
| ۱۱۲ | مقدمه..... |
| ۱۱۳ | تاریخچه درمان شناختی-رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی..... |
| ۱۱۶ | درمان شناختی-رفتاری نوین برای اختلال اضطراب اجتماعی..... |
| ۱۱۸ | معیارهای اجتماعی ادراک‌شده سطح بالا..... |
| ۱۱۹ | توجه معطوف به خود سطح بالا..... |
| ۱۲۰ | اهداف اجتماعی مشخص‌شده سطح پایین..... |
| ۱۲۱ | خودپنداره منفی..... |
| ۱۲۲ | تخمین مفرط هزینه اجتماعی..... |
| ۱۲۳ | کنترل ادراک‌شده پایین بر هیجان‌ها..... |
| ۱۲۴ | مهارت‌های اجتماعی ادراک‌شده ضعیف..... |
| ۱۲۴ | رفتارهای امنیت‌جویی و اجتناب..... |
| ۱۲۵ | نشخوار فکری پس از رویداد..... |
| ۱۲۷ | نمونه موردی..... |
| ۱۲۹ | طرح درمان..... |
| ۱۳۰ | راهبردهای درمانی..... |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۳۱ | آموزش روان شناختی |
| ۱۳۱ | اصلاح توجه و موقعیت |
| ۱۳۲ | بازسازی شناختی |
| ۱۳۳ | مواجهه |
| ۱۳۶ | جمع بندی |
| ۱۳۸ | فصل پنجم |
| ۱۳۸ | هراس های خاص |
| ۱۳۹ | معیارهای تشخیصی برای هراس خاص |
| ۱۴۱ | معیار A |
| ۱۴۲ | معیار B |
| ۱۴۲ | معیار C |
| ۱۴۲ | معیار D |
| ۱۴۳ | معیار E |
| ۱۴۳ | معیار F |
| ۱۴۳ | انواع ویژه هراس های خاص |
| ۱۴۴ | تشخیص افتراقی |
| ۱۴۴ | هراس دندان پزشکی |
| ۱۴۴ | اضطراب امتحان |
| ۱۴۵ | آگروفوبیا |
| ۱۴۶ | همبودی |
| ۱۴۷ | شیوع |
| ۱۴۸ | سن شروع |
| ۱۵۱ | سیر طبیعی |
| ۱۵۲ | جویا شدن درمان |
| ۱۵۳ | درمان شناختی-رفتاری برای هراس های خاص |
| ۱۵۳ | مواجهه |
| ۱۵۸ | الگوپذیری مراجع |
| ۱۶۰ | فنون مواجهه |
| ۱۶۰ | آرام سازی کاربردی |
| ۱۶۱ | تنش کاربردی |
| ۱۶۳ | درمان شناختی |

فهرست مطالب/ ۷

| | |
|-----|---|
| ۱۶۴ | حساسیت‌زدایی منظم |
| ۱۶۵ | درمان‌های دارویی |
| ۱۶۵ | کارآمدی درمان شناختی-رفتاری برای هراس‌های خاص |
| ۱۶۶ | مواجهه واقعی |
| ۱۶۶ | مواجهه تصویری |
| ۱۶۶ | مواجهه درون‌نگر |
| ۱۶۷ | مواجهه از طریق واقعیت مجازی |
| ۱۶۷ | درمان یک جلسه‌ای |
| ۱۶۷ | تنش کاربردی |
| ۱۶۸ | آرام‌سازی کاربردی |
| ۱۶۸ | درمان شناختی |
| ۱۶۹ | یک نمونه با هراس‌های خاص چندگانه |
| ۱۶۹ | پس‌زمینه |
| ۱۷۰ | ارزیابی‌ها |
| ۱۷۰ | درمان |
| ۱۷۳ | طرح |
| ۱۷۳ | نتایج |
| ۱۷۴ | بحث |
| ۱۷۴ | خلاصه و نتیجه‌گیری |
| ۱۷۷ | فصل ششم: اضطراب سلامتی |
| ۱۷۷ | تعریف اضطراب سلامتی |
| ۱۷۸ | تابلوی بالینی |
| ۱۷۹ | اختلال‌های اضطراب سلامتی |
| ۱۸۳ | سیر و شیوع |
| ۱۸۳ | ضابطه‌بندی شناختی-رفتاری |
| ۱۸۷ | ملاحظات تشخیصی و ارزیابی |
| ۱۸۸ | ویژگی‌های ارزیابی |
| ۱۹۴ | درمان شناختی-رفتاری برای اضطراب سلامتی |
| ۱۹۵ | فرمت و کاربردها |
| ۱۹۶ | فنون عمومی |
| ۲۰۰ | فنون شناختی |

| | |
|-----|--|
| ۲۰۳ | روش های رفتاری..... |
| ۲۰۸ | تداوم منافع درمان و پیشگیری از بازگشت..... |
| ۲۱۰ | ملاحظات قومی و فرهنگی..... |
| ۲۱۰ | اختلال های روان شناختی همزمان..... |
| ۲۱۱ | نقش فرهنگ..... |
| ۲۱۱ | سن و بیماری های پزشکی عمومی..... |
| ۲۱۲ | ملاحظات دارویی..... |
| ۲۱۳ | خلاصه..... |
| ۲۱۵ | فصل هفتم: اختلال اضطراب جدایی: اختلالی در تمام سنین |
| ۲۱۵ | مقدمه..... |
| ۲۱۶ | شیوع و سیر..... |
| ۲۱۸ | ملاحظات فرهنگی در زمینه شیوع..... |
| ۲۱۹ | پیوند میان اختلال اضطراب جدایی و اختلال وحشت زدگی..... |
| ۲۲۱ | همبودی..... |
| ۲۲۲ | سنجش..... |
| ۲۲۳ | مقیاس اضطراب چندبُعدی برای کودکان..... |
| ۲۲۳ | غربالگری برای اختلال های هیجانی مرتبط با اضطراب در کودک..... |
| ۲۲۴ | مقیاس اضطراب کودکان اسپنس..... |
| ۲۲۵ | سیاهه اضطراب جدایی..... |
| ۲۲۵ | درمان..... |
| ۲۲۶ | رویکردهای شناختی-رفتاری..... |
| ۲۲۷ | درمان های رفتاری جدید..... |
| ۲۲۸ | درمان تعامل والد-کودک..... |
| ۲۲۹ | اردوگاه تابستانی..... |
| ۲۳۰ | مداخلات دارویی..... |
| ۲۳۱ | درمان اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالان..... |
| ۲۳۳ | مثال موردی: درمان اختلال اضطراب جدایی..... |
| ۲۳۳ | ارزیابی..... |
| ۲۳۴ | برنامه درمانی..... |
| ۲۳۷ | خلاصه..... |

فصل هشتم: درمان شناختی-رفتاری فرهنگ بسنده برای اختلال‌های اضطرابی

| | |
|----------|--|
| ۲۳۹..... | |
| ۲۴۰..... | مدل فرهنگی در پدیدآیی اختلال‌های اضطرابی..... |
| ۲۴۵..... | شناخت‌های فاجعه‌آمیز و سندرم‌های فرهنگی..... |
| ۲۴۷..... | مفاهیم فرهنگی پریشانی..... |
| ۲۴۸..... | میزان استرس و ناامنی..... |
| ۲۵۱..... | عاطفه منفی..... |
| ۲۵۱..... | برچسب و دیدگاه‌های منفی پیرامون تأثیرات درمان..... |
| ۲۵۲..... | پاسخ‌های درمانی بومی به پریشانی..... |
| ۲۵۳..... | مؤلفه‌های درمان فرهنگ بسنده برای مهاجرها و اقلیت‌های قومی..... |
| ۲۵۹..... | ایجاد انتظار مثبت و اعتبار درمانی به شیوه فرهنگی مناسب..... |
| ۲۶۰..... | پرداختن به شناخت‌های فاجعه‌آمیز پیرامون اضطراب و علائم اختلال استرس پس از تروما..... |
| ۲۶۱..... | پرداختن به مفاهیم فرهنگی پریشانی..... |
| ۲۶۲..... | هدف‌گزینی علائم جسمانی..... |
| ۲۶۲..... | پرداختن به عارضه وابسته به خواب..... |
| ۲۶۳..... | استفاده از ضرب‌المثل‌های ویژه، داستان‌های بومی و تمثیل‌های فرهنگی مناسب به منظور انتقال اطلاعات درمان شناختی-رفتاری و ایجاد انتظارات مثبت..... |
| ۲۶۶..... | ارائه اطلاعات و فنون درمان شناختی-رفتاری برحسب روانشناسی و فیزیولوژی بومی..... |
| ۲۶۷..... | به‌کارگیری فنون درمانی از مذاهب بومی و سنت معنوی..... |
| ۲۶۸..... | ارتقاء احساس عزت‌نفس و خودکارآمدی به شیوه فرهنگی مناسب..... |
| ۲۶۹..... | پرداختن به استرس و مشکلات ایمنی..... |
| ۲۶۹..... | نگرانی و اختلال اضطراب فراگیر به عنوان هدف‌های درمانی مهم..... |
| ۲۷۰..... | انجام مواجهه به شیوه پذیرفته‌شده فرهنگی..... |
| ۲۷۳..... | مواجهه هیجانی همراه با کاربست تنظیم هیجان..... |
| ۲۷۵..... | انطباق فرهنگی فنون تنظیم هیجان..... |
| ۲۸۵..... | کاهش برچسب‌ها..... |
| ۲۸۵..... | آیین‌های دگرگون‌ساز مشخصه فرهنگ..... |
| ۲۸۶..... | نتیجه‌گیری..... |

فصل نهم: نسل‌های نوین درمان شناختی-رفتاری برای اختلال‌های اضطرابی

| | |
|-----|--|
| ۲۸۷ | |
| ۲۸۷ |مقدمه |
| ۲۸۸ |چگونه به اینجا رسیدیم؟ تاریخچه‌ای کوتاه از درمان شناختی-رفتاری |
| ۲۹۱ |مفاهیم و فرایندهایی که در نسخه‌های جدیدتر درمان شناختی-رفتاری موردنظر هستند |
| ۲۹۱ |کاهش در علائم در مقابل افزایش عملکرد |
| ۲۹۳ |تغییر درجه اول در مقابل تغییر درجه دوم |
| ۲۹۴ |فرایندهای موردنظر در نسل نوین درمان‌های شناختی-رفتاری |
| ۲۹۴ |پذیرش در مقابل اجتناب تجربی |
| ۲۹۵ |گسست شناختی در مقابل پیوند شناختی |
| ۲۹۶ |ذهن‌آگاهی در مقابل عدم حضور ذهن |
| ۲۹۶ |ارزش‌ها در مقابل بی‌جهت بودن |
| ۲۹۷ |شیوه‌ای دیگر برای اندیشیدن در باب مسئله، «چتر درمان شناختی-رفتاری» |
| ۲۹۸ |بازبینی درمان‌های نوین برای اضطراب |
| ۲۹۹ |درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد |
| ۳۰۲ |رفتاردرمانی دیالکتیکی |
| ۳۰۷ |کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی |
| ۳۱۰ |شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی |
| ۳۱۳ |درمان فراشناختی |
| ۳۱۵ |درمان شناختی-رفتاری باید به کدام جانب برود؟ |
| ۳۱۵ |نیاز به تحقیقات بنیادین |
| ۳۱۶ |فرایندهای روان‌شناختی به لحاظ بالینی سومند |
| ۳۱۷ |فرایندهای روان‌شناختی، فنون و سپس بسته‌های درمانی |
| ۳۱۸ |نیاز به تبدیل پرسش‌های پژوهشی |
| ۳۱۹ |نتیجه‌گیری |
| ۳۲۱ |منابع |