

۸۰۹/۸/۸

۲۴۰ ۷۸۲۴

هووالحليم

اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای درمانگر

www.ketab.ir

دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه: قهاری، شهریانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای درمانگر/ شهریانو قهاری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.: جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۲-۷

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان

Anxiety disorders -- Treatment

اضطراب -- اختلالات Anxiety disorders

شناخت درمانی Cognitive therapy

رده بندی کنگره: RC۵۳۱

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۹۹۹۵۸



نشر واره

اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای درمانگر

تألیف: دکتر شهریانو قهاری

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مهر/ شریف نو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۲-۷

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.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳-۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس:

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱-۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:

قیمت: ۱۹۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	پیش‌گفتار.....
۷	فصل اول: اختلال اضطراب فراگیر.....
۱۹	فصل دوم: سنجش و ارزیابی.....
۳۵	فصل سوم: مدل‌های آسیب‌شناسی و درمان.....
۵۹	فصل چهارم: آموزش روانی.....
۷۳	فصل پنجم: مراحل درمان اضطراب فراگیر.....
۹۷	فصل ششم: تحمل بلا تکلیفی.....
۱۱۱	فصل هفتم: حل مسئله.....
۱۲۷	فصل هشتم: مواجهه تجسمی.....
۱۴۵	فصل نهم: راهبردهای رفتاری.....
۱۷۳	فصل دهم: راهبردهای شناختی.....
۲۲۱	فصل یازدهم: رویکرد پذیرش و تعهد درمانی در درمان اضطراب فراگیر.....
۲۴۳	فصل دوازدهم: ذهن آگاهی در درمان اضطراب فراگیر.....
۲۶۹	پیوست‌ها.....

پیشگفتار

اختلالات اضطرابی یکی از اختلالات شایع روان پزشکی محسوب می شود و در این بین اختلال اضطراب فراگیر سهم قابل توجهی دارد. نگرانی به عنوان نشانه‌ی محوری در این اختلال موجب رنج و ناراحتی زیاد و افت قابل توجه عملکرد در بسیاری از بیماران می شود. به همین دلیل این بیماران اغلب داوطلبانه برای درمان اقدام می کنند. گرچه اقدام به موقع برای درمان، شروع خوبی برای این بیماران محسوب می شود اما متأسفانه بسیاری از این بیماران به دلایلی درمان ها را دنبال نمی کنند. مراجعه‌ی نامنظم و قطع نابهنگام درمان سبب می شود که بسیاری از این بیماران درمان نشده باقی بمانند. عدم درمان یا درمان ناکافی دارویی و روان شناختی بیماران زنگ خطر مهمی است؛ زیرا نگرانی شدید و اضطراب ناشی از آن می تواند فرد را به مصرف داروهای نسخه نشده سوق دهد. خود درمانی با داروهای نسخه نشده به عنوان روشی برای مقابله با علائم و نشانه ها اغلب بی نتیجه است و باعث مزمن شدن اختلال می شود. به اضافه‌ی این که افسردگی به عنوان یک اختلال دوگانه همواره در کمین بسیاری از این بیماران نشسته است، که می تواند وضعیت آنها را پیچیده و درمان را دشوار کند. در این راستا،

دنبال کردن درمان‌های روان‌شناختی برای این بیماران یک ضرورت محسوب می‌شود.

کتاب حاضر که به درمان اختلال اضطراب فراگیر اختصاص یافته است، می‌تواند راهنمای روان‌شناسان برای کار با این گروه از بیماران باشد. در این کتاب از منظر رویکرد شناختی رفتاری، ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد درمانی به آسیب‌شناسی و درمان اختلال اضطراب فراگیر اشاره شده است. فنون و تکنیک‌های فراوان همراه با مثال‌ها و توضیحات تکمیلی درک مطالب کتاب را آسان و کاربردی کرده است. امیدوارم مطالعه این کتاب برای درمانگران تازه‌کار شروعی خوب و برای درمانگران باتجربه مروری سودمند باشد. همچون گذشته می‌توانید پیشنهادها و انتقادات خود را به نشانی زیر ارسال کنید.

دکتر شهربانو قهاری

زمستان ۱۴۰۰

Michka2004@gmail.com