

۲۰۱۶۳۳۰

۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۵

هو العليم

درمان اختلال پانیک و گذرهراسی

با فنون شناختی رفتاری

ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد درمانی

دکتر شهر بانوقهاری

دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر فاطمه زرگر

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر حمیدرضا احمدخانیها

دانشگاه علوم پزشکی ایران



سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور: درمان اختلال پانیک و گلدهراسی با فنون شناختی رفتاری ذهن آگاهی و پذیرش و تعهددرمانی /
شهربانو قهاری، فاطمه زرگر، حمیدرضا احمدخانیها.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۳-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: سراسیمه زدگی
موضوع: Panic disorders
موضوع: سراسیمه زدگی -- درمان
موضوع: Panic disorders -- Treatment
موضوع: اضطراب
موضوع: Anxiety
موضوع: اضطراب -- درمان
موضوع: Anxiety -- Treatment
موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع: Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع: Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده: زرگر، فاطمه، ۱۳۵۸ -
کتابخانه افزوده: احمدخانیها، حمیدرضا، ۱۳۴۴ -
رده بندی کتب: RC۵۳۵/۹۴۴۱۳۹۷
رده بندی دیسی: ۶۱۶/۸۵۲۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۵۰۱۳۸

عنوان: درمان اختلال پانیک و گلدهراسی
مولف: دکتر شهربانو قهاری، دکتر فاطمه زرگر، دکتر حمیدرضا احمدخانیها
صفحه آرا: ملیحه طرقی جعفری
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۲۲۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹ / دوم - ۱۴۰۲
شابک: ۹۷۸ ۶۰۰ ۲۵۰ ۲۰۳ ۲

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 بخش 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 تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۸۵۰۰۰ تومان

فهرست

فهرست مطالب

مقدمه مولفان.....	۵
فصل اول: اضطراب، حمله پانیک و گذرهراسی.....	۷
فصل دوم: مدل‌های تشخیصی و درمانی.....	۲۷
فصل سوم: سنجش و ارزیابی اختلال پانیک و هراس‌ها.....	۳۹
فصل چهارم: فنون رفتاری.....	۵۱
فصل پنجم: فنون شناختی.....	۸۱
فصل ششم: فنون ذهن‌آگاهی در درمان اختلال پانیک.....	۱۵۵
فصل هفتم: رویکرد پذیرش و تعهد درمانی.....	۱۷۱
فصل هشتم: شناخت درمانی با اختلال پانیک و گذرهراسی پیچیده.....	۱۹۳
فصل نهم: پیشگیری از عود.....	۱۹۹
پیوست‌ها.....	۲۰۷
منابع.....	۲۱۹
موضوع شما.....	۲۲۵
واژه‌نامه.....	۲۲۹

مقدمه مولفان

حمله‌ی پانیک یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌پزشکی در سنین مختلف است که در صورت عدم مداخله به اختلال پانیک تبدیل شده و مزمن می‌شود. اختلال پانیک همچنین در صورت درمان نشدن می‌تواند با افسردگی همراه شده و روند درمان را پیچیده کند. گذرهراسی به عنوان یکی از انواع هراس‌ها نیز اغلب با اختلال پانیک همراه است که لازم است در درمان اختلال پانیک به این مهم توجه شود. در این راهنمای درمانی فنون و مهارت‌های شناختی رفتاری، پذیرش و تعهد درمانی و ذهن‌آگاهی در درمان اختلال پانیک و گذرهراسی معرفی شده است که می‌تواند راه‌گشای درمانگران و بیماران باشد.