

۱۴۰۹۳۸۱
۹۷,۴۰۰

هو‌العلیم

کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای جامع درمان شناختی رفتاری
برای مقابله با بلاتکلیفی، نگرانی و ترس

دکتر مهدی رابیچاد

دکتر مایکل داکس

ترجمه:

دکتر حمید امیری

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر سمیرا معصومیان

انستیتو روان پزشکی تهران - دانشگاه علوم پزشکی ایران

با مقدمه و زیر نظر:

دکتر بهروز بیرشک

دانشیار انستیتو روان پزشکی تهران - دانشگاه علوم پزشکی ایران



Robichaud, Melisa

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای جامع درمان شناختی رفتاری
برای مقابله با بلا تکلیفی، نگرانی و ترس/ ملیسا رایبیچاد، مایکل داگاس؛ ترجمه حمید امیری، سمیرا
معصومیان؛ با مقدمه و زیر نظر بهروز بیرشک.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۳۷۶ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۹۸-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا

The generalized anxiety disorder workbook : a comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear, ۲۰۰۹
یادداشت : عنوان اصلی :
یادداشت : کتابنامه.

عنوان دیگر: راهنمای جامع درمان شناختی رفتاری برای مقابله با بلاتکلیفی، نگرانی و ترس.
موضوع: اضطراب — اختلالات — درمان — دستنامه‌ها

Anxiety disorders -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc. : مؤلفون

موضوع: شناخت درمانی — دستنامه‌ها

.Cognitive therapy -- Handbooks, manuals

شماره افزودن: دوگه، میشل ژوزف، ۱۹۶۱ - م.

(Dugas, Michel J. (Michel Josep

مترجم: حمید، امیری

شناسه افزوده: عصامیان، سمیرا، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده: بیربک، بزرگ، ۱۳۲۷ - مقدمه‌نویس

رده بندی سنگره : /۱۳۹۷ ک ۹/۱۵۳۱ RC

۶۱۶/۸۵۲۲: رده بندی دیو

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۰۱/۲۶

عنوان: اختلال اضطراب تشنجی
نویسنده: دکتر ملیسا رابیچاد - دکتر مایکل داگلس
ترجمه: دکتر حمید امیری - دکتر سمیرا مصطفیان
صفحه آرا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰ نسخه قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۱۹۸-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ 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

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

۹	تقدیر و تأثیر
۱۵	مقدمه و بیان در آمد
۱۹	پیش گفتار
۲۳	مقدمه
۲۹	فصل اول: نگرانی، اضطراب، اختلال اضطراب فراگیر
۶۵	فصل دوم: درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر
۹۵	فصل سوم: آیا نگرانی سودمند است؟
۱۲۳	فصل چهارم: باورهای مثبت درباره نگرانی می تواند شواهد
۱۶۳	فصل پنجم: نگرانی و تهدید بالاتکلیفی
۱۸۱	فصل ششم: عدم تحمل بالاتکلیفی در عمل: شناسایی رفتارهای ایمنی بخش
۲۰۵	فصل هفتم: تحمل بالاتکلیفی: آزمودن باورهای مربوط به بالاتکلیفی
۲۲۷	فصل هشتم: پیشروی به سوی استقبال از بالاتکلیفی
۲۵۳	فصل نهم: مقابله با نگرانی های مرتبط با مشکلات فعلی
۲۹۱	فصل دهم: مقابله با نگرانی های مربوط به موقعیت های فرضی
۳۱۹	فصل یازدهم: تکیه بر دستاوردها: مدیریت نگرانی ها در طول زمان
۳۴۱	فصل دوازدهم: موانع مسیر: مقابله با لغزش ها و عودها
۳۶۵	منابع

مقدمه و پیش درآمد

اختلال اضطراب فراگیر (GAD)^۱، یکی از اختلال‌های اضطرابی و از شایع‌ترین اختلال‌های روان‌شناختی است که به صورت نگرانی مفرط و بیش از اندازه درباره رویدادهای روزمره مطرح می‌شود. این اختلال می‌تواند برای مدت زمان طولانی فرد را آزار دهد و در نتیجه کارکردهای فرد را دچار مشکل کند.

مطالعات حاکی از آن است که به‌طور کلی شیوع اختلال اضطراب فراگیر در زنان دو برابر مردان، و شیوع اختلال اضطراب فراگیر در جوامع مختلف از ۰/۴ تا ۳/۶ درصد در نوسان است و خطر ابتلا، با افزایش سن و به‌ویژه در ۰/۹ درصد برآورده شده است. از این رو استفاده از درمان‌های روان‌شناختی برای این اختلال بسیار ضروری است.

از نظر تاریخچه‌ای، اصطلاح اضطراب فراگیر برای اولین بار در سومین ویرایش راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی (DSM III، ۱۹۸۰) مطرح شد. به دلیل ماهیت تشخیصی در آن زمان، به این دلیل که مشخص نبود که علائم مربوط به کدام یک از اختلالات اضطرابی است، به‌عنوان یک اختلال باقیمانده مطرح بود. برای تشخیص این اختلال علائمی مانند بی‌قراری، گوش به‌زنگی افراطی و تشویش بسیار، تجربه "اضطراب پایدار"

۱. Generalized Anxiety Disorder (GAD)

به مدت یک ماه ذکر شده بود. در تجدید چاپ این کتاب در سال ۱۹۸۷، اضطراب پایدار به نگرانی مفرط تغییر یافت و طول مدت اختلال از یک ماه به شش ماه تغییر یافت که با ماهیت مزمن بودن این اختلال همخوان بود. در سال ۱۹۹۴ و در چاپ چهارم راهنمای تشخیصی، با شناخت بیشتر ملاک‌های اختلال اضطراب فراگیر، به نوعی تشخیص این اختلال از استقلال بیشتری برخوردار شد و "دشواری در تسلط بر نگرانی" و طول مدت شش ماه حفظ شد که نشان از آن داشت که افراد مبتلا در میزان نگرانی و ناتوانی در کنترل نگرانی با افراد عادی تفاوت دارند. در این تجدید چاپ تعدادی از علائم - همان‌طور که از تشخیص حذف شدند و در سال ۲۰۱۳ نیز با روی کار آمدن DSM 5، در ملاک‌های تشخیصی این اختلال تغییری ایجاد نشده است. در نهایت ملاک‌های تشخیصی به صورت زیر مطرح شد:

- ۱- اضطراب و نگرانی بیش از حد، در بیشتر روزها و حداقل به مدت شش ماه
- ۲- دشواری در کنترل نگرانی
- ۳- وجود حداقل برخی علائم در بیشتر روزها طی شش ماه گذشته مانند بی‌قراری یا احساس عصبی بودن، احساس خسته شدن، مشکل تمرکز کردن یا تهی بودن ذهن، تحریک‌پذیری، تشنگی عضلانی، اختلال خواب.

علاوه بر این، اضطراب و نگرانی یا نشانه‌های جسمانی ناراحتی قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی یا زمینه‌های مهم دیگر عملکرد اختلال ایجاد می‌کند و این اختلال ناشی از تأثیرات فیزیولوژیکی مواد یا بیماری جسمانی دیگر (مثل پرکاری تیروئید) نیست. به طور کلی، نگرانی بخشی از ویژگی‌های هر فردی است و همه افراد به نوعی نگرانی را در فعالیت‌های روزمره یا زندگی خود تجربه می‌کنند. از این رو، شاید بتوان نگرانی را به "نگرانی طبیعی" و "نگرانی شدید یا بیش از حد" تقسیم نمود. در نگرانی طبیعی، همچنان که به نظر می‌رسد، فرد

نشان می‌نماید.

علاوه بر این، در تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده، به نظر می‌رسد که در مورد اختلال‌های روانی، به ویژه اختلال دوقطبی، هنوز کمبودهای زیادی وجود دارد. به عنوان مثال، در مورد علل این اختلال، هنوز بحث‌های زیادی در جریان است و به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی در بروز این اختلال نقش دارند. همچنین، در مورد درمان‌های این اختلال، به نظر می‌رسد که هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری وجود دارد.

در ادامه، به بررسی برخی از یافته‌های تحقیقاتی در مورد اختلال دوقطبی خواهیم پرداخت. در این بخش، به بررسی علل این اختلال، علائم و نشانه‌های آن، و همچنین روش‌های تشخیص و درمان خواهیم پرداخت. به نظر می‌رسد که این اختلال یک بیماری پیچیده است که نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. به عنوان مثال، در مورد علل این اختلال، هنوز بحث‌های زیادی در جریان است و به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی در بروز این اختلال نقش دارند. همچنین، در مورد درمان‌های این اختلال، به نظر می‌رسد که هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری وجود دارد.

در ادامه، به بررسی برخی از یافته‌های تحقیقاتی در مورد اختلال دوقطبی خواهیم پرداخت. در این بخش، به بررسی علل این اختلال، علائم و نشانه‌های آن، و همچنین روش‌های تشخیص و درمان خواهیم پرداخت. به نظر می‌رسد که این اختلال یک بیماری پیچیده است که نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. به عنوان مثال، در مورد علل این اختلال، هنوز بحث‌های زیادی در جریان است و به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی در بروز این اختلال نقش دارند. همچنین، در مورد درمان‌های این اختلال، به نظر می‌رسد که هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری وجود دارد.

در ادامه، به بررسی برخی از یافته‌های تحقیقاتی در مورد اختلال دوقطبی خواهیم پرداخت. در این بخش، به بررسی علل این اختلال، علائم و نشانه‌های آن، و همچنین روش‌های تشخیص و درمان خواهیم پرداخت. به نظر می‌رسد که این اختلال یک بیماری پیچیده است که نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. به عنوان مثال، در مورد علل این اختلال، هنوز بحث‌های زیادی در جریان است و به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی در بروز این اختلال نقش دارند. همچنین، در مورد درمان‌های این اختلال، به نظر می‌رسد که هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری وجود دارد.

در پایان، تشکر خود را از جناب آقای دکتر سازمند و انتشارات دانژه که همواره با دقت و مطالعه به چاپ کتاب‌های ارزنده در حوزه روان اقدام کرده‌اند، ابراز می‌دارم.

دکتر بهروز بیرشک

هیئت علمی دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

(انستیتو روان پزشکی تهران)

دانشگاه علوم پزشکی ایران

www.ketab.ir