

به نام خدا

# برنامه‌ها و مداخلات شناختی – رفتاری

## برای افسردگی و اختلالات اضطرابی

### ویراست دوم

به انضمام لوح افسردگی، کاربرگ‌های درمانی، راهنمای دارویی و راهنمای تغییرات  
و نکات ضروری مربوط به افسردگی و اختلالات اضطرابی در DSM-5

زینب لیبی

استفان جی. اف. هالند

لاتا ک. مک، گین

مترجمین:

دکتر حسین شاره – فرشته اولادی

زهرا علیایی – زهرا امیدوار



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	: لیهی، رابرت ال. Leahy, Robert L
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه‌ها و مداخلات شناختی- رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی: به انضمام لوح فشرده، کاربردهای درمانی و ... / مولفین رابرت ال. لیهی، استفان جی. اف. هالند، لاتا ک. مک‌گین؛ مترجمین حسین شاره... (و دیگران).
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۶۱۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۰۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مترجمین حسین شاره، فرشته اولادی، زهرا علیایی، زهرا امیدوار.
یادداشت	: عنوان اصلی: Treatment plans and interventions for depression and anxiety ۲۰۱۲nd ed, cy disorders,
عنوان دیگر	: راهنمای گام به گام درمان اختلالات اضطراب.
عنوان دیگر	: تکنیک‌های شناختی- رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی.
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental—Treatment اضطراب -- درمان
موضوع	: شناخت‌درمانی
شناسه افزوده	: Holland, Stephen J
شناسه افزوده	: McGinn, L. K
شناسه افزوده	: رده، حسین، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۳۷ - ۶۱/۲ - ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۱۶۱/۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۲۳۰۸۵

پست الکترونیکی [Faraangizesh@yahoo.com](mailto:Faraangizesh@yahoo.com)



انتشارات فرا انگیزش

برنامه‌ها و مداخلات شناختی- رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی

مؤلفین: رابرت ل. لیهی - استفان جی. اف. هالند - لاتا ک. مک‌گین

مترجمین: دکتر حسین شاره، فرشته اولادی، زهرا علیایی، زهرا امیدوار

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶ تعداد صفحات: ۶۱۱ صفحه وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تایپ و صفحه آرایی: دانشگاه فردوسی

چاپ و صحافی: دانشگاه فردوسی

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-03-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۰۳-۸

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۰۷۶۸ (۰۵۱)۳۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

## فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه‌ی مترجمین.....
۱۵.....	مجموعه یادداشت‌های یراسته رابرت ل. لیهی.....
۱۶.....	درباره‌ی مؤلفین.....
۱۷.....	قدردانی.....
۱۹.....	درباره‌ی مترجمین.....
۲۱.....	پیشگفتار.....

### فصل ۱ (ترجمه فرشته اولادی - دکتر حسین شاره)

۲۷.....	درمان در بافت متغیر مراقبت‌های بهداشتی (بیمه‌ها).....
۳۰.....	اخذ مجوز درمانی: ملاک‌های عمومی.....
۳۱.....	گزارش درمانی اولیه.....
۳۶.....	درخواست‌هایی برای جلسات اضافی.....
۴۰.....	تأییدهای تلفنی.....
۴۰.....	درخواست موافقت با ادامه‌ی درمان.....

### فصل ۲ (ترجمه فرشته اولادی - دکتر حسین شاره)

۴۲.....	اختلال افسردگی.....
۴۳.....	توصیف و تشخیص.....
۵۲.....	تبیین افسردگی بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری.....
۶۶.....	بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای افسردگی.....
۶۷.....	ارزیابی و توصیه‌های درمانی.....
۸۵.....	حل و فصل مشکلات درمان.....
۹۷.....	طرح تفصیلی درمان برای افسردگی.....
۱۰۳.....	ارائه‌ی یک مثال بالینی.....

### فصل ۳

(ترجمه دکتر حسین شاره - فرشته اولادی)

اختلال پانیک و آگورافوبیا.....	۱۳۱
توصیف و تشخیص.....	۱۳۱
تبیین اختلال پانیک و آگورافوبیا بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری.....	۱۴۵
بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای اختلال پانیک و آگورافوبیا.....	۱۵۴
ارزیابی و توصیه‌های درمانی.....	۱۵۵
حل و فصل مشکلات درمان.....	۱۷۷
طرح تفصیلی درمان برای اختلال پانیک.....	۱۸۰
ارائه‌ی یک مثال بالینی.....	۱۸۶

### فصل ۴

(ترجمه زهرا علیایی)

اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۰۹
توصیف و تشخیص.....	۲۰۹
تبیین اختلال اضطراب فراگیر بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری.....	۲۱۳
بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۱۹
ارزیابی و توصیه‌های درمانی.....	۲۲۰
حل و فصل مشکلات درمان.....	۲۳۵
طرح تفصیلی درمان برای اختلال اضطراب فراگیر.....	۲۳۹
ارائه‌ی یک مثال بالینی.....	۲۴۴

### فصل ۵

(ترجمه زهرا امیدوار)

اختلال اضطراب اجتماعی.....	۲۶۷
توصیف و تشخیص.....	۲۶۷
تبیین اختلال اضطراب اجتماعی بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری.....	۲۷۳
بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای اختلال اضطراب اجتماعی.....	۲۷۷
ارزیابی و توصیه‌های درمانی.....	۲۹۰
حل و فصل مشکلات درمان.....	۳۰۱
طرح تفصیلی درمان برای اختلال اضطراب اجتماعی.....	۳۰۲
ارائه‌ی یک مثال بالینی.....	۳۰۶

### فصل ۶

(ترجمه زهرا امیدوار)

اختلال استرس پس از سانحه.....	۳۲۳
توصیف و تشخیص.....	۳۲۳
تبیین اختلال استرس پس از سانحه بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری.....	۳۲۸
بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای اختلال استرس پس از سانحه.....	۳۳۳

۳۳۷	.....	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۳۴۹	.....	حل و فصل مشکلات درمان
۳۵۱	.....	طرح تفصیلی درمان برای اختلال استرس پس از سانحه
۳۵۶	.....	ارائه‌ی یک مثال بالینی

(ترجمه زهرا علیایی)

**فصل ۷**

۳۷۱	.....	اختلال فوبی خاص
۳۷۱	.....	توصیف و تشخیص
۳۷۷	.....	تبیین اختلال فوبی خاص بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری
۳۷۹	.....	بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای اختلال فوبی خاص
۳۸۳	.....	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۳۹۶	.....	حل و فصل مشکلات درمان
۴۰۲	.....	طرح تفصیلی درمان برای اختلال فوبی خاص
۴۰۶	.....	ارائه‌ی یک مثال بالینی

(ترجمه دکتر حسین شاره - فرشته اولادی)

**فصل ۸**

۴۲۵	.....	اختلال وسواس فکری - عملی
۴۲۵	.....	توصیف و تشخیص
۴۳۲	.....	تبیین اختلال وسواس فکری- عملی بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری
۴۴۲	.....	بررسی اثربخشی درمان‌های مطرح شده برای اختلال وسواس فکری- عملی
۴۴۹	.....	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۴۶۵	.....	حل و فصل مشکلات درمان
۴۶۷	.....	طرح تفصیلی درمان برای اختلال وسواس فکری- عملی
۴۷۱	.....	ارائه‌ی یک مثال بالینی

(ترجمه فرشته اولادی - دکتر حسین شاره)

**فصل ۹**

۴۹۱	.....	تکنیک‌های رفتاری برگزیده
۴۹۱	.....	تکنیک آموزش ابراز وجود (جرأت‌مندی)
۴۹۲	.....	فعال‌سازی رفتاری (برنامه‌ریزی پاداش و برنامه‌ریزی فعالیت)
۴۹۴	.....	آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط
۴۹۶	.....	تکنیک پرت کردن حواس
۴۹۷	.....	مواجهه
۵۰۲	.....	موارد عدم استفاده از مواجهه
۵۰۲	.....	تکالیف اختصاصی درجه‌بندی شده
۵۰۳	.....	ذهن‌آگاهی
۵۰۵	.....	سرمشق‌گیری

۵۰۶	حل مسأله
۵۰۷	تنفس مجدد
۵۰۸	تن آرامی
۵۱۵	خودپاداشی
۵۱۶	آموزش مهارت‌های اجتماعی
۵۱۷	توقف فکر
۵۱۷	تجسم

(ترجمه دکتر حسین شاره - فرشته اولادی)

**فصل ۱۰**

**مفاهیم و تکنیک‌های شناختی** ..... ۵۲۱

۵۲۱	مددکاری بر درمان شناختی و شناختی-رفتاری
۵۲۲	بصوح سه‌گانه‌ی تحریف‌های شناختی
۵۲۴	شناختن و به‌عالم کشیدن تحریف‌های شناختی
۵۲۶	مثال‌ها، از جمله افکار خودکار تحریف‌شده‌ی خاص
۵۳۰	بررسی فرضیات - بازسازی
۵۳۳	بررسی محتوای طرحواره‌ها (ناسازگار (ناکارآمد)
۵۳۴	خود-رهنمودی و خود-کنترل
۵۳۷	مفهوم‌سازی موردی
۵۳۹	نتیجه‌گیری

**ضمیمه‌ی A - خلاصه‌ی تکنیک‌های رفتاری** ..... ۵۴۷

**ضمیمه‌ی B - خلاصه‌ی تکنیک‌های شناختی** ..... ۵۴۹

**ضمیمه‌ی C - رئوس کلی محتوای لوح فشرده‌ی هم‌نام** ..... ۵۵۷

ابزارها و راهنماهای بالینی ..... ۵۵۷

داروها ..... ۵۵۸

**ضمیمه‌ی D - داروهایی برای اختلالات افسردگی و اضطرابی** ..... ۵۵۹

**ضمیمه‌ی E - راهنمای تغییرات و نکات ضروری مربوط به افسردگی و اختلالات اضطرابی در**

**DSM-5** ..... ۵۶۹

اختلال افسردگی عمده ..... ۵۶۹

اختلالات اضطرابی ..... ۵۷۳

اختلال وسواسی-اجباری و اختلالات مرتبط با آن ..... ۵۷۷

اختلالات مرتبط با تروما و استرس ..... ۵۷۷

منابع ..... ۵۸۱

## مقدمه‌ی مترجمین

این کتاب ترجمه‌ی کتاب «برنامه‌ها و مداخلات درمانی برای افسردگی و اختلالات اضطرابی»، تألیف رابرت لیمی و استافان هالند و لاتا ک. مک‌گین (۲۰۱۲) و از سری مجموعه‌های «برنامه‌ها و مداخلات درمانی برای روان‌درمانی مبتنی بر شواهد» به ویراستاری رابرت لیمی می‌باشد. کتاب شامل ده فصل می‌باشد؛ درمان در بافت متغیر مراقبت‌های بهداشتی (بیمه‌ها)، اختلال افسردگی عمده و تمام اختلالات اضطرابی (پانیک، اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی، استرس پس از سانحه، فوبی خاص، وسواس فکری-عملی) همچنین در فصول مجزایی تکنیک‌های رفتاری و شناختی، ضمانت و پیوسته‌سازی مفید کتاب مذکور و همچنین شکل‌ها، جدول‌ها و کاربرگ‌های فصول کتاب در لوح نشرده آورده شده است تا یاور درمانگران در امر روان‌درمانی باشد، بعلاوه داروهایی که برای افسردگی و اختلالات اضطرابی تجویز می‌شوند به همراه عوارض جانبی شایع آن‌ها، ترجمه شده و در این کتاب آورده شده است، همچنین راهنمای تغییرات و نکات ضروری مربوط به افسردگی و اختلالات اضطرابی در DSM-5 در ضمیمه‌ی B در انتهای کتاب آورده شده است.

با توجه به اینکه افسردگی به‌عنوان سرماخوردگی قرن لقب گرفته راه همراه با اختلالات اضطرابی، از شایع‌ترین اختلالات روانی محسوب می‌شوند؛ ترجمه‌ی این اثر ضروری به‌نظر می‌رسد. بیماران افسرده علانمی چون خلق افسرده، احساس غمگینی و بی‌علاقگی به فعالیت‌های معمول دارند، همچنین از مشکلاتشان گله و شکایت می‌کنند که سبب می‌شود سایر افراد آن‌ها را در جمع خود نپذیرند و در نتیجه انزوای این بیماران افزایش می‌یابد.

«در محفل خود، راه مده همچو منی را افسرده دل افسرده کند انجمنی را»

(قائم مقام فراهانی)

اختلالات اضطرابی نیز با بیمارگونگی قابل ملاحظه همراهند و از شایع‌ترین اختلالات روانی به‌شمار می‌روند. بطور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلواپسی

است که اغلب با علائم فیزیولوژیکی چون تنگی قفسه‌ی سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، بیقراری که با عدم توانایی برای نشستن یا ایستادن مشخص می‌شود.

«گرچه از آتش دل چو خم می‌در جوشم مهر بر لب زده، خون می‌خورم و خاموشم»

(حافظ)

همچنین تحریف‌های شناختی که موجب خدشه‌دار شدن واقعیت می‌شوند در بیماران مبتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی فراوانی زیادی دارند از جمله ذهن‌خوانی، تفکر همه‌یا هیچ، نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت و... که در این کتاب به آن‌ها پرداخته می‌شود. همچنان که شاعر به زیبایی به یکی از این تحریف‌های شناختی اشاره نموده است:

«پیش چشم داشتی، شیشه‌ی کبود زان سبب، عالم کبودت می‌نمود»

(مولانا)

در درمان شناختی- رفتاری با تغییر در شناخت‌ها و تفکرات بیماران، خلق و رفتار آنان نیز متحول می‌شود و بیمار می‌آموزد که به شیوه‌ی جدیدی به وقایع نگاه کند تا بتواند احساس و رفتار متفاوتی را تجربه کند.

«چشمه‌اربابا شست جور دیگر باید دید»

(سهراب سپهری)

به‌طور کلی، در این کتاب برنامه‌ها و مداخلات شناختی- رفتاری به‌صورت کاربردی مطرح شده است تا در درمان بیماران افسرده و یا مبتلا به اختلالات اضطرابی یاریگر درمانگران باشد. از این رو مطالعه‌ی کتاب حاضر برای روان‌شناسان، روان‌پزشکان، دانشجویان روان‌شناسی و مشاوره، رزیدنت‌های روان‌پزشکی و سایر متخصصانی که در حیطه‌ی سلامت روان کار می‌کنند و ممکن است با بیماران مبتلا به افسردگی و یا اختلالات اضطرابی سر و کار داشته باشند، مفید و ارزنده خواهد بود. مسلماً پیشنهادات و انتقادات خوانندگان می‌تواند مترجمین را برای اصلاح نوشتارهای این کتاب و یا ترجمه و تألیف سایر کتاب‌های مرتبط ترغیب نماید.