

۲۰۷۴۴۹۱
۹۸, ۱۱, ۶

کاربرد شناختی - رفتاری درمان اضطراب

(ویراست دوم)

برنامه گام به گام

تألیف:

ویلیام جم. کانس

ترجمه:

دکتر منوچهر ازخوش

فاطمه خانزاده

ارباران
نشر اسبباران

کاربرد شناختی - رفتاری درمان اضطراب (ویراست دوم) / تألیف : ویلیام جی. کناس؛ ترجمه : دکتر منوچهر ازخوش، فاطمه خانزاده. - تهران: نشر ارسباران، ۱۳۹۸.
بیست و چهار - ۳۲۸ ص.: جدول.

ISBN : 978-600-7385-60-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی

The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety. A Step-by-Step Program, 2ed 2014.

واژه نامه.

موضوع : اضطراب -- درمان -- رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

موضوع : شناخت درمانی

رده بندی کنگره : RCF۵۳۸

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۵۲۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۷۷۷۶۷

باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب سوءتفاهم و فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات دست اندکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تار خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir

ناشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

کاربرد شناختی - رفتاری درمان اضطراب (ویراست دوم)

تألیف : ویلیام جی. کناس

ترجمه : دکتر منوچهر ازخوش، فاطمه خانزاده

ناشر : ارسباران

نوبت چاپ : اول ، زمستان ۱۳۹۸

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف نگار

شمارگان : ۵۵۰ تعداد صفحات : ۳۵۲ صفحه

قیمت : ۵۵۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-7385-60-9

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۸۵ - ۶۰ - ۹

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پیشگفتار مترجمین		سیزده
پیشگفتار مؤلف		چهارده
مقدمه		هفده
مطالعات انجام شده با روش CB7		هجده
بهبودی از طریق مطالعه		نوزده
غلبه بر مشکلات به طور همزمان		بیست
تکالیف خانگی روان شناسی		بیست و یک
این کتاب شما را به کجا خواهد رساند		بیست و دو

بخش ۱: تکنیک‌های اساسی برای غلبه بر اضطراب و ترس

فصل ۱: به دنیای اضطراب‌ها و ترس‌ها خوش آمدید		۳
شما تنها نیستید		۴
تغییر دادن چهره اضطراب‌ها و ترس‌ها		۴
راهی انتخاب کنید که کسی را مقصر ندانید		۷
عملکرد سرزنش چگونه است		۸
خوابیدن پذیری چگونه عمل می‌کند		۸
● نکته کلیدی: عاقلانه بر تلاش‌هایتان تمرکز کنید		۹
مراحل اصلی، تجربی و عملی تغییر		۱۱
مداخلات اصلی		۱۱
مداخلات تجربی		۱۲
مداخلات عملی		۱۲

❖ فصل ۲: اضطراب‌ها و ترس‌ها همچون دوستان و دشمنان _____ ۱۷

- ۱۷ ترس در یک قدمی
- ۱۸ هشدارهای ترس غلط
- ۱۹ ترس‌های اکتسابی
- ۱۹ گذر از ترس‌های غلط تا آسودگی خیال
- ۲۰ اضطراب‌های لازمه بقا
- ۲۰ آنچه اضطراب‌های غیر واقعی را تقویت می‌کند
- ۲۳ حرکت از اضطراب به آسودگی خیال
- ۲۳ چرخه بقا
- ۲۴ آسودگی
- ۲۵ قشر قدامی سنگ‌گراست
- ۲۵ تفکیک تهدید های واقعی از خیالی
- ۲۸ نکته کلیدی: به تبعه اضطراب‌ها و ترس‌های واقعی و خیالی

❖ فصل ۳: راه حل اضطراب‌تان _____ ۳۱

- ۳۱ خنثی کردن افکار اضطرابی
- ۳۲ مروری بر افکار «اگر بشود چه»
- ۳۲ نتیجه‌گیری‌ها تان را زیر سؤال برده و با مجید
- ۳۳ زیاد کردن تحمل هیجانی
- ۳۳ چگونه می‌توان این چرخه را از بین برد
- ۳۳ نکته کلیدی: فرار نکنید
- ۳۵ چگونگی پذیرش واقعیت
- ۳۶ درگیر شدن با مشکل
- ۳۶ مواجهه در دو مرحله
- ۳۸ استفاده از ماتریس‌های شناختی - هیجانی - رفتاری جهت مدیریت زمان و بناباورت
- ۴۰ نکته کلیدی: گروه تغییر خودتان را گرد هم آورید

❖ فصل ۴: مهارت‌های خودمشاهده‌گری تان را افزایش دهید _____ ۴۳

- ۴۳ گزارش‌نویسی جهت انجام بهتر کارها
- ۴۶ ارزیابی فرضیه‌های جایگزین
- ۴۷ مواجهه با افکار فاجعه‌آمیز
- ۴۸ در مورد افکار تان فکر کنید

۴۹	پرداختن به نشخوار فکری
۴۹	خارج شدن از مارپیچ نشخوار فکری
۵۰	ایجاد آرامشی مطمئن
۵۱	به کارگیری خوش بینی واقع بینانه
۵۱	به کارگیری هوش، خلاقیت و اراده
۵۲	● نکته کلیدی: اجازه دهید میمون روی پای خودش بایستد

❖ فصل ۵: خنثی کردن مشکلات دوگانه ۵۵

۵۵	شناسایی افکار مشکلات دوگانه
۵۶	از بین بردن چرخه خطرناک مشکلات دوگانه
۵۶	بزرگنمایی مشکلات
۵۷	تعمیم بیش از حد
۵۷	اضطراب
۵۷	درماندگی
۵۷	افکار چرخشی
۵۸	● نکته کلیدی: نگرانی‌ها را با پایانه خزش اتمام برسانید
۵۸	پرورش استدلال
۶۰	هفت راه برای توقف احساس گرفتار شدن در مشکلات دوگانه

❖ فصل ۶: آموزش خودکار آمدی برای مقابله با اضطراب ۶۵

۶۶	شیوه‌ای ساختار یافته برای کنترل اضطراب و ترس
۶۶	تجزیه و تحلیل مشکل
۶۹	شرح دادن وظیفه‌تان
۶۹	تعیین اهداف
۷۰	● نکته کلیدی: اضطراب صحبت کردن در جمع خود را بپذیرید
۷۱	برنامه‌ریزی برای عملکرد
۷۲	شناسایی موانع
۷۲	اجرای برنامه‌هایتان
۷۳	ارزیابی چگونگی عملکردتان

❖ فصل ۷: قطع رابطه اضطراب و طفره رفتن ۷۵

۷۵	طفره رفتن یک روند است
----	-----------------------

طفره رفتن ثانویه	۷۹
ترس از شکست و طفره رفتن ثانویه	۸۰
طفره رفتن، هیجانات و تصمیم‌گیری	۸۲
حل برنامه دوگانه - دشوار طفره رفتن	۸۳
برای عملکردتان چپرون را الگو قرار دهید	۸۴
مسئولیت‌پذیری	۸۴
پایان بازی طفره رفتن	۸۶
● نکته کلیدی: اضطراب شما را نمی‌گذرد	۸۷

بخش ۲: روش‌های شناختی، هیجانی، و رفتاری برای غلبه بر اضطراب

❖ فصل ۸: مناظر طبیعی برای آرامش ۹۱

رسیدن به آرامش	۹۱
● نکته کلیدی: مهار کردن اضطراب با ریلکسیشن و منطق	۹۳
چشم‌اندازها و شما	۹۳
ترکیب مناظر طبیعی با ورزش	۹۴
آرامش و تصاویر مناظر طبیعی	۹۵
مواجهه با فرصت‌ها	۹۶
● نکته کلیدی: پنج مرحله تصویربرداری از مناظر	۹۷
موسیقی و آرامش	۹۷

❖ فصل ۹: آرام‌سازی جسم و ذهن ۱۰۱

تنفس و ریلکسیشن	۱۰۱
تجسم و ریلکسیشن	۱۰۲
مدیتیشن	۱۰۴
● نکته کلیدی: ترس جزء ثابت نیست	۱۰۶
ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی	۱۰۶
● نکته کلیدی: به کارگیری خنثی‌سازی شناختی برای جلوگیری از هجوم افکار منفی	۱۰۷

❖ فصل ۱۰: چگونه رابطه اضطراب - شناخت را قطع کنیم ۱۱۱

رویکرد پنج مرحله‌ای فراشناختی	۱۱۲
-------------------------------------	-----

- نکته کلیدی: به آنچه انجام می‌دهید فکر کنید ۱۱۳
- شکستن الگوهای چرخه تفکر ۱۱۶
- کنترل اضطراب با استفاده از قوه تخیل ۱۱۷
- حل مشکلات نزدیک شدن و اجتناب ۱۱۸

❖ فصل ۱۱: بررسی راه‌های رهایی از اضطراب _____ ۱۲۳

- مشخص کردن اهداف ۱۲۴
- به کارگیری روش ABCDE ۱۲۵
- نکته کلیدی: از بین رفتن اضطراب با ذهن‌آگاهی و افکار منطقی ۱۳۰

❖ فصل ۱۲: روش‌های رفتاری برای غلبه بر ترس _____ ۱۳۳

- غلبه بر ترس‌های مرز ۱۳۳
- برنامه زمان - و - مجاورت برای مقابله با ترس ۱۳۵
- به کارگیری تکنیک‌های سلسله‌ای و حمل هیجانی ۱۳۶
- استفاده از تکنیک مواجهه تدریجی ۱۳۷
- پرداختن به ترس‌های مرتبط ۱۳۸
- برنامه شناختی، هیجانی، رفتاری ۱۳۹
- نکته کلیدی: با ترس‌تان مواجه شوید ۱۳۹
- آزمون دسته‌بندی رفتاری ۱۴۰
- به کار بردن تکنیک آزمون دسته‌بندی ۱۴۲
- مقابله با سایر عوامل ۱۴۴
- غلبه بر ترس و اضطراب ناشی از تروما ۱۴۶

بخش ۳: چگونه می‌توان به اضطراب‌ها و ترس‌های خاص پرداخت

❖ فصل ۱۳: خلاص شدن از نگرانی _____ ۱۵۱

- چه چیز موجب نگرانی می‌شود ۱۵۲
- نگرانی در برابر اضطراب ۱۵۴
- نکته کلیدی: زمانی که نگرانی هشدار می‌دهد که اشکالی وجود دارد ۱۵۵
- پرداختن به نگرانی‌هایتان ۱۵۶
- احتمال ساده را از احتمال قریب به یقین تفکیک کنید ۱۵۶

- ۱۵۸ حدس‌های نگران‌کننده‌تان را بررسی کنید.
- ۱۵۹ تله افکار «می‌تواند باشد» را بشکنید
- ۱۶۱ مقابله با تله افکار «اگر پس»
- ۱۶۲ ● نکته کلیدی: قدم به قدم جلو بروید.
- ۱۶۳ گریختن از نظریه تله
- ۱۶۴ تکنیک‌های عمومی برای غلبه بر نگرانی.
- ۱۶۶ ● نکته کلیدی: چگونه می‌توان گوش به فرمان نگرانی‌ها نبود.

❖ فصل ۱۴: مدیریت اضطراب در برابر عدم قطعیت

- ۱۶۹ عدم تحمل نسبت به عدم قطعیت
- ۱۷۰ پنج مرحله برای رها کردن اضطراب نسبت به عدم قطعیت
- ۱۷۰ آگاهی
- ۱۷۴ عمل
- ۱۷۴ مواجهه با ترس از سبست
- ۱۷۴ رویکرد علمی ترس از سبست
- ۱۷۶ انطباق
- ۱۷۷ ایجاد نگرشی انطباقی
- ۱۷۹ پذیرش
- ۱۸۱ ● نکته کلیدی: مقابله با عدم قطعیت زندگی
- ۱۸۱ واقعیت دادن

❖ فصل ۱۵: آرام کردن احساسات اضطراب

- ۱۸۶ ● نکته کلیدی: با بدتر شدن آن را بهتر کنید
- ۱۸۶ آنچه به خودتان می‌گویید، می‌تواند تغییری ایجاد کند
- ۱۸۷ نظریه برجسب‌گذاری
- ۱۸۷ آهنگ کلام‌تان را ملایم کنید
- ۱۸۸ مقابله با ترس‌های مایه ناراحتی
- ۱۸۹ ● نکته کلیدی: آرام باشید، درک کنید، دنبال هدف‌تان باشید
- ۱۸۹ به کارگیری اصل اوکام
- ۱۹۲ تحمل پایین ناکامی و استرس (LFT)
- ۱۹۳ شکل‌دهی تحمل ناکامی

❖ فصل ۱۶: غلبه بر هراس _____ ۱۹۷

۱۹۷	حقایق هراس
۱۹۸	علایم هراس
۱۹۸	دوره هراس
۱۹۹	هراس در مقابل اضطراب
۱۹۹	دو نوع از هراس
۱۹۹	مقابله با هراس بدون نشانه
۲۰۰	مقابله با هراس بانشانه
۲۰۱	مدیریت هراس
۲۰۱	مقابله با ترس
۲۰۲	کسب پیشرفت
۲۰۵	محکم چسبیدن به هراس
۲۰۶	استفاده از روش BCT برای افکار هراس
۲۰۹	تکنیک‌های شبیه‌سازی کنتین هراس
۲۱۱	شکستن رابطه ترس از فضا با هراس
۲۱۲	● نکته کلیدی: روشی تناقض‌آمیز برای تحمل هراس

❖ فصل ۱۷: مقابله با فوبیای ساده و ترس _____ ۲۱۵

۲۱۶	خودتان را در معرض تماس با هرآنچه می‌ترسید، قرار دهید
۲۱۷	پرداختن به فوبی آلودگی
۲۱۸	پرداختن به ترس از مار
۲۲۰	رویکرد کلاسیک برای غلبه بر فوبی‌ها
۲۲۱	با یک هدف شروع کنید
۲۲۱	تنظیم سلسله‌مراتب
۲۲۱	تمرین تکنیک رلیکسیشن
۲۲۲	خلق عبارات مقابله برای هر مرحله
۲۲۲	تجسم مواجهه
۲۲۲	انجام مراحل مواجهه واقعی
۲۲۳	● نکته کلیدی: به کمک یک دوست بر فوبی خود غلبه کنید
۲۲۴	بر فوبی خود غلبه کنید

❖ فصل ۱۸: مدل التقاطی غلبه بر اضطراب و ترس _____ ۲۲۹

۲۳۰	توصیه‌هایی برای تغییر
-----	-----------------------

۲۳۱	اضطراب به عنوان هشدار مؤثر برای تغییر
۲۳۲	تفکیک اضطراب‌های بیمارگونه از اضطراب‌های طبیعی
۲۳۳	تغییر نقطه نظرات
۲۳۴	اقدام کردن
۲۳۵	تجزیه اضطراب به ابعاد جزئی
۲۴۱	● نکته کلیدی: برای مهارت پیدا کردن، تلاش کنید

بخش ۴: اضطراب‌ها و ترس‌های شخصی شما

۲۴۷	❖ فصل ۱۹: پایان دادن به افکار تمامیت خواه
۲۴۸	تله‌های انسان کامل
۲۴۸	خود تمامیت خواهی
۲۴۸	تمامیت خواهی اجباری
۲۴۹	یادگیری تمامیت خواهی
۲۴۹	تله تطبیقی
۲۴۹	اضطراب عملکردی
۲۵۰	نیاز فلسفی / یا اشتیاق فلسفی
۲۵۱	فکر کردن طبق ترجیحات
۲۵۲	توقع / انتظار
۲۵۲	از دست دادن فرصت‌های احتمالی
۲۵۴	● نکته کلیدی: رفتار متفاوتی از خودتان نشان دهید
۲۵۷	❖ فصل ۲۰: چگونه بازداری‌های خود را متوقف کنید
۲۵۷	تمرین اراده آزاد شما
۲۶۱	غلبه بر بازداری‌ها
۲۶۱	برای لحظه‌ای از شخصیت‌تان بیرون بیایید
۲۶۲	تجربه کلمات مثبت
۲۶۳	بازداری‌ها را از طریق شوخی از بین ببرید
۲۶۳	تجربه آگاهی حسی
۲۶۵	اظهار وجود کردن
۲۶۶	● نکته کلیدی: با اعتماد به نفس ابراز وجود کنید

❖ فصل ۲۱: غلبه بر خوداضطرابی ————— ۲۶۹

۲۶۹	کشف احساس خود.....
۲۷۰	خود - ارزشی‌های شما.....
۲۷۱	تئوری شما از ارزش.....
۲۷۱	خودپنداره و اضطراب.....
۲۷۲	اجتناب از تله وابستگی - ارزش.....
۲۷۲	نظریه کثرت‌گرایی از خود.....
۲۷۴	تئوری ارزش در مقابل تئوری خود.....
۲۷۴	● نکته کلیدی: ابگو (خود) را در دیدگاه مفهومی قرار دهید.....
۲۷۵	نقش ساره‌های کلی.....
۲۷۶	ایجاد یک شخص جدید.....

❖ فصل ۲۲: از اضطراب اجتماعی به اعتماد به نفس اجتماعی ————— ۲۸۱

۲۸۲	اضطراب‌ها و ترس‌های اجتماعی.....
۲۸۳	حقایق فوبی اجتماعی.....
۲۸۳	شرایط همراه.....
۲۸۴	شما و اضطراب اجتماعی.....
۲۸۷	دشواری‌های اجتماعی.....
۲۸۹	● نکته کلیدی: از پرداخت دوباره عوارض خودداری کنید.....
۲۸۹	پنج‌راه روش برای کاهش اضطراب‌های اجتماعی.....
۲۹۵	به‌دقت به آینده نگاه کنید.....
۲۹۶	زیر سؤال بردن ترس در مورد اضطراب‌های اجتماعی.....

❖ فصل ۲۳: مقابله با ترکیب اضطراب و افسردگی ————— ۳۰۱

۳۰۲	مطالعات انجام‌شده در ارتباط با ترکیب اضطراب و افسردگی.....
۳۰۳	مقابله با افکار ضعیف.....
۳۰۴	ارزیابی افکار ضعیف.....
۳۰۵	پذیرش و افکار ضعیف.....
۳۰۶	استفاده از روش PURRRRS.....
۳۰۹	● نکته کلیدی: چگونه اضطراب‌تان را حل و فصل کنید و از آن خارج شوید.....

❖ فصل ۲۴: پیشگیری از عود اضطراب و ترس _____ ۳۱۳

۳۱۴	تقویت خود
۳۱۵	ظرفیت تغییر حیاتی خود را کم کنید
۳۱۶	آزادسازی ذهن
۳۱۶	بازنویسی سناریو
۳۱۷	به طور سازنده و خلاق از ذهن تان استفاده کنید
۳۱۸	تقویت کردن جسم تان
۳۱۸	تمرینات جسمی
۳۱۹	کیفیت خواب
۳۲۲	به طور محقول غذا بخورید
۳۲۴	ساخت الگوهای زندگی مثبت
۳۲۷	● نکته کلیدی: ابتدا به اضطراب خود بپردازید

پیشگفتار مترجمین

ما در بسیاری از موقعیت‌های زندگی به‌طور طبیعی دچار اضطراب می‌شویم، ولی گاهی اضطراب آنقدر شدید است که مشکل‌ساز می‌شود. به عبارت دیگر، گرچه اضطراب در ظاهر بی‌اهمیت به نظر می‌رسد ولی در زندگی عوارض منفی بر فرد و جامعه می‌گذارد. حتی گاهی می‌تواند در حد یک بیمار فیزیکی فلج‌کننده بوده و هزینه‌های بسیاری از جمله هزینه‌های درمانی، مشکلات خانوادگی، از دست دادن شغل، و سایر مشکلات را به دنبال داشته باشد.

در مورد کاهش اضطراب برای رسیدن به یک زندگی مطلوب، تاکنون کتاب‌های زیادی تألیف شده است. نکته مهم این است که برای رسیدن به نتیجه مطلوب لازم است که حتماً از طریق برنامه‌ریزی و به‌طور منطقی به یک پزشک درمانی مؤثر پیش رویم.

درمان شناختی - رفتاری روشی است که با اطمینان می‌توان به آن اشاره نمود و مسلماً یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی برای مقابله با اضطراب بوده و همزمان می‌تواند بر سایر مشکلاتی چون افسردگی و ... تأثیر بگذارد. کتاب کاپردي شناختی - رفتاری در درمان اضطراب ویلیام کناس، با ارائه مثال‌های موردی به‌خوبی به ما می‌آموزد که چگونه قدم به قدم برای مقابله با اضطراب و ترس‌هایتان به نتیجه مطلوب برسیم.

در کل، ما تلاش خود را جهت ارائه ترجمه روان و ساده به کار گرفتیم تا خوانندگان عزیز بتوانند به راحتی آن را به کار گیرند.

در انتها بر خود لازم می‌دانیم، از سرکار خانم کاندیدا مغزیان و دکتر فاطمه حسین‌خانی به خاطر کمک‌های بی‌دریغ‌شان، همچنین، از آقای دکتر شمس به خاطر در اختیار گذاشتن این کتاب، سرکار خانم منصوره خانلری به خاطر خدمات ارزنده‌شان، و سایر اعضای نشر که در به چاپ رساندن این کتاب ما را یاری کرده‌اند، نهایت سپاس و تشکر را نماییم.

دکتر منوچهر ازخوش

فاطمه خان‌زاده