

۲۱۱۱۰۸۷

اضطراب و راهبردهای شناختی

نویسندگان : دیوید کلارک

ارون بک

ترجمین : لیلا السادات میرصیفی فرد

دکتر زهراسادات گلی

زهره قدرتی اصفهانی



انتشارات آریا دانش

تیر ۱۳۹۹

www.ketab.ir

Clark, David A

- عنوان و نام پدیدآور : اضطراب و راهبردهای شناختی/نویسندگان دیوید کلارک، ارون بک؛ مترجمین لیلاالسادات میرصیفی فرد، زهراسادات گلی، زهره قدرتی اصفهانی.
- مشخصات نشر : تهران: آریا دانش، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۷۱ص.
- شابک : ۹۷۸-۹۷۲-۶۸۶۶۵۷-۶
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice, ۲۰۱۰.
- یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "شناخت درمانی اختلالات اضطرابی (علم و عمل)" با ترجمه فضل... میردیریگوند توسط نشر اریههشت جانان در سال ۱۳۹۲ منتشر شده است.
- عنوان دیگر : شناخت درمانی اختلالات اضطرابی (علم و عمل).
- موضوع : اضطراب - اختلالات - درمان
- موضوع : Anxiety disorders -- Treatment
- موضوع : شناخت درمانی
- موضوع : Cognitive therapy
- شناسه افزوده : ارون بک، ۱۹۲۱ - م.
- شناسه افزوده : Clark, David A.
- شناسه افزوده : گلی، زهراسادات، مترجم
- شناسه افزوده : قدرتی اصفهانی، زهره، مترجم
- شناسه افزوده : میرصیفی فرد، لیلاالسادات، مترجم
- رده بندی کنگره : ۵۳۱RC
- رده بندی دیویی : ۸۵۲۲/۶۱۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۶۲۱۷۳۳۵

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید آورنده، غیر خلاف قانون، شرع و اخلاق است. موارد تخلف را به دفتر مرکزی "انتشارات آریا دانش" گزارش فرمایید.

نام کتاب : اضطراب و راهبردهای شناختی

نویسندگان : دیوید کلارک، ارون بک

مترجمین : لیلاالسادات میرصیفی فرد، زهراسادات گلی، زهره قدرتی اصفهانی

صفحه آرا: مهدی رادمهر

ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۱۰ نسخه (۱۰) نوبت: اول تیر ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۹۷۲-۶۸۶۶-۵۷

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۹	مقدمه:
۱۱	فصل یک
۱۲	مقدمه:
۱۲	نظریه و پژوهش شناختی پیرامون اضطراب
۱۳	اضطراب، وضعیت، شایع ولی با چند چهره
۱۵	اضطراب و ترس
۱۵	تعریف ترس و اضطراب
۱۷	بهنجار در برابر نابهنجار
۲۰	اضطراب و مسأله‌ی هم‌بندی مرضی
۲۲	افسردگی هم‌بند
۲۴	هم‌بندی مرضی با مصرف مواد
۲۵	هم‌بندی اختلالات اضطرابی با هم
۲۵	شیوع، سیر و پیش‌آگهی اضطراب
۲۵	شیوع
۲۸	رتبای جنسیتی
۲۹	اوت‌های فرهنگی
۳۱	اوم و طول مدت
۳۲	پیامدها و نتایج
۳۴	ابعاد زیستی اضطراب
۳۵	فیزیولوژی
۳۸	عوامل ژنتیکی

- ۹۰..... خلاصه و نتیجه گیری
- ۹۵..... فصل سوم: وضعیت تجربی الگوی شناختی اضطراب
- ۹۶..... پاسخ ترس فوری: فعالیت سامانه تهدید
- ۹۶..... فرضیه ۱: سوگیری توجهی تهدید
- ۹۶..... استروپ هیجانی
- ۱۰۱..... کشف داتپروب
- ۱۰۴..... تکالیف شناسایی محرک
- ۱۰۵..... خلاصه
- ۱۰۶..... فرضیه ۲: پردازش محدود توجه به علایم ایمنی
- ۱۰۷..... اضطراب بالا: پردازش محدود علائم ایمنی
- ۱۰۹..... اضطراب پایین: پردازش بالای علائم ایمنی
- ۱۱۰..... اجتناب از تهدید: یک دیدگاه تجربی
- ۱۱۰..... خلاصه
- ۱۱۱..... فرضیه ۳: ارزیابی اغراق آمیز تهدید
- ۱۱۲..... تکمیل ریشه کلمه
- ۱۱۳..... تکالیف تعمیم لغوی
- ۱۱۳..... تکالیف شناسایی محرک اولیه
- ۱۱۴..... تکالیف دیگر ارزیابی تهدید خودکار
- ۱۱۵..... خلاصه
- ۱۱۶..... پیامد فعال شدن سامانه تهدید
- ۱۱۶..... فرضیه ۴: خطاهای شناختی سوگیری نسبت به تهدید
- ۱۱۸..... اثر LOOMING ناسازگارانه
- ۱۱۹..... خطاهای شناختی

- ۱۴۵..... آثار منفی اضطراب مرضی:
- ۱۴۷..... نگرانی مرضی، اجتناب و حل مسأله:
- ۱۴۸..... نگرانی مفرط و سوگیری‌های تفسیر تهدید:
- ۱۴۸..... تأثیر منفی ایمنی جویی
- ۱۴۹..... بازداری فکر و هیجان
- ۱۵۰..... شیوع بازداری فکر:
- ۱۵۰..... آثار منفی بازداری فکر:
- ۱۵۳..... بازداری هیجان:
- ۱۵۴..... خلاصه و نتیجه‌گیری
- ۱۵۷..... فصل چهارم: آسیب‌پذیری در برابر اضطراب
- ۱۵۹..... آسیب‌پذیری: تعاریف، خدایان اولی
- ۱۶۱..... تعیین‌کننده‌های زیستی
- ۱۶۱..... آسیب‌پذیری شخصیتی
- ۱۶۲..... اضطراب صفت
- ۱۶۳..... حساسیت اضطرابی
- ۱۶۴..... اعتبار روانسنجی
- ۱۶۵..... اعتباریابی تجربی
- ۱۶۵..... صراحت و دقت در تشخیص
- ۱۶۶..... مطالعات آینده‌نگر
- ۱۶۷..... تأثیرات درمانی:
- ۱۶۷..... حساسیت اضطرابی و الگوی شناختی

درمان های شناختی رفتاری درمان هایی روبه گسترش و رشد و طلایه دار ورود به درمان های مبتنی بر تکنولوژی در قرن بیست و یکم محسوب می شوند. نتیجه بررسی هایی که توسط انجمن روانشناسی آمریکا با روش دلفی از صاحب نظران درباره آینده رواندرمانی صورت گرفته نشان دهنده تغییرات اساسی در رویکردهای رواندرمانی، مداخلات رواندرمانی، ارائه دهندگان خدمات رواندرمانی، قالب و چارچوب ارایه رواندرمانی و سناریوهای پیش رو بوده است. سناریوهای پیش بینی شده عبارت بودند از رشد فزاینده درمان های مبتنی بر شواهد، تولید راهنماهای عملی، گسترش صب سناری و رواج دارو درمانی. این پژوهش ها یک دهه بعد تکرار شد و در سال ۲۰۱۳ نورکراس، بقوند، پیر، پسا، گزارش خود را منتشر کردند. بر اساس این گزارش، چنین پیش بینی شده است که نظریه های ذهن آگاهی، شناختی رفتاری، تلفیقی و چندفرهنگی بیشتر از سایر نظریه ها رشد خواهند کرد. درمان یونگی، روانکاوای کلاسیک و تحلیل رفتار متقابل بیش از سایر روش های مداخله سیر نزولی ط خواهند کرد. و بسیار هیجان انگیز است که تا به اینجا این پیش بینی ها درست درآمد! همچنین پیش بینی شده که مداخلات مبتنی بر تکنولوژی، خودتغییری، مهارت سازی و تقویت مهارت های ارتباط بین فردی روبه فزونی خواهند نهاد و برنامه های مبتنی بر اینترنت، درمان با استفاده از تلن، بهره گرفتن از کارشناسان ارشد به عنوان نیروی درمان رشد فزاینده خواهند داشت. این گزارش ها نشان دهنده اهمیت درمان های شناختی رفتاری و فنون مرتبط با آنها در حال و آینده رواندرمانی است. این اهمیت به نوبه خود به معنای مسیولیت جدی نظریه پردازان، پژوهشگران، آموزش دهندگان و بهره نگران حیطه شناختی رفتاری در آینده سلامت روان است. این در حالی است که اغلب اوقات متخصصین از وجود و اهمیت پژوهش هایی که در این زمینه انجام شده، آگاه نیستند و در عوض بیشتر به دانش های غیرعلمی و تجارب بالینی خود تکیه می کنند. این تاسف برانگیز است، زیرا پژوهش و نظریه، در درک فرایندهای زیربنایی موثر در تداوم و تشدید اختلال های روانشناختی به ما کمک می کنند و این به معنای درک بهتر ارتباط بین تکنیک ها و مداخلات درمانی است. مثال بارز این موضوع در استفاده از تکنیک "توقف فکر" قابل تشخیص است که دیگر در درمان افکار ناخواسته و مزاحم توصیه نمی شود. با این وجود، هنوز عده ای از متخصصین از این روش قدیمی و منسوخ استفاده می کنند. پژوهش های انجام شده بر روی سرکوبی افکار (یا بازداری هیجانی) نشان می دهند که این راهبردهای خودکنترلی اوضاع بیمار را بدتر می کنند. بنابراین پژوهش ها به فعالیت های بالینی جهت می دهند. بنابراین ضروری است که متخصصین بالینی از اهمیت درک نظریه و

پژوهش های مرتبط با آن آگاه باشند. در غیراینصورت درمان به صورت کاربرد ساده انگارانه روش های بدون ساختار به نظر می رسد. از طرف دیگر، ما معتقدیم پژوهشگران می توانند از تجارب و شهود متخصصین بالینی استفاده کنند، زیرا همه ما، همه روزه در فعالیت های حرفه ای خصوصی خود با بیماران زیادی در تماس هستیم (البته به منظور حفظ اصول رازداری، هویت بیماران مورد استفاده در مثال های آموزشی تغییر می یابند). ما بر این باوریم که حتی بهترین پژوهش ها و نظریه ها نیز اگر از نظر متخصصین بالینی، جنبه کاربردی و قابلیت پیاده سازی در فعالیت های بالینی را نداشته باشد، به طور کلی مورد بی توجهی واقع می شوند. اضطراب به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات در زمینه سلامت روان، نیاز مبرم به توجه متخصصین بالینی در درک نظریه و پژوهش های مرتبط با آن دارد. اضطراب نوعی احساس تشویش یا دلشوره است که شامل یک احساس منتشر، ناهوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته و عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است که وقوع مجدد موقعیت هایی که قبلاً استرس زا بوده اند یا طی آن ها به فرد آسیب رسید است باعث اضطراب در افراد می شود. همه انسان ها در زندگی خود دچار اضطراب می شوند. اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل ساز است و تمرکز بر شواهد تجربی موجود در مورد آسیب پذیری شناختی برای تجربه حالات شدت یافته اضطراب مزمن و مداوم می تواند در مسیر درمان اضطراب کمک کننده باشد. لذا در این کتاب تلاش شده تا به پدیدارشناسی، ویژگی های تشخیصی، دیدگاه شناختی در خصوص ترس و اضطراب پرداخته شود و همچنین ارزیابی انتقادی ادبیات علمی تجربی در مورد اضطراب، مفروضه های اساسی و آسیب پذیری شناختی آن مورد بررسی کاسل قرار گرفته است تا گامی مهم در راستای ارتقای روش های رواندرمانی اضطراب به خصوص درمان های شناختی رفتاری مرتبط با آن باشد.

دکتر زهرا نادوات گلی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

کاشان