

هوالحليم

اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای درمانگر



دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: اختلال اضطراب فراگیر: راهنمای درمانگر/ شهربانو قهاری.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۲-۷
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: اضطراب -- اختلالات -- درمان
Anxiety disorders -- Treatment
اضطراب -- اختلالات
Cognitive therapy شناخت درمانی
رده بندی کنگره: RC۵۳۱
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۹۹۹۵۸



اختلال اضطراب فراگیر راهنمای درمانگر

تألیف: دکتر شهربانو قهاری
صفحه آرا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۵۲-۷

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 پخشش 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 | تلفنکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست



پیش‌گفتار	۵
فصل اول: اختلال اضطراب فراگیر	۷
فصل دوم: سنجش و ارزیابی	۱۹
فصل سوم: مدل‌های آسیب‌شناسی و درمان	۳۵
فصل چهارم: آموزش روانی	۵۹
فصل پنجم: مراحل درمان اضطراب فراگیر	۷۳
فصل ششم: تحمل بلا تکلیفی	۹۷
فصل هفتم: حل مسئله	۱۱۱
فصل هشتم: مواجهه تجسمی	۱۲۷
فصل نهم: راهبردهای رفتاری	۱۴۵
فصل دهم: راهبردهای شناختی	۱۷۳
فصل یازدهم: رویکرد پذیرش و تعهد درمانی در درمان اضطراب فراگیر	۲۲۱
فصل دوازدهم: ذهن آگاهی در درمان اضطراب فراگیر	۲۴۳
پیوست‌ها	۲۶۹

پیشگفتار

اختلالات اضطرابی یکی از اختلالات شایع روان‌پزشکی محسوب می‌شود و در این بین اختلال اضطراب فراگیر سهم قابل توجهی دارد. نگرانی به عنوان نشانه‌ی محوری در این اختلال موجب رنج و ناراحتی زیاد و افت قابل توجه عملکرد در بسیاری از بیماران می‌شود. به همین دلیل این بیماران اغلب داوطلبانه برای درمان اقدام می‌کنند. گرچه اقدام به موقع برای درمان، شروع خوبی برای این بیماران محسوب می‌شود اما متأسفانه بسیاری از این بیماران به دلایلی درمان‌ها را دنبال نمی‌کنند. مراجعه‌ی نامنظم و قطع نابهنگام درمان سبب می‌شود که بسیاری از این بیماران درمان نشده باقی بمانند. عدم درمان یا درمان ناکافی دارویی و روان‌شناختی بیماران زنگ خطر مهمی است؛ زیرا نگرانی شدید و اضطراب ناشی از آن می‌تواند فرد را به مصرف داروهای نسخه نشده سوق دهد. خوددرمانی با داروهای نسخه نشده به عنوان روشی برای مقابله با علائم و نشانه‌ها اغلب بی‌نتیجه است و باعث مزمن شدن اختلال می‌شود. به‌اضافه‌ی این که افسردگی به عنوان یک اختلال دوگانه همواره در کمین بسیاری از این بیماران نشسته است، که می‌تواند وضعیت آنها را پیچیده و درمان را دشوار کند. در این راستا،

دنبال کردن درمان‌های روان‌شناختی برای این بیماران یک ضرورت محسوب می‌شود.

کتاب حاضر که به درمان اختلال اضطراب فراگیر اختصاص یافته است، می‌تواند راهنمای روان‌شناسان برای کار با این گروه از بیماران باشد. در این کتاب از منظر رویکرد شناختی رفتاری، ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد درمانی به آسیب‌شناسی و درمان اختلال اضطراب فراگیر اشاره شده است. فنون و تکنیک‌های فراوان همراه با مثال‌ها و توضیحات تکمیلی درک مطالب کتاب را آسان و کاربردی کرده است. امیدوارم مطالعه این کتاب برای درمانگران تازه‌کار شروعی خوب و برای درمانگران باتجربه مروری سودمند باشد. همچون گذشته می‌توانید پیشنهادها و انتقادات خود را به نشانی زیر ارسال کنید.

دکتر شهربانو قهاری

زمستان ۱۴۰۰

Michka2004@gmail.com