

به نام خداوندی

که هستی را آفرید

که اسرار هستی را آفرید

و انسان را که در این اسرار خود کند



«... دور و برت را بپا.

پر است از غم.

غم جوان بودن. غم نان. غم از دست رفته‌ها. غم آینده. غم عمرهای
تلف شده. غم آرزوهای بر باد رفته. غم زن بودن. غم بیکارگی.
غم تنهایی ... و غم بزرگ‌تری که غم بود و نبود است ...»

به زنده یار علیرضا

سرشناسه: محمود علیلو، مجید؛ شریفی، محمدامین؛ قافله‌باشی، حسین.
عنوان و نام پدیدآورندگان: تکنیک‌های درمانی اختلال اضطراب
فراگیر (رویکرد رفتاری - شناختی و درمان‌های دارویی) /
مجید محمود علیلو؛ محمدامین شریفی؛ و حسین قافله‌باشی.

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۰۹-۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا موضوع: روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ت ۸ ۳۶ م ۳۱ / RC۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۳۰۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۹۱۹۹۱۲

تکنیک‌های درمانی اختلال اضطراب فراگیر

رویکرد رفتاری - شناختی و درمان‌های دارویی

دکتر مجید محمودعلیلو

روان‌شناس بالینی و استاد گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه تبریز

محمد امین شریفی

دانشجوی دکتری تخصصی (Ph.D) روان‌شناسی، دانشگاه تبریز

دکتر حسین قافله‌باشی

روان‌پزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی

تکنیک‌های درمانی اختلال اضطراب فراگیر

رویکرد رفتاری - شناختی و درمان‌های دارویی

نویسندگان:

دکتر مجید محمودعلیلو، محمدامین شریفی، و دکتر حسین قافله‌باشی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۱۰۰

چاپ: احمدی

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی

نشانی: تهران/خیابان فلسطین شمالی/بالاتر از بلوار کشاورز/کوی دانشکیان/شماره ۳۹/طبقه دوم/واحد ۳

neevand88@gmail.com

فاکس: ۸۸۰۳۷۱۹

تلفن: ۸۸۹۲۳۵۶۱

فهرست

۱

فصل اول: کلیات

ماهیت اختلال اضطراب فراگیر

مقدمه

سیر بالینی و ویژگی‌های دموگرافیک

تظاهرات بالینی GAD

نگرانی: خصیصه‌ی مرکزی GAD

ماهیت نگرانی

کارکرد نگرانی

تمایز نگرانی مفید از غیر مفید

۱۵

۱۷

۱۹

۲۲

۲۵

۲۸

۲۹

۳۰	اختلالات همایند (همبود) با GAD
۳۱	تشخیص افتراقی نگرانی و GAD از سایر افکار مزاحم و اختلالات
۳۱	تفاوت نگرانی با افکار وسواسی
۳۳	تفاوت نگرانی با افکار خودآیند منفی
۳۳	تفاوت نگرانی با نشخوار فکری
۳۵	تشخیص افتراقی GAD از اختلال وحشت زدگی
۳۵	تشخیص افتراقی GAD از خودبیمارانگاری
۳۶	تشخیص افتراقی GAD از افسردگی
۲	فصل دوم: سبب‌شناسی و مدل‌های تئوریک
۵۱	مدل‌های تبیینی معاصر برای GAD
۵۱	مدل اجتناب از نگرانی بور کوویچ (AMW)
۵۷	مدل فراشناختی ولز (MCM)
۶۱	مدل عدم تحمل بلا تکلیفی داگاس (IUM)
۶۷	مدل بدتنظیمی هیجانی منین (EDM)
۶۹	مدل مبتنی بر پذیرش (ABM) رومر و اورسیلو
۷۲	مدل خلق - به مثابه‌ی - درونداد برای تداوم نگرانی (MAIMPW)
۷۴	مقایسه‌ی مدل‌های تبیینی GAD
۷۶	مدل شناختی بسط یافته‌ی GAD از کلارک و بک
۷۸	فاز برانگیزاننده
۸۱	فاز پردازش خود کار
۸۵	سوگیری توجهی و تفسیری نسبت به تهدید
۸۶	فاز پردازش تفصیلی

۸۸	مدل جامع بارلو
۸۹	آسیب پذیری بیولوژیکی کلی
۸۹	آسیب پذیری روان شناختی کلی
۳	فصل سوم: ارزیابی اختلال اضطراب فراگیر و صورت بندی موردی
۹۷	مصاحبه بالینی و ارزیابی شناختی
۱۰۲	نسخه چهارم پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۲	پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا
۱۰۲	پرسشنامه حوزه های نگرانی
۱۰۳	مقیاس های شناختی نگرانی
۱۰۳	پرسشنامه افکار مضطربانه
۱۰۴	پرسشنامه فراشناخت ها
۱۰۴	مقیاس عدم تحمل بلا تکلیفی
۱۰۵	پرسشنامه کنترل افکار
۱۰۵	صورت بندی موردی
۱۰۸	محتوی اصلی نگرانی
۱۱۰	اهداف شخصی و دغدغه های جاری
۱۱۱	راه اندازها یا برانگیزان های نگرانی
۱۱۲	ارزیابی فراشناختی از نگرانی
۱۱۵	راهبردهای کنترل نگرانی
۱۱۶	دست نوشته های ایمنی و جهت گیری بر مشکل
۱۱۸	طرحواره های ناکارآمد
۴	فصل چهارم: شناخت درمانی اختلال اضطراب فراگیر

شناخت درمانی GAD

- ۱۲۷ مرحله‌ی آموزش
- ۱۳۰ تمایز نگرانی مفید از غیر مفید
- ۱۳۳ بازسازی شناختی ارزیابی‌های درمان‌جو از تهدید
- ۱۳۵ القاء نگرانی و رفع فاجعه‌سازی
- ۱۳۹ ابراز مکرر نگرانی (رویاری با نگرانی)
- ۱۴۸ پردازش سرخ‌های ایمنی
- ۱۵۰ بازسازی شناختی باورهای فراشناختی
- ۱۵۲ ایمن‌سازی در برابر خطر و بلا تکلیفی
- ۱۵۴ آموزش مسئله‌گشایی سازنده
- ۱۵۶ پردازش تفصیلی زمان حال
- ۱۵۷ تنظیم هیجانی به کمک توجه آگاهی
- ۱۶۰ آموزش تن آرامی
- ۱۶۱ ارائه منطق تکنیک تن آرامی
- ۱۶۳ تن آرامی عضلانی پیش‌رونده
- ۱۶۶ تن آرامی کاربردی
- ۱۶۹ استفاده از القاء در حین اجرای تن آرامی
- ۱۷۰ **کارایی شناخت درمانی GAD**

۵ فصل پنجم: درمان دارویی اختلال اضطراب فراگیر

- ۱۸۰ **داروهای مورد استفاده برای درمان GAD**
- ۱۸۱ بنزودیازپین‌ها
- ۱۸۴ مهارکننده‌های اختصاصی بازجذب سروتونین (SSRIs)

۱۸۵	ونلافاکسین
۱۸۶	داروهای سه حلقه‌ای (TCAs)
۱۸۶	بوسپیرون
۱۸۷	آنتاگونیست‌های گیرنده‌ی آدرنرژیک (بتابلوکرها)
۱۸۷	ضدتشنج‌های ضد اضطراب
	پیوست الف (پرسشنامه‌ها)
۱۹۱	پرسشنامه‌ی عدم تحمل بلاتکلیفی (نامطمئنی) IUS
۱۹۵	پرسشنامه‌ی نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ)
۱۹۹	نسخه‌ی کوتاه پرسشنامه‌ی فراشناخت‌ها (MSQ-30)
۲۰۳	پرسشنامه‌ی حوزه‌های نگرانی (WDQ)
۲۰۷	پرسشنامه‌ی اختلال اضطراب فراگیر، نسخه چهارم (GADQ-IV)
	پیوست ب
	(فرم‌های مربوط به تکالیف خانگی و اجرای تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی)
۲۱۲	فرم خود - بازنگری نگرانی
۲۱۴	فرم خود - بازنگری نگرانی بابت نگران شدن
۲۱۶	فرم ثبت خطر و بلاتکلیفی
۲۱۸	فرم رویارویی بانگرانی
۲۲۰	فرم ثبت هفتگی تن آرامی عضلانی پیشرونده
	پیوست ج
	اطلاعاتی راجع به اختلال اضطراب فراگیر (مخصوص درمانجویان)
۲۲۱	مراجع