

حساسیت زدایی منظم

(راهبردهای درمانی اضطراب و ترس با رویکرد حساسیت زدایی سیستماتیک)

مؤلف

جمیله مجابی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	چه زمانی ترس به وجود می‌آید؟
۱۲.....	عامل استاندارد برای در نظر گرفتن اضطراب
۱۲.....	درک ترس‌ها
۱۳.....	ترس و وحشت
۱۳.....	مرگ و نیستی
۱۴.....	عدم استقلال
۱۴.....	جدایی
۱۴.....	چگونه ترس میتواند بر ادراک تأثیر بگذارد
۱۵.....	آسیب و روش پرداختن به آن
۱۶.....	تأثیرات آسیب
۱۷.....	اهمیت انعطاف‌پذیری
۱۷.....	آیا آسیب می‌تواند واقعاً از بین برود؟
۱۸.....	شکل‌گیری مجدد آسیب
۱۸.....	شکلگیری مجدد
۱۸.....	چگونه آسیب می‌تواند کمک کند؟

- ۱۹..... چگونه درمان رفتاری شناختی ترس‌ها را کنترل مینماید.....
- ۲۰..... طرز فکر واقع‌بینانه.....
- ۲۰..... ایجاد چالش‌هایی برای افکار منفی.....
- ۲۲..... سئوالات اضافی برای پرسش.....
- ۲۳..... چه شواهدی با افکار فرد مغایرت دارد؟.....
- ۲۳..... برای کنترل مشکلاتی که ممکن است روی دهند چه کار باید انجام دهیم؟.....
- ۲۳..... اضطراب چیست؟ و چه جایگاهی در زندگی دارد؟.....
- ۲۴..... تفاوت ترس و اضطراب.....
- ۲۵..... نگرانی‌های رایج افراد مضطرب.....
- ۲۶..... اختلال اضطراب عمومی.....
- ۲۶..... اختلال ترس.....
- ۲۷..... نگرانیها در مورد نجات.....
- ۲۸..... اختلال استرس بعد از سانحه.....
- ۲۸..... پرداختن به اضطراب.....
- ۲۸..... آیا یک طرح به تنهایی می‌تواند اضطراب را درمان نماید؟.....
- ۲۸..... علل اضطراب.....
- ۲۹..... موقعیت‌های اجتماعی.....
- ۲۹..... اضطراب کار.....
- ۲۹..... نگرانیهای مالی.....
- ۲۹..... رویدادهای آسیب‌زا.....
- ۳۰..... کنترل اضطراب با تحمل عدم قطعیت‌ها.....
- ۳۰..... نشانه‌های عدم تحمل.....
- ۳۰..... حل‌وفصل عدم تحمل.....
- ۳۱..... مقابله با اجتناب.....
- ۳۲..... آمادگی.....

۳۲.....	آمیزش شناختی برای کنترل اضطراب.....
۳۳.....	آمیزش شناختی کجا کاربرد دارد؟.....
۳۳.....	روش استفاده از آمیزش شناختی.....
۳۳.....	تمرکز را تغییر دهید.....
۳۴.....	مساله را ملاحظه نمایید.....
۳۴.....	شناخت خاطرات ناخوانده.....
۳۵.....	ویژگیهای خاطرات ناخوانده.....
۳۷.....	فصل دوم: حساسیت اضطرابی.....
۴۱.....	تعاریف حساسیت اضطرابی.....
۴۳.....	مؤلفه‌های حساسیت اضطرابی.....
۴۳.....	ابعاد اساسی سازه حساسیت اضطرابی عبارت اند از:.....
۴۴.....	تفاوت‌های جنسیتی در حساسیت اضطرابی.....
۴۵.....	الگوی انتظار اضطراب.....
۴۵.....	رویکرد شناختی.....
۴۸.....	نقش حساسیت اضطرابی در اختلال‌های اضطرابی.....
۴۸.....	حساسیت اضطرابی و اختلال وحشت زدگی.....
۴۹.....	حساسیت اضطرابی و اختلال اضطراب اجتماعی.....
۵۰.....	حساسیت اضطرابی و اختلال استرس پس از سانحه.....
۵۲.....	نقش حساسیت اضطرابی در دیگر اختلال‌ها.....
۵۲.....	حساسیت اضطرابی و افسردگی.....
۵۳.....	حساسیت اضطرابی و درد مزمن.....
۵۳.....	حساسیت اضطرابی و اختلال خودبیمارانگاری.....
۵۴.....	حساسیت اضطرابی و اختلال‌های سوء مصرف مواد.....
۵۵.....	حساسیت اضطرابی و مصرف الکل.....
۵۶.....	حساسیت اضطرابی و گروه داروهای بنزودیازپین.....

۵۶	حساسیت اضطرابی و نیکوتین.....
۵۷	حساسیت انگیزشی.....
۵۸	حساسیت اضطرابی و باروری.....
۶۰	حساسیت اضطرابی و ناباروری.....
۶۳	فصل سوم: رویکرد رفتار درمانی
۶۵	رویکرد رفتاری - زیستی.....
۶۶	رفتار درمانی اختلال‌های اضطراب و ترس.....
۶۶	مراحل رفتار درمانی.....
۶۷	تکنیک‌های رفتار درمانی در اضطراب.....
۶۷	درمان‌شناختی.....
۶۸	درمان شناختی‌رفتاری (CBT):.....
۶۸	رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT):.....
۶۹	مواجهه درمانی.....
۷۰	روان‌درمانی پویایی.....
۷۰	روان‌درمانی بین فردی (IPT).....
۷۱	درمان پذیرش و تعهد (ACT).....
۷۱	هنر درمانی.....
۷۱	موسیقی درمانی.....
۷۱	غرقه‌سازی (درون‌پاشی).....
۷۲	شکل دهی.....
۷۳	مدل‌سازی.....
۷۳	پیشگیری از پاسخ و خویش‌ن‌داری.....
۷۳	بیزاری درمانی.....
۷۴	تکنیک‌های خودکنترلی.....
۷۵	مدیریت اقتضایی.....

۷۵.....	اقتصاد توکنی.....
۷۶.....	جرات‌آموزی و قاطعیت.....
۷۶.....	تمرین منفی.....
۷۶.....	قراردادها.....
۷۷.....	حساسیت‌زدایی سیستماتیک.....
۷۸.....	درمان شناختی رفتاری اضطراب و ترس.....
۷۸.....	درمان شناختی رفتاری اضطراب.....
۷۹.....	افکار خودآیند منفی.....
۸۱.....	مدیریت اضطراب.....
۸۲.....	راهبرد شناختی رفتاری بخشش.....
۸۲.....	آموزش و تمرین بخشش.....
۸۳.....	راهبردهای عملی شناختی رفتاری درمان ترس.....

فصل چهارم: حساسیت‌زدایی منظم؛ کاربرد آن در درمان اختلال‌های

۸۵.....	روان‌شناختی.....
۸۷.....	مرحله اول؛ تکنیک‌های آزادسازی عمیق عضلانی.....
۸۸.....	مرحله دوم؛ تهیه فهرستی از موقعیت‌هایی که از آنها واهمه دارید.....
۸۸.....	مرحله سوم؛ مواجهه با موقعیت‌های اضطراب‌زا و دلهره‌آور.....
۸۹.....	حساسیت‌زدایی منظم برای درمان چه اختلال‌هایی کاربرد دارد؟.....
۹۰.....	برای اثربخشی حساسیت‌زدایی سیستماتیک چند جلسه لازم است؟.....
۹۰.....	مثالی از کارکرد حساسیت‌زدایی منظم برای بیماری واقعی.....
۹۲.....	مراحل حساسیت‌زدایی منظم.....
۹۲.....	تن آرامی یا آرمیگی.....
۹۳.....	سلسله مراتب اضطراب.....
۹۳.....	حساسیت‌زدایی.....
۹۴.....	از تکنیک حساسیت‌زدایی منظم برای درمان چه اختلالاتی استفاده می‌کنند؟.....

- ۹۴.....تعداد جلسات درمان حساسیت زدایی منظم.....
- ۹۵.....مزایای حساسیت زدایی منظم چیست؟.....
- فصل پنجم: اجرای حساسیت زدایی منظم برای کاهش اضطراب و ترس..... ۹۷**
- ۹۹.....دو مثال واقعی از حساسیت زدایی منظم.....
- ۹۹.....حساسیت زدایی منظم و درمان فوبیا.....
- ۱۰۰.....درمان اختلالات اضطرابی (OCD).....
- ۱۰۱.....دو نمونه از سلسله مراتب.....
- ۱۰۱.....فوبیا.....
- ۱۰۲.....اختلال وسواس فکری جبری.....
- ۱۰۲.....راهنمای گام به گام حساسیت زدایی منظم برای روانشناسان.....
- ۱۰۲.....آموزش روان شناختی.....
- ۱۰۳.....تهیه ی سلسله مراتب.....
- ۱۰۴.....طراحی مداخله.....
- ۱۰۴.....تمرین آرامش.....
- ۱۰۴.....طرح درمان.....
- ۱۰۴.....شروع کنید.....
- ۱۰۵.....تداوم.....
- ۱۰۵.....تکنیک های جلسه درمانی.....
- منابع ۱۰۹**

فصل اول

کلیات و مفاهیم

بعضی از افراد ممکن است ادعا کنند که ترسی ندارند ولی ترس‌های عمیقی دارند، مسائل متعددی وجود دارد که ترس یا نگرانی را در ذهن افراد فعال می‌سازد. گاهی، تصور ترس ممکن است توسعه یابد. ترس معمولی از هیولاهای زیر تخت در این مورد رایج است. به دلیل گسترش اغلب ترس‌ها در دوران کودکی به معنای این نیست که در دوران بزرگسالی نمی‌توانند توسعه یابند. درست است که احتمال تجربه ترس‌های جدید در بزرگسالان پایین است ولی در عین حال، ممکن است به واسطه تغییر شرایط ترس‌هایی را تجربه نمایند: فرد بزرگ‌تر ممکن است مرگ دوستان و افراد خانواده را ببیند. از نظر روانشناسی شناختی هنگام کار روی درمان ترس افراد، آگاهی از چیزی که فرد از آن می‌ترسد حیاتی است. طبیعی است که افراد ترس خود را پنهان می‌کنند چون با آن راحت نیستند یا اعتراف به ترسیدن برایشان مشکل است (گرین^۱، ۲۰۱۴).

چه زمانی ترس به وجود می‌آید؟

در دوران جوانی گسترش ترس و دیگر احساسات قوی درازمدت کاری ساده است.

^۱ Green, S

ترس‌ها می‌توانند در سنین پایین توسعه‌یافته و به موازات بالا رفتن سن فرد و آگاهی از مسائلی که باعث توسعه‌ی ترس می‌شود غیرواقعی‌تر شوند. ترس‌ها اغلب در اوقات خاصی توسعه می‌یابند. این شامل ارتباطی که تأثیر منفی روی ذهن دارد می‌شود. ممکن است زمانی که اتفاق بدی برای کسی رخ دهد که خیلی به ما نزدیک است این ترس‌ها توسعه یابد. بعضی از ترس‌ها از خواندن یا شنیدن داستان‌های وحشتناک بروز می‌یابند. ممکن است این ترس‌ها توسط انجمن‌هایی اتفاق بیافتند. وقتی همسر یا خویشاوند فردی از چیزی می‌ترسد، ممکن است این ترس به فرد دیگر نیز انتقال پیدا کند. همه افراد به روش‌های مختلفی به ترس خود پاسخ نشان می‌دهند. کشمکش‌هایی که روی می‌دهد می‌تواند چشمگیر باشد. توسعه‌ی ترس برای درک اینکه از کجا می‌آید برای حل و فصل آن از طریق روانشناسی شناختی مهم است. همچنین یادآوری بعضی از خاطرات که ممکن است اقناع‌کننده نباشد ولی همچنان تأثیر خود را دارد نیز در این مورد مهم است (اسدزاده، ۱۳۹۵).

عامل استاندارد برای در نظر گرفتن اضطراب

نگرانی مؤلفه مهمی در زندگی است. بعضی افراد دوست دارند ادعا کنند از چیزی نمی‌ترسند. به‌رحال در مورد آن‌ها عمیقاً فکر کنید، بعضی از ترس‌های ماندگار وجود دارد که شاید برای آنها ناخوشایند باشد یا از آن آگاهی دارند ولی می‌ترسند به آن اعتراف نمایند. نگرانی‌های بیش از حد یک فرد باعث نگرانی مداوم او می‌شود. هر فردی نگرانی‌های تازه‌ای در موارد متفاوتی در زندگی دارد. این نگرانی‌ها اوقات بی‌شماری در زندگی فرد روی می‌دهند. به‌رحال ماهیت خاص نگرانی و همچنین دفعات فکر کردن به آن می‌تواند بر اساس سن و همچنین میزان معقول بودن آن‌ها در مورد اضطراب متفاوت باشد. مغز زمانی که فردی تلاش می‌کند موقعیت موجود و روش حل و فصل نگرانی‌ها یا دیگر مسائل را کشف نماید می‌تواند خیلی گرفتار ترس شود.

درک ترس‌ها

یک جستجوی ساده آنلاین آشکار می‌سازد که صدها مورد ترس در زندگی افراد ممکن

است وجود داشته باشد. تعدادی ترس رایج مثل ترس از عنکبوت‌ها، ترس از ارتفاع، ترس از سگ و ترس از پرواز وجود دارند. همچنین افراد ترس‌های غیر معمول دیگری نیز دارند. فردی ممکن است از تصمیم گرفتن ترس داشته باشد، فرد دیگری ممکن است از ارتفاع بترسد و فردی نیز از افراد غریبه هراس داشته باشد. بعضی از افراد ممکن است از بودن در مکان‌هایی که موبایل نیست یا نمی‌توانند از آن استفاده کنند بترسند. دیگران ممکن است از خوابیدن دارای ترس باشند. به‌طور خلاصه، با تمام مسائل متفاوت موجود در دنیا، هر ترسی می‌تواند وجود داشته باشد. گستره ترس ممکن است بسته به تجربه فرد متفاوت باشد. از طریق شرطی‌سازی فرد می‌تواند زندگی و ترس خود را مدیریت نماید (کیاشمشکی، ۱۳۹۷).

ترس و وحشت

پنج مورد ترس بین افراد جامعه وجود دارد. هر کدام از این ترس‌ها که بر روی یکدیگر ساخته شده‌اند تحت عنوان ترس و وحشت شناخته می‌شوند. ترس و وحشت تشکیل شده توسط دکتر کارل آلبرشت، سلسله‌مراتبی است که بر پنج مورد ترس تجربه شده افراد تمرکز دارد. این عناصر از مورد اول تا پنجم بر اساس هرمی که اولی رأس هرم و ترس و وحشت بر روی آن قرار گرفته و پنجمین اوج است که ترس‌ها در نهایت آنجا پایان می‌یابند.

مرگ و نیستی

اصلی‌ترین ترس در هرم ترس و وحشت ترس از مرگ و نیستی است. این نمونه دیگری از ترس بشر از مرگ است. هر فردی از بعضی جهات نگران مرگ است. بعضی از افراد ممکن است از موقعیت‌هایی بترسند که احساس می‌کنند زندگی آنها در معرض خطر است. این موارد شامل افرادی می‌شود که از اتوبوس‌های شبانه روزی یا هواپیما یا افرادی که از بودن در ساختمان‌های بلند می‌ترسند می‌شود. وقتی فردی در مورد قابلیت مرگ فکر می‌کند، شروع به ترس و نگرانی در مورد اتفاقاتی که ممکن است روی داده و بر مرگ دیگران تأثیر بگذارد می‌کند. ترس از انقراض ممکن است تهدیدی برای