

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی

تالیف:

استفان هافمن

میشل اتو

ترجمه:

مصطفی خانزاده

اسماعیل سلطانی

محسن سعیدیان اصل

ویراستاری:

دکتر مریم بختیاری

(استادیار روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	: هوفمان، استفان گ. G Hofmann, Stefan.
عنوان و نام پدیدآور	: درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی / تالیف استفان هوفمان، میشل اتو؛ ترجمه مصطفی خانزاده، اسماعیل سلطانی، محسن سعیدیان اصل؛ ویراستاری مریم بختیاری.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۴ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder : evidence-based and disorder-specific treatment techniques, c۲۰۰۸.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی" توسط انتشارات کتاب ارجمند: نسل فردا: ارجمند در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب اجتماعی.
موضوع	: جمع هراسی — درمان / شناخت درمانی / پزشکی مبتنی بر شواهد / شناخت درمانی — روشها
شناسه افزوده	: اتو، مایکل دبلیو. Otto, Michael W.
شناسه افزوده	: خانزاده، مصطفی، ۱۳۶۵ - مترجم / سلطانی، اسماعیل، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: سعیدیان اصل، محسن، ۱۳۶۳ - مترجم / بختیاری، مریم، ۱۳۵۴ - ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۸۵۹/ج RC۵۵۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۶۰۲۰۸



## درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی

تألیف: استفان هافمن - میشل اتو

ترجمه: مصطفی خانزاده - اسماعیل سلطانی - محسن سعیدیان اصل

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ دوم ۱۳۹۶

تیراژ: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۸-۸

تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهیدوحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه .....	۱۱
فصل اول: ویژگیهای اختلال اضطراب اجتماعی.....	۱۳
اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟.....	۱۴
داستان آنتونی .....	۱۴
داستان باربارا .....	۱۶
داستان دونی .....	۱۷
ملاکهای تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی (SAD).....	۱۸
شیوع و ویژگیهای جمعیت شناسی اختلال اضطراب اجتماعی.....	۲۰
خرده تیپ تعمیم یافته .....	۲۲
موقعیتهای اجتماعی ترس آور .....	۲۴
تفاوتهای موجود در خرده تیپهای تشخیصی .....	۲۵
شیوع.....	۲۶
متغیرهای جمعیت شناسی .....	۲۶
ویژگیهای تحولی .....	۲۶
شدت بالینی .....	۲۷
پاسخ روان - فیزیولوژیکی در حین مواجهه .....	۲۸
پاسخ درمانی .....	۲۹
پردازش اطلاعات در SAD.....	۳۳
سبب شناسی SAD.....	۳۶
سنجش اضطراب اجتماعی و SAD.....	۴۱
درمانهای روانشناختی معاصر .....	۴۳
درمانهای دارویی.....	۵۱

۵۱	بازدارنده های مونو آمینو اکسیداز (MAOI).....
۵۳	بازدارنده های انتخابی بازجذب سروتونین.....
۵۴	بنزودیازپینها.....
۵۵	ضد افسردگی های سه حلقه ای.....
۵۵	سایر ضد افسردگی ها.....
۵۶	مسدود کننده های بتا.....
۵۷	ترکیب دارودرمانی و CBT.....
<b>۵۹</b>	<b>فصل دوم: توصیف کلی راهبرد درمانی.....</b>
۵۹	درست همین کار را انجام دهید!.....
۶۳	الگو کلی درمان.....
۶۴	عناصر الگوی درمانی.....
۶۴	هدف قرار دادن استانداردهای اجتماعی.....
۶۴	تعریف و انتخاب اهداف.....
۶۵	اصلاح کردن توجه معطوف به خود.....
۶۶	بهبود بخشیدن ادراک از خویشتن.....
۶۸	هدف قرار دادن هزینه ها و احتمالات اجتماعی بر آورد شده.....
۷۶	انتظار تهدید و رویداد ناگوار اجتماعی.....
۷۹	ادراک کنترل هیجانی.....
۸۰	ادراک مهارتهای اجتماعی.....
۸۱	رفتارهای اجتنابی و ایمنی بخش.....
۸۳	نشخوار ذهنی پس از واقعه.....
<b>۸۷</b>	<b>فصل سوم: طرح ریزی جلسه به جلسه.....</b>
۸۸	طرح ریزی کلی.....
۹۰	جلسه اول.....
۱۰۱	اهمیت مواجهه.....
۱۰۴	اهداف و مسائل عملی.....
۱۰۶	تکالیف خانگی.....

۱۰۸.....	جلسه دوم .....
۱۱۴.....	جلسات سوم تا ششم .....
۱۱۵.....	جلسه هفتم تا انتهای درمان .....
۱۱۷.....	جلسه آخر .....

#### **فصل چهارم: پایه های پژوهشی الگوی درمان .....**

۱۲۰.....	معیارهای اجتماعی .....
۱۲۱.....	محیط هدف .....
۱۲۲.....	توجه متمرکز بر خود .....
۱۲۳.....	ادراک خود .....
۱۲۶.....	هزینه اجتماعی برآورد شده .....
۱۲۹.....	ادراک کنترل هیجانی .....
۱۳۱.....	مهارت های اجتماعی ادراک شده .....
۱۳۵.....	رفتارهای ایمنی و اجتنابی .....
۱۳۷.....	خلاصه فصل .....

#### **فصل پنجم: درمان در عمل .....**

۱۴۳.....	آمادگی برای مواجهه .....
۱۴۵.....	مواجهه های اولیه به همراه آموزش توجه در جلسات درمانی .....
۱۴۸.....	مباحثه پس از مواجهه .....
۱۵۲.....	مشاهده کردن مواجهه های ضبط شده .....
۱۵۶.....	تمرینات مواجهه در منزل .....
۱۵۹.....	مواجهه های بعدی در جلسات درمانی .....
۱۶۳.....	مواجهه با رویدادهای ناگوار اجتماعی در محیط واقعی .....

#### **فصل ششم: عواملی که روند درمان را با مشکل مواجه می کند .....**

۱۷۰.....	افکار ناخوانده و ناراحت کننده .....
۱۷۴.....	خصومت و بدگمانی .....
۱۷۶.....	افسردگی و اضطراب اجتماعی .....
۱۸۳.....	سوء مصرف مواد و اختلال اضطراب اجتماعی .....

۱۸۵.....	رد یابی مشکل: نامناسب بودن درمان
۱۸۹.....	ردیابی مشکل: ضعف انسجام درمانی
۱۹۳.....	ترکیب درمان CBT با دارو درمانی
<b>۱۹۷.....</b>	<b>فصل هفتم: راهبردهای نگهداری و پی‌گیری</b>
۱۹۹.....	تعمیم مهارت‌های درمانی
۲۰۳.....	مهارت‌های بیشتر برای پیش‌گیری از عود
۲۰۸.....	جلسات تقویت‌کننده
۲۰۹.....	پیوست ۱
۲۱۱.....	پیوست ۲
۲۱۳.....	پیوست ۳
۲۱۵.....	پیوست ۴
۲۱۷.....	پیوست ۵
۲۱۹.....	تصویرسازی از عملکرد اجتماعی
۲۱۹.....	شناسایی پیش‌بینی‌های نادرست و چالش با آنها
۲۲۱.....	پیوست ۶
۲۲۳.....	پیوست ۷
۲۲۵.....	پیوست ۸
۲۲۷.....	پیوست ۹
۲۲۹.....	پیوست ۱۰
۲۳۳.....	پیوست ۱۱
۲۳۵.....	پیوست ۱۲
<b>۲۳۷.....</b>	<b>منابع</b>



## ■ پیشگفتار

اضطراب اجتماعی یا اختلال اضطراب اجتماعی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین اختلالات اضطرابی است. این اختلال با ترسی مزمن و بسیار شدید از تحقیر شدن یا انجام دادن کاری که به شرمگین شدن فرد در موقعیت های اجتماعی منجر می شود، مشخص می گردد. به دلیل وجود چنین هراسی، فرد از موقعیت های اجتماعی اجتناب کرده یا در رویارویی با آنها آشفتگی زیادی را تجربه می کند. فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، چنین هراسی را به ویژه در موقعیت های اجرایی و موقعیتهای که طی آنها، فرد تحت مشاهده ذقیق قرار بگیرد، تجربه میکند. اضطراب اجتماعی، عملکرد اجتماعی، خانوادگی و شخصی فرد را تا اندازه ای زیادی مختل می سازد. امروزه درمان شناختی رفتاری از جمله درمان های مبتنی بر شواهد و حتی موثرترین درمان برای این اختلال است که تحقیقات زیادی نیز اثربخشی آن را تأیید کرده اند.

کتاب حاضر توسط استفان هافمن (دانشیار روانشناسی دانشگاه بوستون) و میشل اوتو (استاد روان شناسی بالینی دانشگاه بوستون) که از متخصصان حوزه درمان در این اختلال هستند، نگاشته شده و توسط آقایان مصطفی خانزاده، اسماعیل سلطانی و محسن سعیدیان اصل که تجربه گروه درمانی با این بیماران را نیز دارا هستند، ترجمه شده است. با توجه به این که در حوزه اختلال اضطراب اجتماعی منابع کاربردی محدودی در کشورمان وجود دارد مترجمان ترغیب به ترجمه این اثر شده اند. بنده کتاب حاضر را با توجه به داشتن دستورالعمل های درمانی مناسب و کاربردی، قابل استفاده بودن آن به صورت درمان فردی و گروهی و بعلاوه ترجمه روان و ساده آن، برای متخصصان بالینی، اساتید و دانشجویان رشته های روان شناسی و روان پزشکی و سایر حیطه های مربوط در حیطه بهداشت روان به عنوان یک منبع علمی معتبر در امر آموزش و درمان شناختی رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی توصیه می کنم. در پایان لازم می دانم از زحمات مترجمان و ناشر محترم به خاطر ترجمه و چاپ این اثر غنی تشکر کنم.

آبان ماه ۱۳۹۱

دکتر مریم بختیاری

استادیار روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



## ■ مقدمه

اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)، که با نام هراس اجتماعی نیز شناخته می‌شود، یکی از رایجترین اختلالات روانی در جامعه است. در طی دو دهه اخیر، از طریق پژوهشهای بسیار زیادی که به انجام رسیده است، راهبردهای درمانی موثری برای این اختلال ناتوان کننده به وجود آمده است. ما در این کتاب بسیاری از این راهبردها را توصیف می‌کنیم.

ما این کتاب را در پاسخ به درخواست‌های مکرر طیف وسیعی از خوانندگان به رشته تحریر در آورده ایم. در ابتدا و قبل از هر چیز، این کتاب برای درمانگرانی طراحی شده است که دارای درکی مقدماتی از درمان‌های شناختی - رفتاری بوده و خواستار ایجاد یا ارتقاء مهارت‌هایشان در درمان اختلال اضطراب اجتماعی هستند. بدین منظور، و با احتساب عوامل نگهدارنده اصلی بیماری و شواهد بالینی رایج، جزئیات فراوانی در باب ماهیت اضطراب اجتماعی فراهم کرده ایم (فصل ۱). در فصل دوم، اصول درمانی مختصری را بیان کرده ایم که در واقع معرف مداخلات اختصاصی مطرح شده در فصل سوم است. مبانی پژوهشی این اصول را نیز در فصل ۴ مطرح کرده ایم. توجه به این اصول درمانی به درمان‌گران کمک خواهد کرد تا مداخلات شان را با نیازهای فردی بیماران سازگار کنند (فصل ۵). برخی از این انعطاف‌پذیری‌ها در بن‌مایه درمان را در فصل ششم، جایی که عوامل مشکل‌آفرین بر سر راه درمان، مطرح می‌شود، مشاهده خواهید کرد. فصل هفتم نیز اختصاص به مشکلات رایج در باب اتمام درمان و مسائل مربوط به پیش‌گیری از عود دارد. علاوه بر این، در فصل پنجم به اندازه کافی اطلاعاتی ساختار یافته و مثال‌هایی عملی در رابطه با درمان ارائه شده است، به طوری که درمانگران در هیچ مقطعی از روند درمان بدون راهنما نخواهند بود.

علاوه بر کاربرد ابتدایی این کتاب به عنوان یک راهنمای درمانی، ما از طریق آزمایشات کنترل شده، خواهیم توانست افرادی با اطلاعات گسترده در رابطه با ماهیت اضطراب اجتماعی که البته در کار درمان نیز از کفایت لازم برخوردار باشند، تربیت کنیم. می‌خواهیم مطمئن شویم این کتاب علاوه بر این که می‌تواند راهنمایی برای درمانگران باشد، بتواند برای استفاده پژوهش‌گران بالینی نیز منبعی مناسب باشد. به ویژه، فصل‌های ۱ تا ۴ به طور جامع به مرور نتایج مطالعاتی که باعث شکل‌گیری الگوی اضطراب اجتماعی و درمان‌اش شده است، می‌پردازد. این فصل‌ها بر پیوستگی بین پیشینه پژوهشی و راهبردهای مداخلاتی بحث شده در کتاب،

تاکید می کنند؛ و با ترکیب رهنمودهای تجربی با درمان های مبتنی بر اصول، یک رویکرد علمی - حرفه ای را فراهم می آورد که بسیار ارزشمند است.

در نوشتن این کتاب، ما سعی کردیم از شیوه های عملی مختلفی که درمان گران به کار می برند، استفاده کنیم. راهنمای درمانی ما، برای مداخلاتی طرح شده است که بتوان آنها را هم به شیوه گروهی و هم به شیوه فردی اجرا کرد؛ و از این رو، در سرتاسر کتاب ما مثال هایی را ذکر کرده ایم که هم به شکل فردی و هم به شکل گروهی است. درمان گروهی این حسن را دارد که برای انجام مواجهه اجتماعی، با مشکلات کمتری روبرو هستیم و بدین منظور می توان از افراد گروه استفاده کرد. با این حال، تشکیل گروه هایی مناسب برای درمان، مستلزم وجود بیماران دائمی و ثابت مبتلا به اضطراب اجتماعی است. زمانی که تعداد بیماران آنقدر زیاد نیست که بتوان درمان را به صورت گروهی اجرا کرد، درمان فردی گزینه بهتری است. بسیاری از تمرین های مواجهه در یک بافت زنده و بیرون از مطب درمانگر - چیزی که ما مواجهه با رویدادهای ناگوار اجتماعی می نامیم- به انجام می رسد. برخی از مواجهه های اولیه به طرز مطلوبی در مطب درمانگر به انجام می رسد. در درمان های فردی، برای انجام تمرین های مواجهه می توان از کارکنان کلینیک استفاده کرد. این فن و فنون دیگری که در این کتاب طرح ریزی شده است مختص بزرگسالان مبتلا به اضطراب اجتماعی است. درمانگرانی که تمایل دارند درک خودشان را در رابطه با اضطراب اجتماعی کودکان افزایش دهند می توانند کتابهای بسیار خوبی که توسط بیدل و ترنر (۲۰۰۷) و آلبانو و بی بارتولو (۲۰۰۷) نوشته شده است را مطالعه کنند. به طور کلی، ما امیدواریم این کتاب بتواند به طیفی وسیعی از خوانندگان کمک کند تا آنچه که برای فراهم آوردن بهترین درمان ممکن، لازم است را در اختیار بیماران شان قرار دهند. تاکید می کنیم، اینگونه کتابچه های راهنما، چشم انداز وسیع درمان را از طریق پروتکل های درمانی اختصاصی و مثال های عینی مداخلاتی، تکمیل کرده و تمام این مداخلات را با آنچه از طریق پیشینه تجربی بدست آمده تلفیق می کند. به طور کلی معتقدیم رویکرد حاضر می تواند مهمترین راهبردهای درمانی که درباره ی اختلال اضطراب اجتماعی وجود دارد را برای درمانگران، پژوهشگران و دانش جویان به خوبی فراهم آورد.

دکتر استفان هافمن / دکتر میشل اتو

