

ProjehCenter

w w w . P r o j e h C e n t e r . i r

Instagram | @projehcenter

Telegram | @projehcenter_ir

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

فهرست مطالب

صفحه	موضوع
۱	مقدمه
۲	تاریخچه
۳	نظریه نو فرویدی
۳	نظریه‌های رفتاری اضطراب
۴	نظریه یادگیری شناختی - اجتماعی (CSL)
۶	نظریه‌های وجودی
۶	نظریه‌های شناختی اضطراب
۱۱	دیدگاه اجتماعی
۱۱	تشخیص
۱۱	ملاک‌های تشخیص اختلال اضطراب منتشر
۱۳	راههای درمان اضطراب
۱۳	چهار مولفه اصلی درمان
۱۳	(۱) دادن اطلاعات و آمورش در مورد اضطراب و فشار روانی
۱۴	(۲) آموختن مهارت‌های مقابله‌ای
۱۴	(۳) تعیین و انجام تکالیف رفتاری خاص برای منزل
۱۵	(۴) ملاقات ، با سایر افراد و سهیم شدن در مشکلات مشابه
۱۶	یک برنامه مقابله گروهی با اضطراب
۱۶	جلسه اول: درمانگر طرح کلی را برای طول دوره و نیز برای جلسه اول بیان می‌کند
۱۷	جلسه دوم : بازنگری تکلیف منزل
۱۷	مطالعه گروهی و بحث در مورد راهنمای «نفس نفس زدن حاد».
۱۸	جلسه سوم : بازنگری تکلیف منزل
۱۸	- بررسی دستورالعملها برای شناسایی « گفتارهای با خود»
۱۸	جلسه چهارم: بازنگری
۱۸	جلسه پنجم : بازنگری تکالیف منزل

۱۹	جلسه ششم: بازنگری تکالیف منزل
۱۹	جلسه هفتم : بازنگری تکالیف منزل
۱۹	جلسه هشتم - بازنگری تکالیف منزل
۲۰	- (اقتباس از پاول و انرایت ترجمه رودسری و صبوری مقدم)
۲۰	رواندرمانی
۲۳	فهرست منابع

اضطراب تعمیم یافته

اضطراب از همراهان طبیعی رشد، تغییر یافتن ، یا تجربه چیزی تازه وامتحان نشده و یافتن هویت شخصی و معنی زندگی است. بر عکس، اضطراب بیمارگونه پاسخی نا متناسب به حرکی مشخص با توجه به شدت یا طول مدت آن است.

مقدمه

قبل از اینکه بخواهیم به مساله اصلی (اضطراب) بپردازیم جالب است بدانیم که اضطراب یکی از شایعترین اختلالات در بین مراجعان به روانپزشکان و روانشناسان بالینی و پژوهشگران می باشد . و بنابراین توجه بسیاری از متخصصان را بخود جلب کرده است . و بدنبال آن راههای موفقیتآمیزی نیز برای درمان این اختلال ابداع شده است . یکی از این روش‌های درمانی، رفتار درمانی شناختی می باشد . که به معرفی آن در این مقاله می پردازیم . البته نظریه‌های درمانی ارائه شده در این زمینه آورده خواهد شد. و راههای تشخیص آنرا نیز بیان می کنیم. اضطراب را در واقع همه انسانها تجربه می کنند. اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند ، و اغلب مبهم است که با یک یا چند تا از احساس‌های جسمی همراه می گردد مثل احساس خالی شدن سردرل ، تنگی قفسه سینه، طیپش قلب، تعریق، سردرد ، یا میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار، بیقراری و میل برای حرکت نیز از علائم شایع است. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است، خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله آماده می سازد. ترس، علامت هشدار دهنده مشابه، از اضطراب با خصوصیات زیر تفکیک