

## فهرست مطالب

۹	مقدمه گروه تالیف
۱۱	مقدمه مترجمان
۱۳	جلسه ابتدایی
۱۳	۱- شروع جلسه و گرفتن شرح حال
۱۴	۲- معیارهای تشخیصی اختلال اضطراب اجتماعی
۱۵	۳- همبودی اختلالات اضطراب اجتماعی با اختلالات روانی و جسمانی
۱۵	۴- تشخیص افتراقی اختلال اضطراب اجتماعی با اختلالات دیگر
۲۴	جلسه اول: آموزش روانی اختلال اضطراب اجتماعی
۲۴	۱- اختلال اضطراب اجتماعی
۲۵	۲- نشانه‌ها و علائم اختلال اضطراب اجتماعی
۲۷	۳- شیوع و پیش‌آگهی اختلال اضطراب اجتماعی
۲۸	۴- علل اختلال اضطراب اجتماعی
۳۱	۵- فرمول‌بندی اختلال اضطراب اجتماعی
۳۱	۶- درمان اختلال اضطراب اجتماعی
۳۳	جلسه دوم: ماهیت اضطراب
۳۳	۱- ماهیت اضطراب
۳۴	۲- حملات پانیک
۳۹	جلسه سوم: راهبردهای مدیریت اضطراب
۳۹	۱- آرام‌سازی چیست؟
۴۰	۲- اهمیت آموزش آرام‌سازی
۴۰	۳- ارکان اصلی آموزش آرام‌سازی
۴۳	۴- نکات مهم در یادگیری سریع آرام‌سازی
۴۴	۵- آرام‌سازی تنفسی عمیق (شکمی)
۴۹	۶- آرام‌سازی عضلانی پیشرونده
۵۳	۷- آرام‌سازی کاربردی و مراحل آن
۵۹	۸- دشواری‌های آرام‌سازی

۶۲	جلسه چهارم: شناخت درمانی برای اضطراب اجتماعی
۶۲	۱- اضطراب اختصاصی در اضطراب اجتماعی
۶۳	۲- لیست افکار
۶۵	۳- ویژگی‌های توصیفی از افکار غیر واقعی و پایدار
۶۹	۴- اهمیت نحوه تفکر
۷۱	۵- تغییر بازسازی شناختی
۷۵	۶- تفکر واقع‌گرایی ABCs
۷۶	۷- مقابله با افکار اضطراب‌انگیز با استفاده از روش ABCDE
۸۰	۸- مشکلات رایج در پاسخ دادن به افکار منفی
۸۲	جلسه پنجم: مواجهه درجه‌بندی شده
۸۲	۱- علت ضرورت مواجهه
۸۴	۲- اصول مواجهه درجه‌بندی شده
۸۶	۳- مراحل و اهداف مواجهه درجه‌بندی شده
۹۲	۴- حساسیت‌زدایی تجسمی
۹۷	جلسه ششم: جرأت‌ورزی
۹۷	۱- جرأت‌ورزی چیست؟
۹۸	۲- انواع جرأت‌ورزی
۱۰۱	۳- قوانین جرأت‌ورزی
۱۰۲	۴- نحوه پاسخگویی در پاسخ به هر موقعیت
۱۰۳	۵- حل مسئله ساختاری و مراحل آن
۱۰۶	۶- ارسال پیام به طور موثر
۱۰۸	۷- افسانه‌های عدم جرأت‌ورزی
۱۰۹	۸- مهارت‌های محافظتی و انواع آن
۱۱۳	۹- تصمیم‌گیری به تغییر
۱۱۵	۱۰- آماده‌گفت و گو شدن
۱۱۶	جلسه هفتم: مقابله با موانع و مشکلات
۱۱۷	۱- موانع با فراوانی زیاد

۱۱۸	۲- پیامزید که بهترین دوست خود باشید
۱۲۰	پیوست
۱۲۰	پرسشنامه اضطراب اجتماعی
۱۲۱	مقیاس ترس از ارزیابی منفی واتسون و فرند (FNE)
۱۲۵	منابع و مطالعات پیشنهادی