

## فهرست مطالب

۹	مقدمه گروه تالیف
۱۱	مقدمه مترجمان
۱۴	<b>جلسه ابتدایی</b>
۱۴	۱- شروع جلسه گرفتن شرح حال
۱۴	۲- بررسی معیارهای تشخیصی اختلال اضطراب فراگیر
۱۶	۳- وجود اختلالات همزمان (همایند) با اختلال GAD
۱۷	۴- تشخیص افتراقی اختلال GAD با اختلالات دیگر
۲۵	درباره این راهنمای درمانی
۲۷	اصول و قواعد درمان
۳۰	<b>جلسه اول: آموزش روانی اختلال اضطراب فراگیر</b>
۳۰	۱- اختلال اضطراب فراگیر
۳۰	۲- نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر
۳۱	۳- شیوع اختلال اضطراب فراگیر
۳۱	۴- اختلال اضطراب فراگیر و نگرانی‌های روزمره
۳۲	۵- علل اختلال اضطراب فراگیر
۳۳	۶- درمان اختلال اضطراب فراگیر
۳۶	۷- فرمول بندی اختلال اضطراب فراگیر
۳۹	<b>جلسه دوم: ماهیت اضطراب و نگرانی</b>
۳۹	۱- ماهیت اضطراب
۴۲	۲- چرخه‌ی اضطراب
۴۲	اضطراب و عملکرد
۴۴	۳- اضطراب مزمن (پایدار)

- ۴۵ ۴- علت بروز علائم تنش و اضطراب
- ۴۷ ۵- ماهیت نگرانی
- ۴۹ ۶- نگرانی درباره‌ی نگرانی
- ۵۰ ۷- شناخت رفتارهایی که می‌توانند سبب تدوام نگرانی و اضطراب شوند
- ۵۳ ۸- تمرین نکات آموخته شده و ثبت و ارزیابی آنها تا جلسه آینده
- ۵۶ **جلسه سوم: راهکارهای کاهش انگیزش**
- ۵۶ کنترل تنفس سریع (نفس نفس زدن)
- ۶۰ روش تنفس عمیق و آرام (آرام‌سازی تنفسی)
- ۶۱ ثبت روزانه‌ی میزان سرعت تنفس
- ۶۲ آموزش آرام‌سازی چیست؟
- ۶۳ اهمیت آموزش آرام‌سازی
- ۶۵ ارکان اصلی آموزش آرام‌سازی
- ۶۷ دست‌یابی به آرام‌سازی در کل بدن
- ۷۰ نکات مهم در یادگیری سریع آرام‌سازی
- ۷۲ مراحل آرام‌سازی عضلانی پیشرونده
- ۷۷ دشواری‌های آرام‌سازی
- ۸۰ تمرین نکات آموخته شده، ثبت و ارزیابی آنها تا جلسه آینده
- ۸۲ **جلسه چهارم: راهکارهایی برای درست فکر کردن**
- ۸۲ ۱- ارتباط افکار و رفتار با احساسات
- ۸۵ ۲- مقابله با افکار اضطراب‌انگیز
- ۳- چه افکار جایگزینی برای فکر من وجود دارند؟ اگر دیگران در این موقعیت
- ۹۰ به جای من بودند چگونه فکر و رفتار می‌کردند؟
- ۹۳ خطاهای فکری یا اشتباهات فکری من چه هستند؟

- ۱۰۱ فرضیات (باورهای بینابینی یا قواعد زندگی)
- ۱۰۱ باورهای مرکزی (بنیادین)
- ۱۰۲ شناسایی باورها
- ۱۰۶ **جلسه پنجم: مدیریت نگرانی**
- ۱۰۶ ۱- مدیریت نگرانی
- ۱۰۷ ۲- حل مسئله
- ۱۰۷ ۳- تردید در تصمیم‌گیری
- ۱۰۸ ۴- مقابله با نگرانی‌های برخاسته از تردید
- ۱۰۹ ۵- نگرانی در مورد نگرانی
- ۱۱۰ ۶- رها کردن نگرانی‌ها با پرت کردن حواس
- ۱۱۲ ۷- زمان فکر کردن به نگرانی
- ۱۱۳ **جلسه ششم: حل مسئله‌ی ساختار یافته**
- ۱۱۳ ۱- حل مسئله‌ی ساختار یافته
- ۱۱۴ ۲- طرح ریزی یک جلسه‌ی حل مسئله
- ۱۱۵ ۳- شناسایی مشکلات
- ۱۱۵ ۴- مراحل حل مسئله
- ۱۲۱ ۵- تمرین نکات آموخته شده ثبت و ارزیابی آنها تا جلسه آینده
- جلسه هفتم: مقابله و کنار آمدن با رفتارهای تداوم بخش و نگه دارنده**
- ۱۲۴ **اضطراب یا نگرانی**
- ۱- مقابله و کنار آمدن با رفتارهای تداوم بخش و نگه دارنده اضطراب یا نگرانی
- ۱۲۴ نگرانی
- ۱۳۰ **جلسه هشتم: استمرار در تمرین**
- ۱۳۰ ۱- استمرار در تمرین

- ۱۳۰ - ۲- مواجهه با بازگشت اضطراب
- ۱۳۱ - ۳- انتظار لغزش موقت
- ۱۳۳ - ۴- ایجاد تغییرات با دوام
- ۱۳۵ کلام آخر
- ۱۳۷ پیوست
- ۱۳۸ پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر، نسخه چهارم (GAD-IV)
- ۱۴۰ پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا (PSWQ)
- ۱۴۵ منابع و مطالعات پیشنهادی