

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
۱. روان درمانی.....	۳
۲. انواع روان درمانی.....	۶
۲-۱ رفتاردرمانی.....	۶
۲-۱-۱ روش های درمانی.....	۷
۲-۱-۲ انواع فنون رفتاردرمانی.....	۸
۲-۲ درمان شناختی.....	۸
۲-۳ درمان شناختی-رفتاری (CBT).....	۱۰
۲-۳-۱ CBT چیست؟.....	۱۰
۲-۳-۲ چقدر CBT موثر است؟.....	۱۰
۲-۳-۳ اصول CBT.....	۱۲
۲-۳-۴ چرا CBT موثر است؟.....	۱۳
۳. مصاحبه اولیه.....	۱۶
۳-۱ صحبت با مراجعان.....	۱۹
۳-۲ درک وضعیت فعلی مراجع در زندگی و شرح حال او.....	۲۱
۳-۱-۲ وضعیت فعلی زندگی.....	۲۱
۳-۲-۲ ارتباط بین شرح حال مراجع، مسائل و مشکلاتش.....	۲۲
۳-۲-۳ دریافت تاریخچه ی زندگی مراجع.....	۲۳
۳-۳ پایان مصاحبه اولیه.....	۲۹
۴. مرحله آزمایشی.....	۳۳
کشف اولیه مشکل مراجع.....	۳۷
۵. تحلیل.....	۴۱
۵-۱ تحلیل رفتار.....	۴۱
۵-۲ تحلیل خرد و کلان: یک مرور کلی.....	۴۳
۵-۲-۱ تحلیل خرد: مدل SORKC.....	۴۵
۵-۲-۲ تحلیل خرد: مدل تحلیل مشکل.....	۴۷

۵۰	۳-۲-۵ اصلاح رفتار در تحلیل خرد
۵۱	۴-۲-۵ تحلیل کلان
۵۸	۳-۵ نتایج آسیب‌شناسی روانی
۶۱	۶. تعیین اهداف
۷۱	۷. پایان درمان
۷۱	۱- ۷ پیش‌آگهی
۷۳	۲-۷ انتقال به زندگی روزمره و تثبیت
۷۴	۳-۷ پیشگیری از عود و مراقبت‌های بعدی
۷۶	۴-۷ نتیجه‌ی درمان
۷۸	۵-۷ فرآیند جدا شدن
۷۹	۶-۷ ادامه‌ی درمان: کاربرد برای تغییر یا ادامه‌ی درمان
۸۱	۸. دارو
۸۱	۱-۸ داروهای مناسب برای PTSD
۸۱	۱-۱-۸ داروهای ضد افسردگی
۸۲	۲-۱-۸ سایر داروها
۸۲	۲-۸ آزمون
۸۴	۹. تروما
۸۵	۱-۹ تعریف تروما
۸۶	۲-۹ واکنش به تروما
۸۶	۱-۲-۹ عوامل پیش از واقعه
۸۷	۲-۲-۹ عوامل هنگام واقعه
۸۷	۳-۲-۹ عوامل پس از واقعه
۸۹	۳-۹ آموزش روانی
۹۰	۱-۳-۹ نشانه‌های مزاحم
۹۰	۲-۳-۹ خلق منفی
۹۰	۳-۳-۹ نشانه‌های اجتنابی
۹۰	۴-۳-۹ نشانه‌های برانگیختگی
۹۰	۴-۹ علائم PTSD
۹۲	۱-۴-۹ مسخ شخصیت، مسخ واقعیت
۹۳	۲-۴-۹ مورد حمید

۹۴	۳-۴-۹ تمرین ۵-PCL
۹۷	۹-۵ به یاد آوردن تروما
۹۷	۹-۵-۱ حافظه‌ی ضمنی یا اظهارنشده
۹۷	۹-۵-۲ حافظه کوتاه مدت
۹۸	۹-۵-۳ آموزش روانی درباره‌ی خاطرات و تروما
۱۰۱	۹-۶ امنیت
۱۰۱	۹-۶-۱ انواع امنیت
۱۰۲	۹-۶-۲ ایجاد یک مکان امن
۱۰۳	۹-۷ تکنیک‌های تن آرامی و تنفس
۱۰۳	۹-۷-۱ تمرین تنفس عمیق
۱۰۴	۹-۷-۲ تن آرامی پیشرفته
۱۰۶	۹-۸ آزمون ۱ PTSD
۱۰۶	۹-۹ اکتشاف
۱۰۶	۹-۹-۱ مواجهه درمانی‌ها
۱۰۶	۹-۹-۲ پردازش مجدد
۱۰۷	۹-۹-۳ درمان‌های روانی - تنی
۱۰۷	۹-۱۰ شرایط مرتبط با PTSD
۱۰۸	۹-۱۱ آزمون ۲ PTSD
۱۱۰	۱۰. اضطراب
۱۱۲	۱۰-۱ هراس خاص
۱۱۲	۱۰-۲ اختلال هراس اجتماعی
۱۱۳	۱۰-۳ اختلال پانیک
۱۱۴	۱۰-۴ جمعیت هراسی / آگورافوبیا
۱۱۴	۱۰-۵ اختلال اضطراب منتشر (GAD)
۱۱۶	۱۰-۶ آزمون
۱۱۸	۱۱. افسردگی
۱۲۰	۱۱-۱ اختلال افسردگی اساسی
۱۲۰	۱۱-۲ اختلال افسردگی مداوم
۱۲۰	۱۱-۳ اختلال دیسفوری قبل از قاعدگی (PMDD)
۱۲۱	۱۱-۴ شاخص‌های اختلالات افسردگی
۱۲۱	۱۱-۴-۱ دوره‌ی یگانه یا دوره‌های مکرر
۱۲۱	۱۱-۴-۲ خفیف، متوسط، شدید

- ۱۱-۴-۳ با پریشانی اضطرابی..... ۱۲۱
- ۱۱-۴-۴ با ویژگی‌های مالیخولیایی..... ۱۲۱
- ۱۱-۴-۵ جلوه‌های جسمی افسردگی..... ۱۲۲
- ۱۱-۴-۶ با ویژگی‌های غیرعادی..... ۱۲۲
- ۱۱-۴-۷ ظهور افسردگی حین بارداری..... ۱۲۲
- ۱۱-۴-۸ با الگوی فصلی..... ۱۲۳
- ۱۱-۵ مقیاس افسردگی..... ۱۲۳
- ۱۱-۶ آزمون..... ۱۲۴
- ۱۲. اختلالات روانی-تنی..... ۱۲۶**
- ۱۲-۱ علائم..... ۱۲۶
- ۱۲-۲ ایجاد..... ۱۲۷
- ۱۲-۳ تداوم..... ۱۲۸
- ۱۲-۴ آزمون..... ۱۲۸
- ۱۳. مفهوم‌سازی موردی..... ۱۳۰**
- ۱۳-۱ جنبه‌هایی از مفهوم‌سازی موردی..... ۱۳۱
- ۱۳-۱-۱ چه مشکلاتی نیاز به درمان دارند؟ (محور یک و دو)..... ۱۳۲
- ۱۳-۱-۲ درمانگر چه مواردی را در اولویت درمانی خود قرار دهد؟..... ۱۳۳
- ۱۳-۱-۳ کدام نوع درمان مناسب است؟..... ۱۳۵
- ۱۳-۱-۴ درمانگر چگونه می‌تواند رابطه‌ی درمانی خوبی ایجاد کند؟..... ۱۳۶
- ۱۳-۱-۵ چه دستورالعمل‌های مؤثری برای درک، تقویت و حمایت از انگیزه مراجع می‌توان به کار بست؟..... ۱۳۸
- ۱۳-۲ نمونه گزارش یک مورد..... ۱۴۰
- ۱۴. اطلاعات و تمرین‌های تکمیلی: حکایت درمانی بین نسلی..... ۱۵۰**
- ۱۴-۱ سه چهارچوب نظری انتقال بین نسلی تروما (TT)..... ۱۵۰
- ۱۴-۲ درمان..... ۱۵۱
- ۱۴-۲-۱ نمونه گفتگوی اول..... ۱۵۴
- ۱۴-۲-۲ نمونه گفتگوی دوم: اولین مواجهه‌ی حکایتی تجسمی از ترومای مراجع..... ۱۵۷
- ۱۵. پاسخ به آزمون‌ها..... ۱۶۱**
- ۱۵-۱ راهکارها و پیشنهادهایی برای اولین مصاحبه..... ۱۶۱
- ۱۵-۲ راهکارها و پیشنهادهای مرحله‌ی آزمایشی..... ۱۶۱

۱۶۲	۳-۱۵ راهکارها و پیشنهادهای تحلیل رفتاری.....
۱۶۲	۴-۱۵ راهکارها و پیشنهادهای نتایج حاصل از آسیب‌شناسی روانی.....
۱۶۲	۵-۱۵ راهکارها و پیشنهادهای تعیین هدف.....
۱۶۳	۶-۱۵ راهکارها و پیشنهادهایی برای پیش‌آگهی.....
۱۶۳	۷-۱۵ راهکار و پیشنهادهایی برای پایان درمان
۱۶۳	۸-۱۵ راهکار دارویی.....
۱۶۳	PTSD I ۹-۱۵.....
۱۶۵	PTSD II ۱۰-۱۵.....
۱۶۶	۱۱-۱۵ راهکار برای اضطراب.....
۱۶۶	۱۲-۱۵ راهکار برای افسردگی.....
۱۶۶	۱۳-۱۵ راهکار برای اختلالات روانی- تنی.....
۱۶۷	۱۶. فهرست واژگان.....
۱۷۳	۱۷. منابع.....
۱۷۸	پیوست.....