

رویارویی با ترس های خود



یک رویکرد رفتار درمانی شناختی مبتنی بر شواهد برای کمک
به غلبه بر فوبیاها (ترس های مرضی)

رویارویی با ترس های خود

خوش آمدید!

آفرین بر شما که این گام را برداشتید و بر فوبیای (ترس مرض گونه) خود مسلط شدید. درخواست کمک می تواند یکی از سخت ترین قدم ها باشد.

شما بر چگونگی سرعت کار با این کتاب کار و چگونگی اجرای تکنیک ها کنترل دارید.

کتاب کار رویارویی با ترس ها بر پایه یک درمان روانشناختی مبتنی بر شواهد به نام رفتار درمانی شناختی (CBT) است. شما را از طریق یک تکنیک CBT که "در معرض قرار گرفتن و عادت کردن" نامیده می شوند، هدایت خواهد کرد. این تکنیک نشان داده است که به افراد زیادی که زندگی آنها تحت تاثیر فوبیا قرار گرفته کمک کرده است.

این کتاب کار برای آن دسته از متخصصان سلامت روان طراحی شده است که برای کمک به افراد برای استفاده حداکثری از آن آموزش دیده اند. این شخص ممکن است پزشک سلامت روان، یا اغلب به اختصار PWP، باشد که در برنامه بهبود دسترسی به درمانهای روانشناسی (IAPT) در انگلستان کار می کند. با توجه به موفقیت این روش کار، نقش های مشابه با PWP در کشورهای دیگر نیز به طور فزاینده ای در دسترس قرار گرفته اند.



داستان شای

چیزی که رفتار درمانی شناختی نامیده می شد پیدا کردم که می تواند مفید باشد و برای یافتن خدمات رایگان NHS نزدیک خودم روی لینکی کلیک کردم. واقعا شگفت زده شدم که این خدمات به من اجازه می داد تا خود را ارجاع دهم. بنابراین من فقط یک فرم آنلاین را پر کردم و طی چند روز نوبتی با بارجیندر (Barjinder)، پزشک سلامت روان به من داده شد.

وقتی همدیگر را دیدیم بارجیندر (Barjinder) از من سؤالات زیادی درباره چیزهایی که در ذهنم می گذرد، اینکه در بدنم چه احساسی می کردم، کارهایی که کم و بیش انجام می دادم، و چطور احساس می کردم پرسید. ابتدا این سؤالات کمی عجیب به نظر می رسید و نمی توانستم بفهمم چه ارتباطی به من دارند. من همچنین کمی احساس خجالت کردم چون هنگامی که سگی را می دیدم هیچ افکاری را نمی توانستم مشخص کنم، جز اینکه به سرعت احساس ترس می کردم. با این حال، وقتی بارجیندر (Barjinder) مشکلاتم را به چیزی به نام کاربرد چرخه معیوب ربط داد، کم کم برایم منطقی شد. برای اولین بار، می توانستم ببینم که کارهایی که انجام می دهم، افکاری که دارم و احساس فیزیکی و عاطفی ام بر یکدیگر تأثیر می گذارند و اوضاع را بدتر می کنند.

ما زمانی را به صحبت کردن در مورد ایده "فوبیاهای بخصوص" که در افراد ایجاد می شود، اختصاص دادیم. من هرگز ترسم از

من 35 ساله هستم و تا آنجایی که به یاد دارم از سگ ها وحشت داشته ام. نمی دانم ترس از چه چیزی سرچشمه گرفت اما به یاد دارم که در دوران کودکی، والدینم نیز از سگ ها وحشت داشتند. من به طور فزاینده ای نگران بودم که ممکن است به نحوی ترس خود را به پسر، کوین (Quinn)، منتقل کنم. از زمانی که صاحب فرزندم کوین (Quinn) شدم، تأثیر ترس بر من بیشتر شد؛ برایم اجتناب از مکان هایی که فکر می کردم ممکن است سگ در آنجا باشد، دشوار و دشوارتر شد. قادر نبودم کوین (Quinn) را برای بازی به خانه دوستش سم (Sam) ببرم زیرا آنها سگ داشتند، بنابراین در عوض سم (Sam) همیشه مجبور بود به خانه ما بیاید. مطمئن بودم که والدین سم (Sam) فکر می کنند که این بی ادبی است. تأثیر آن بر من در خانه نیز شروع شد حتی اگر صدای سگی را می شنیدم که بیرون پارس می کند، می ترسیدم یا تلویزیون تماشا کردن سخت می شد اگر سگی روی صفحه ظاهر می شد.

یک روز شروع به فکر کردن در مورد تأثیری که ترسم از سگ ها دارد کردم، این باعث می شود کوین (Quinn) چه چیزهایی را از دست بدهد، و به نظر درست نبود که من مجبور بودم خیلی به شریک زندگیم تکیه کنم. بنابراین یک روز، پس از سپری کردن شبی پر از نگرانی، تصمیم به غلبه بر نگرانی ام گرفتم اما نمی دانستم از کجا شروع کنم! در اینترنت جستجو کردم و مقداری اطلاعات در وبسایت 'NHS Choices' در مورد

در معرض قرار گرفتن و عادت سازی چیست؟

هنگامی که چیزی باعث شود تا ما احساس ترس یا وحشت کنیم، برای مثال شئی یا موقعیت خاصی، قابل درک است که سعی می کنیم از آن اجتناب کنیم. اجتناب از چیزی که باعث ترس می شود سبب می شود تا از احساس نامطلوبی که هنگام ترس تجربه می کنیم راحت شویم - برای مثال تپش سریع قلب یا تنگی نفس. با این حال، این بدین معنی است که ما در روبرو شدن با آن موقعیت یا شئی مسبب ترس، در دفعه بعد به همان اندازه می ترسیم. این به "چرخه معیوب ترس و اجتناب" منجر می شود.

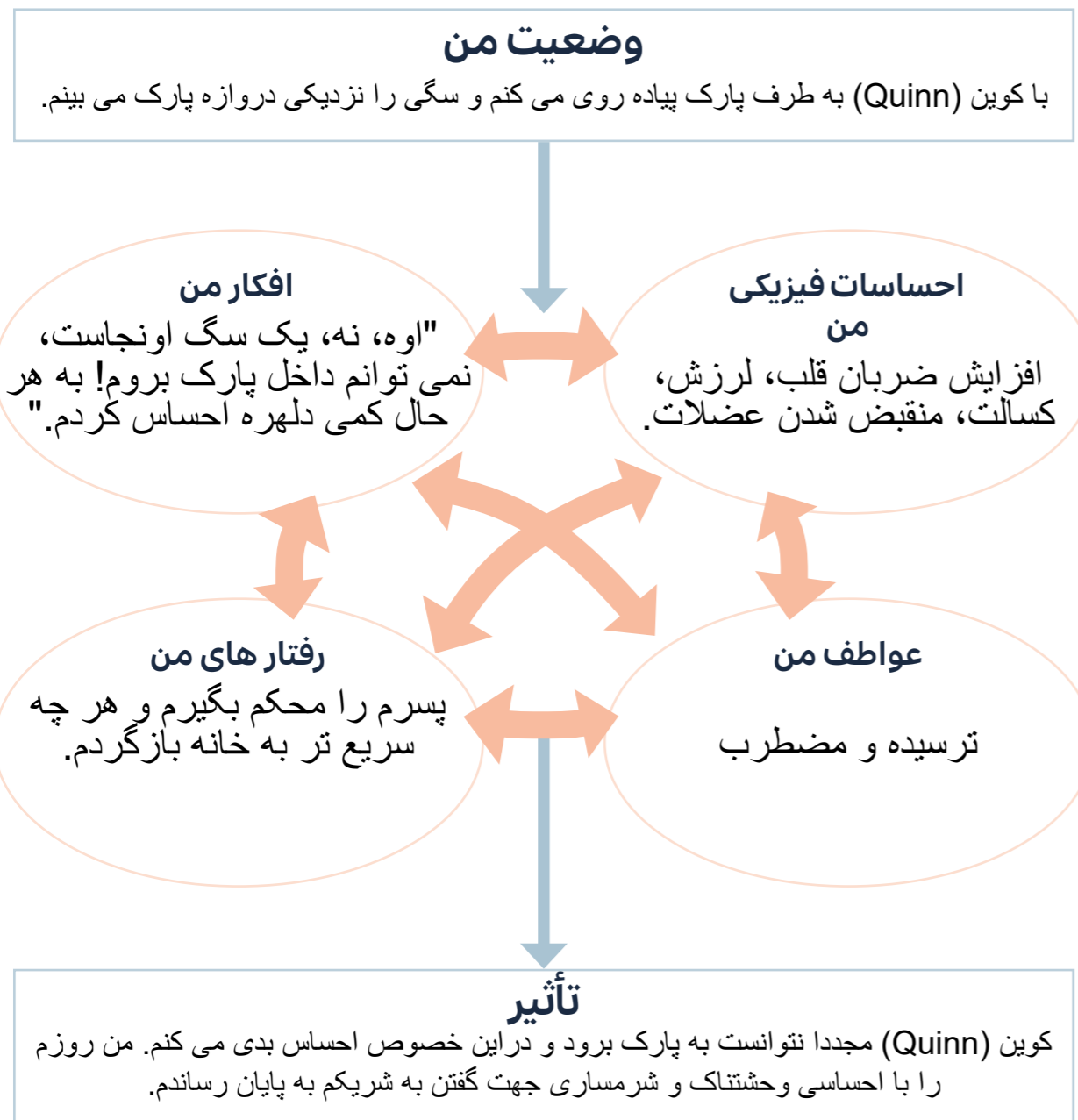
قبل از شروع، مهم است که کمی بیشتر در مورد رویکرد مورد استفاده در کتاب کار رویارویی با ترس ها بدانید. سپس می توانید تصمیم بگیرید که آیا استفاده از این تکنیک ها به صلاح شماست یا خیر. همچنین به شما در تشخیص مواردی که ممکن است مانع استفاده مفید شما از کتاب کار شود کمک می کند.

استفاده از تکنیک "در معرض قرار گرفتن و عادت سازی" کمک می کند تا ما با ترس خود روبرو شویم و این چرخه معیوب را به شیوه ای حمایت شده و تدریجی بشکنیم، این همچنین به شما کمک می کند تا خودسازی کنید و با ترس خود به شیوه ای که احساس می کنید قابل مدیریت است مقابله کنید. نتیجه می تواند این باشد که شما دوباره احساس کنترل بر ترس خود کرده و ناچار نباشید از موقعیت های مختلف اجتناب کنید. پژوهش های زیادی نشان داد که "در معرض قرار گرفتن و عادت سازی" به خصوص برای افرادی که ترس از اشیاء یا موقعیت های خاص دارند، مؤثر است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد کتاب کار رویارویی با ترس های خود، بیایید کمی در مورد داستان شای (Shay) و چگونگی استفاده از راهکارها برای غلبه بر ترس از سگها، بخوانیم.

درک کردن چرخه معیوب

قبل از هر چیز، بیایید با کامل کردن بخش های مختلف این کاربرگ چرخه معیوب را درک کنیم، که فوبیا چه تاثیری بر شما می گذارد. ابتدا ممکن است مفید باشد تا به کاربرگ کامل شده شای (Shay) نگاهی بیندازیم. سپس، با استفاده از روی برگ کاربرگ چرخه معیوب، در مورد مدت اخیر هنگامی که فوبیای شما شروع شد، فکر کنید و عواطف، احساسات جسمی، رفتارهای خود و هرگونه افکار دیگر که شما در هنگام ترس دارید را بنویسید و درباره تاثیری که بر زندگی شما دارند فکر کنید.



ترسناک به نظر می رسید. با این حال، بارجیندر (Barjinder) توضیح داد که چگونه می توانم با ترس هایم به شیوه ای درجه بندی شده و قابل کنترل روبرو شوم و به همان سرعتی که می خواستم با پشتیبانی در دسترس برای غلبه بر هر مشکلی پیش بروم. هر جلسه کمی بیشتر از نیم ساعت طول نمی کشید. با توجه به حجم کاری که به آن مشغول بودم، این قابل مدیریت به نظر می رسید، به خصوص با وجود کار فراوان و بچه ای کوچک! هنگامی که بارجیندر (Barjinder) گفت که کمک از طریق تلفن در دسترس است، احساس بهتری به من دست داد، این مرا از رفتن با اتوبوس برای شرکت در جلسات پشتیبانی معاف می نمود. در طی هفته های بعدی، بارجیندر (Barjinder) از طریق کتاب کار به من کمک کرد و این واقعا به من کمک کرد تا درک کنم که چرا احساس من به آن شیوه بود، حتی هنگامی که تصویر سگی را مشاهده می کردم و چرا به شکل خاصی واکنش نشان می دادم. این کتاب کار سپس از طریق "در معرض قرار گرفتن و عادت سازی" به من کمک نمود. من نمی توانم بگویم که همیشه آسان بود اما تقسیم کردن فوبیا به گام های قابل مدیریت مفید بود. من واقعا خشنود هستم که این درمان را تکمیل کردم چون اکنون می توانم کارهای بیشتری با کوین (Quinn) انجام بدهم. هفته گذشته من حتی او را به خانه سم (Sam) بردم و به داخل برای یک فنجان چای دعوت شدم، و بینگلی (Bingley) و سگ نژاد باست هاوند آنها اطراف پاهایم می چرخید.

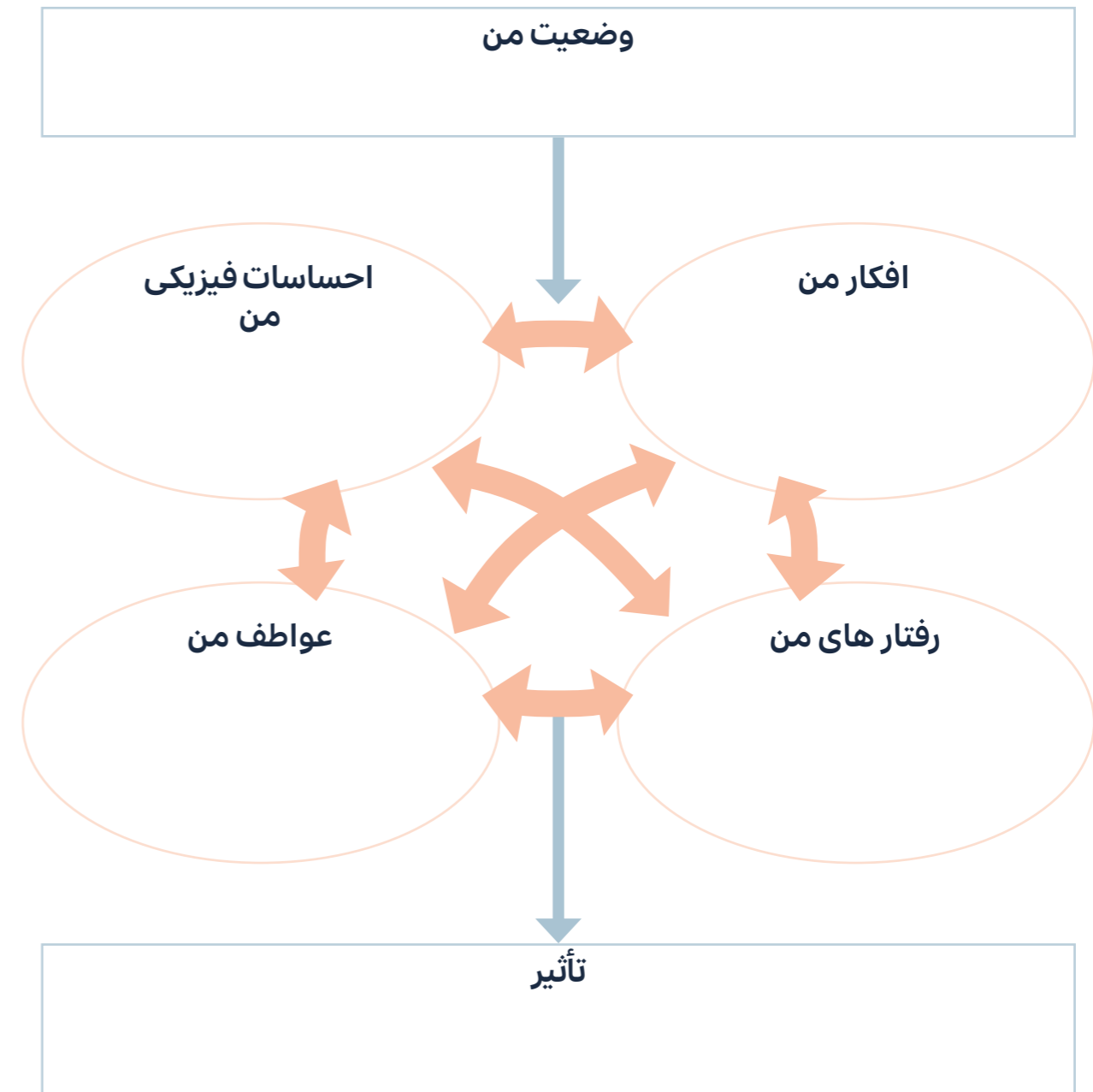
سگ ها را به عنوان یک "فوبیا" ندیده بودم. به هرحال، من فقط از افرادی که از چیزهایی مثل عنکبوت ها، مارها و موجودات کوچک فوبیا دارند شنیده بودم. ولی بارجیندر (Barjinder) به من آموزش داد که افراد ممکن است فوبیاهایی از انواع چیزها داشته باشند، و در حالیکه ترس یک واکنش حسی نرمال نسبت به خطر در محیط ما است، فوبیا هنگامی ایجاد می شود که ترس تجربه شده قابل توجه و مستمر باشد. همچنین، فوبیا بطور معمول یک ترس "غیر منطقی" است که اغلب از یک تهدید حقیقی یا واقعی که ما از آن می ترسیم، بیشتر است، درباره ی من این ترس از سگ هاست. من در ابتدا از این موضوع خوشم نیامد چون ترس من از سگ ها خیلی حقیقی و قابل توجیه بود و من در مورد حمله سگ ها در بعضی اوقات چیزهایی خوانده بودم.

همچنین، اگر چیزی وجود نداشت که از آن بترسم، چرا حتی اشاره به سگ ها مرا چنین به وحشت می اندازد؟ من فکر کردم این باید بدین معنی باشد که چیزی وجود دارد که باید از آن ترسید.

بارجیندر (Barjinder) پیشنهاد کرد که کتاب کار خودیار که رویارویی با ترس های خودنام داشت، و بر اساس چیزی به اسم "درمعرض قرار گرفتن و عادت سازی" بود، می تواند مفید باشد. فکر روبرو شدن با ترس با ترسم از سگ ها هم هنوز

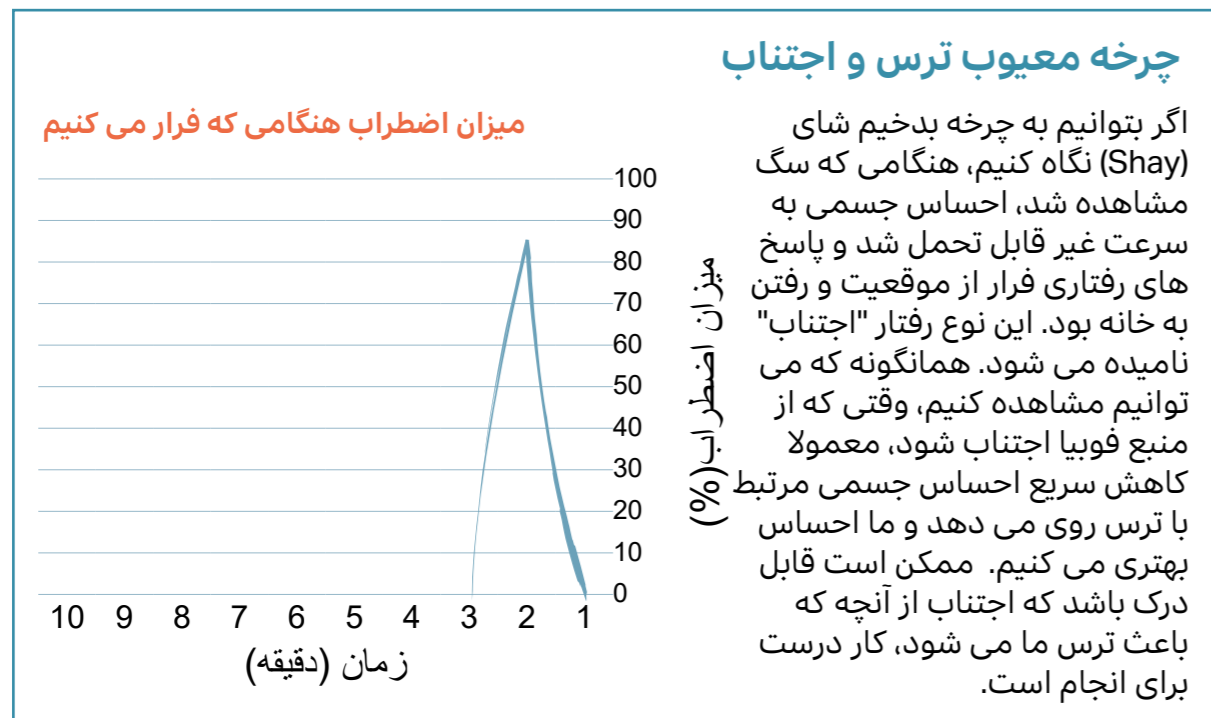


کاربرگ چرخه معیوب من



شکستن چرخه معیوب

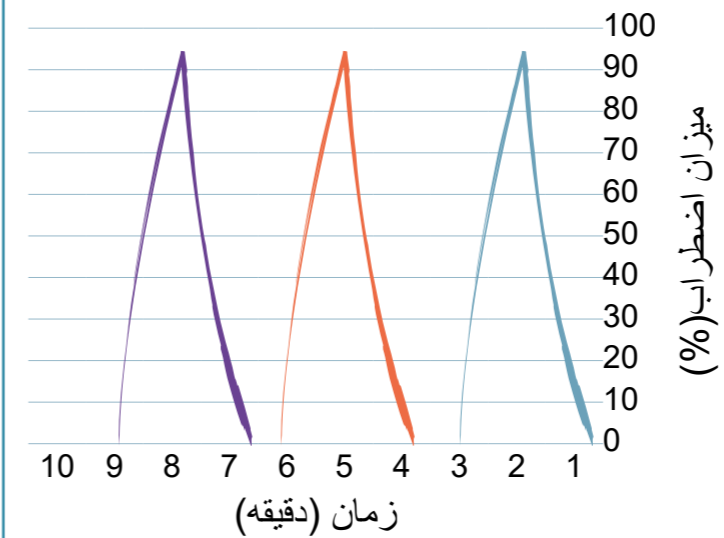
قبل از تلاش برای کمک به غلبه پر فوبیا، مهم است که برای درک چگونگی تشکیل فوبیاها و آنچه آنها را فعال نگه می دارد، کمی وقت بگذاریم.



نگهداری ترسمان

با این حال، با فقط اجتناب کردن از آنچه باعث احساس ترس ما می شود، به زودی به خود می آموزیم که اجتناب از منابعی که باعث ترس ما می شوند بهتر از روبرو شدن با آنهاست. اجتناب برای ما راحتی فوری می آورد و می تواند به سرعت یک "الگوی اجتناب" ایجاد کند. با اینحال دفعه ی بعد که با منبع فوبیای خود روبرو می شویم، احساسات فیزیکی مربوط به ترس ما دوباره به سرعت بالا می روند و "الگوی اجتناب" مجدداً آغاز می گردد. با مرور زمان، می آموزیم که تنها راهی که ما می توانیم ترس خود را مدیریت کنیم اجتناب از منبع فوبیای ما هنگام رویارویی با آن است. این به چرخه بدخیم که شما در بالا شناختید، منجر می شود.

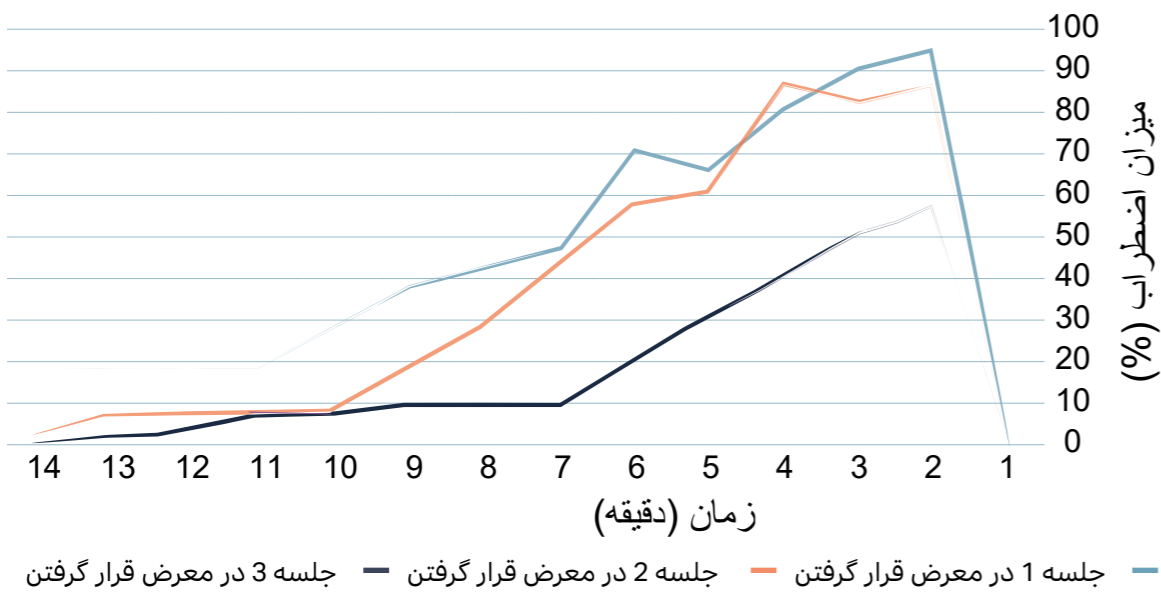
میزان اضطراب به مرور زمان هنگامی که ما مکرراً فرار می کنیم



شکستن چرخه معیوب

بنابراین، بیایید در مورد راهی برای شکستن این چرخه معیوب فکر کنیم. امیدواریم متوجه شده باشید که در حالی که اجتناب از هر چیزی که باعث ترس می شود می تواند در کوتاه مدت باعث تسکین آن شود، الگوی اجتناب، از کاهش ترس در طولانی مدت جلوگیری می کند. تکنیکی که در معرض قرار گرفتن و عادت سازینامیده می شود، کمک می کند تا بر ترس خود هنگام روبرو شدن با منبع فوبیای خود، غلبه کنیم. این رویکرد از قرار گرفتن تدریجی در معرض منبع ترس به روشی که برای شما قابل قبول است حمایت می کند و به شما کمک می کند بفهمید اگر واقعاً در موقعیت باقی بمانید، چه اتفاقی برای سطح ترس شما می افتد. چیزی که معمولاً در صورت عدم اجتناب از موقعیت اتفاق می افتد این است که سطح ترس به طور طبیعی پایین می آید، فرآیندی که «عادت سازی» نامیده می شود.

میزان اضطراب هنگامی که بطور مکرر در معرض محرک باقی بمانیم



در معرض قرار گرفتن و عادت سازی

اکنون وقت آن است که سعی کنیم از طریق در معرض قرار گرفتن و عادت سازی بر فوبیای خود غلبه کنیم. هدف از این راهکار کمک به شما برای روبرو شدن با ترس است.

قبل از هر چیز، فوبیای خاصی که می خواهید برا آن غلبه کنید را مشخص کنید و آن را در راس "کاربرگ پلکان فوبیا" در صفحه 16 یادداشت کنید. حتی فکر کردن در مورد این فوبیا ممکن است هم اکنون باعث شروع ترسی خفیف گردد. اگر چنین است، آن را تحمل کنید چون این راهکار به شما کمک خواهد کرد تا با این فوبیا به طرزی تدریجی که برای شما قابل قبول و مدیریت است، مقابله کنید. شما در همه اوقات در کنترل خواهید بود و البته کمک هم دریافت می کنید. در حالی که در معرض قرار گرفتن ممکن است چالش برانگیز باشد، چهار قاعده در معرض قرار گرفتن این راهکار را مؤثر می سازد.

قاعده 1: درجه بندی - رتبه بندی فعالیت های در معرض قرار گرفتن با توجه به ترس ناشی از آنها

چه باید کرد	نکات مهم
<ul style="list-style-type: none"> در مورد فعالیت های مختلفی که فوبیا مورد نظر را با آنها مرتبط می سازید، فکر کنید. هر فعالیت را بین 0 - 100 با توجه به میزان ترسی که می توانید انتظار داشته باشید، رتبه بندی کنید. فعالیتی که بیشترین ترس را در شما ایجاد می کند در بالای پلکان فوبیای کاربرگ بنویسید سپس فعالیت های بعدی را با توجه به میزان ترس رتبه بندی کنید، و آن هایی که کمترین ترس را ایجاد می کنند در انتها قرار دهید. فعالیتی را انتخاب کنید که فکر می کنید می توانید آن را تحمل کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فعالیت های سلسله مراتب را از نظر زمان جدا نکنید. ما نمی دانیم که چقدر طول می کشد تا میزان ترس به 50% کاهش پیدا کند و این از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. اطمینان حاصل کنید که تمامی فعالیت های انتخاب شده حداقل 50% ترس را در تمرین در معرض قرار گرفتن، ایجاد کنند. مفید است که فعالیت را که در صدر پلکان فوبیای کاربرگ خود قرار می دهید، همان باشد که بعید است ناچار شوید آن را بطور منظم انجام دهید.

قاعده 2: طولانی مدت - ماندن در موقعیت	چه باید کرد	نکات مهم
<ul style="list-style-type: none"> از فعالیت های فهرست شده در پایین کاربرگ نردبان فوبیا با سرعت قابل کنترلی برای خودتان بالا بروید. خود را در معرض هر فعالیتی قرار دهید تا زمانی که سطح ترس شما حداقل 50 درصد از رتبه بندی داده شده در شروع تمرین در معرض قرارگیری کاهش یابد. 	<ul style="list-style-type: none"> فعالیت ها را از سلسله مراتب بر اساس زمان جدا نکنید. ما نمی دانیم که چقدر طول می کشد تا سطح ترس تا 50% کاهش یابد و این از فردی به فرد دیگر متفاوت است. 	

قاعده 3: تکرار - هر فعالیت در معرض قرارگرفتن را تکرار کنید	چه باید کرد
<ul style="list-style-type: none"> قرار گرفتن در معرض هر فعالیت در سلسله مراتب را تکرار کنید تا زمانی که رتبه ترس شما در شروع تمرین 40% یا کمتر باشد. به کار کردن با نردبان فوبیای خود ادامه دهید تا در معرض فعالیت بعدی قرار بگیرید که حداقل 50% ترس را برایش تعریف کردید و به روند ادامه دهید. 	

قاعده 4: بدون حواس پرتی - به خود اجازه دهید تا "ترس را احساس کنید"	چه باید کرد
<ul style="list-style-type: none"> هر چیزی که به شما کمک می کند تا با حواس پرتی ترس خود را کاهش دهید، شناسایی کنید. این می تواند خیلی شخصی باشد، اما ممکن است کارهایی مثل همیشه رفتن به جایی با یک دوست، شنیدن موسیقی، گذاشتن عینک تیره، بستن چشم ها، اطمینان طلبی، بازی با تلفن و غیره را شامل شود. برای اطمینان از اینکه در معرض قرار گرفتن و عادت سازی برای شما کارآمد است، لازم است تا مطمئن شوید که هر چیزی که قبلاً برای کاهش ترس بر آن تکیه می کردید را دیگر استفاده نکنید تا حواس شما را از تجربه کردن ترس پرت نکند. اگر احساس می کنید که کنار گذاشتن همه چیز در آغاز سخت است، مشکلی ندارد. تا زمانی که فعالیتی که ترس شما را کاهش می دهد همچنان پیش بینی می شود که در شروع تمرین در معرض قرارگیری حداقل 50 درصد باعث ترس شما شود، آن را در کاربرگ نردبانی فوبیای خود داشته کنید. مجدداً با حذف حواس پرتی آن را ارزیابی کنید و آن را در کاربرگ نردبانی فوبیا بالاتر قرار دهید. 	

هنگام اجرای در معرض قرار گیری و عادت سازی، مفید است که آن را به دقت برنامه ریزی کنید تا آن را هم قابل مدیریت و هم موفقیت آمیز کنید. توصیه می کنیم از دو کاربرگ، نردبان فوبیا و روبرو شدن با فوبیای من استفاده کنید تا به شما در فرایند برنامه ریزی و بررسی پیشرفت هایی که در جهت غلبه بر فوبیای خود داشته اید، راهنمایی و کمک کند. قبل از شروع در معرض قرار گرفتن و عادت سازی برای غلبه بر فوبیای خود، بیایید ابتدا با شای (Shay) چک کنیم و ببینیم چگونه از این رویکرد برای غلبه بر ترس از سگ ها استفاده شده است.

کاربرگ نردبانی فوبیا

فوبیایی که می خواهید بر آن غلبه کنید: ترس من از سگ ها

رتبه بندی ترس	سلسله مراتب فعالیت	ارزیابی مورد انتظار ترس (100-0)
بیشترین ترس	دراز کشیده روی زمین در حالیکه سگی از روی من می پرد.	100
	نوازش کردن سگی بدون قلاده	100
	نزدیک بودن به سگی بدون قلاده	90
ترس متوسط	رفتن به سوی دیگر پارک، جایی که سگهای بدون قلاده آنجا هستند.	80
	بودن در فاصله 20 متری از سگی که دارای قلاده نیست.	70
	نزدیک بودن به سگ همسایه که با قلاده است.	70
کمترین ترس (حداقل امتیاز 50)	تماشای سگ ها در تلویزیون بدون بستن چشم هایم.	60
	صحبت کردن در مورد سگ ها.	50
	نگاه کردن به عکس سگ ها.	50

رتبه بندی ترس

100	75	50	25	0
خیلی شدید	شدید	متوسط	خفیف	بدون ترس

کاربرگ رویارویی با فوبیای من

تمرین در معرض قرارگیری: بودن در فاصله 20 متری از سگی که با قلاده است.

تاریخ و ساعت تمرین	رتبه بندی ترس در معرض قرارگیری (100-0)			دقیقه	نظرات
	آماده شدن برای تمرین	شروع تمرین	خاتمه تمرین		
17/7/14	50	70	35	18	من واقعا نمی خواستم این را انجام دهم چون احساس عدم راحتی می کردم، اما درک کردم که لازم بود انجامش دهم. هر چند سخت بود.
17/7/16	40	65	30	12	درجه ترس من کمی بهتر از قبل بود اما در این مرتبه سریع تر پایین آمد.
17/7/17	40	60	30	9	می توانم عملکردش را مشاهده کنم، ترس من این بار خیلی سریعتر کاهش یافت.
17/7/19	20	50	20	7	ترس من در هنگام شروع 50 بود اما فکر کردم تکمیلش بهتر است؛ کامل کردن و دیدن عملکرد آن احساس خوبی داشت.
17/7/21	10	40	10	2	گرچه ترس من هنگام شروع کمتر از 50 بود، خواستم مطمئن شوم که اوضاع بهتر پیش می رفت و چنین شد.

رتبه بندی ترس

100	75	50	25	0
خیلی شدید	شدید	متوسط	خفیف	بدون ترس



کاربرگ رویارویی با فوبیای من

تمرین در معرض قرار گیری: .

نظرات	دقیقه	رتبه بندی ترس در معرض قرار گیری (100-0)			تاریخ و ساعت تمرین
		مدت تمرین	خاتمه تمرین	شروع تمرین	
					در معرض قرار گیری 1
					در معرض قرار گیری 2
					در معرض قرار گیری 3
					در معرض قرار گیری 4
					در معرض قرار گیری 5
					در معرض قرار گیری 6

رتبه بندی ترس

100	75	50	25	0
خیلی شدید	شدید	متوسط	خفیف	بدون ترس

کاربرگ نردبانی فوبیا

فوبیایی که می خواهید بر آن غلبه کنید:

رتبه بندی ترس	سلسله مراتب فعالیت	ترس مورد انتظار (100-0)
بیشترین ترس		
ترس متوسط		
کمترین ترس (حداقل 50 امتیاز)		

رتبه بندی ترس

100	75	50	25	0
خیلی شدید	شدید	متوسط	خفیف	بدون ترس



کاربرگ جعبه ابزار سالم ماندن من

چه فعالیتهایی در بهبودی احساس من کمک کردند؟

چه مهارتهایی از این کتاب کار آموختم؟

چه تکنیک هایی از این کتاب کار آموختم که واقعا سودمند بودند؟

چه چیزی به من کمک کرد تا این فعالیتها، مهارتها و تکنیکها را عملی کنم؟

مسلط شدن بر فوبیای خود

آفرین برای اینکه تا اینجا پیش رفته اید. امیدواریم که این کتاب در راستای کاهش ترس ناشی از فوبیای خاصی که بر زندگی شما تأثیر دارد، مفید بوده باشد.

بنابراین، می‌توانید در آینده به فوبیا (های) خود مسلط باشید، مهم است که تکنیک‌هایی که در این کتاب یاد گرفته‌اید را بخشی از زندگی روزمره خود کنید. بنابراین فکر کردن در مورد چیزهایی که برای شما بخصوص سودمند بود، مفید است. کامل کردن "جعبه ابزار سالم ماندن" در انجام این امر به شما کمک می‌کند. این می‌تواند به عنوان یک یادآوری درخصوص غلبه بر فوبیایی که شما روی آن کار می‌کنید، مفید باشد. یا در واقع شاید بخواهید راهکار در معرض قرار گیری و عادت سازی را در زمینه‌ی سایر فوبیا هایی که دارید، تجربه کنید.

اگر چنین است، قبل از انجام این کار باید چند نکته را در نظر بگیرید:

قبل از تصمیم گیری در مورد استفاده از "در معرض قرار گیری و عادت سازی" برای سایر اموری که باعث ترس می‌شوند، همیشه سعی کنید تا بین موقعیت هایی که ممکن است ترس مفید باشد و فوبیاهایی که سطح ترس ممکن است بیش از سطح تهدید باشد، تمایز قائل شوید.

"در معرض قرار گیری و عادت سازی" راهکار بسیار موثری برای غلبه بر تعداد زیادی از فوبیها است. ولی در بعضی فوبیها (مثلا مصدومیت همراه با خون) موارد دیگری وجود دارد که ممکن است لازم باشد در نظر بگیرید. قبل از بکارگیری این راهکار برای سایر فوبیها، ممکن است بهتر باشد که مسائل را با PWP یا متخصص سلامت دیگری در میان بگذارید.





یادداشت های من



یادداشت های من



یادداشت های من



یادداشت های من

نویسندگان

جهانی در LiCBT است. بیرون از کار، پاول (Paul) از سپری کردن اوقات با خانواده اش به ویژه قدم زدن در فضاهای بیرون شهر با دو سگ سیاه Labrador اش لذت می برد.

مایک شپرد (Mike Sheppard)، یک استاد است که در مورد برنامه آموزشی پزشکان سلامت روان در گروه توسعه و تحقیقات آموزشی بالینی (CEDAR) در دانشگاه اکستر (Exeter) تدریس می کند. او علاقه خاصی به عملکرد اضطراب دارد و در توسعه مداخله خودیاری CBT برای کمک به دانشجویان مشارکت داشت. مایک (Mike) خارج از محل کار، وقت خود را بین علاقه اش به موسیقی متال دهه 80 - نواختن گیتار، موج سواری و نام نویسی برای فرا ماراتون های بلندپروازانه سپری می کند.

پروفسور Paul Farrand مدیر مجموعه رفتار درمانی شناختی با شدت کم (LICBT) در مرکز توسعه و تحقیق آموزش بالینی (CEDAR) در بخش روانشناسی دانشگاه Exeter است. علایق اصلی بالینی و تحقیقاتی او در حوزه LICBT، به ویژه در قالب کتبی خودیاری است. پاول (Paul) براساس تحقیقات و عملکرد بالینی خود با افرادی که دچار مشکلات سلامت جسمانی هستند، طیف گسترده‌ای از مداخلات خودیاری مکتوب CBT را برای افسردگی و اضطراب ابداع کرده است و ویراستار مهارت‌ها و مداخلات کم‌شدت CBT: کتابچه راهنمای پزشک (2020) است؛ کتابچه راهنمای آموزشی منتشرشده توسط SAGE، برای افزایش توانش نیروی کار سلامت روان در سطح پزشکی در LICBT. در ارتباط با این حوزه‌ها، او عضو چندین کمیته در سطح ملی مرتبط با برنامه بهبود دسترسی به درمانهای روانشناختی (IAPT) وزارت بهداشت و توسعه نیروی کار درمانی روانشناختی گسترده‌تر و در سطح بین‌المللی در رابطه با پیشرفت‌های

(Copyright © University of Exeter [2019] acting through CEDAR; Psychology Department). کلیه حقوق محفوظ است.

به جز مواردی که در ذیل آمده، هیچ بخش از این نشریه را نمی توان بدون اجازه کتبی مالک، تکثیر، ترجمه، ذخیره یا در هر رسانه الکترونیکی یا غیره پخش کرد. شما می‌توانید یک نسخه از این نشریه را فقط برای استفاده شخصی و/ یا استفاده بالینی شخصی دانلود کنید، مشروط به اینکه منبع را ذکر کنید. لطفاً توجه داشته باشید اگر سازمان شما به استفاده از این نشریه در کل خدمات خود نیاز داشته باشد، مجوز جداگانه‌ای نیاز خواهید داشت. این نشریه جایگزین درمان نیست، و قصد بر این است تا توسط متخصصان واجد شرایط برای تکمیل درمان مورد استفاده قرار گیرد، و جایگزینی برای آموزش مناسب نیست. هیچ‌یک از دارندگان حق چاپ، نویسندگان، و نه هیچ طرف دیگری که در تهیه یا انتشار این نشریه دخیل بوده، تضمین نمی‌کنند که اطلاعات مندرج در آن از هر نظر دقیق و کامل است، و آنها مسئولیتی در قبال اشتباهات یا موارد حذف شده، یا نتایج به دست آمده از چنین اطلاعاتی، ندارند.

