

وینار درمان شناختی رفتاری

برای

اختلال وحشت زدگی

مدرس: زهرا محمدی (روانشناس بالینی و روان درمانگر)

۰۹۳۹۸۱۲۳۴۵۸

zahraa.mohammadii.id@gmail.com



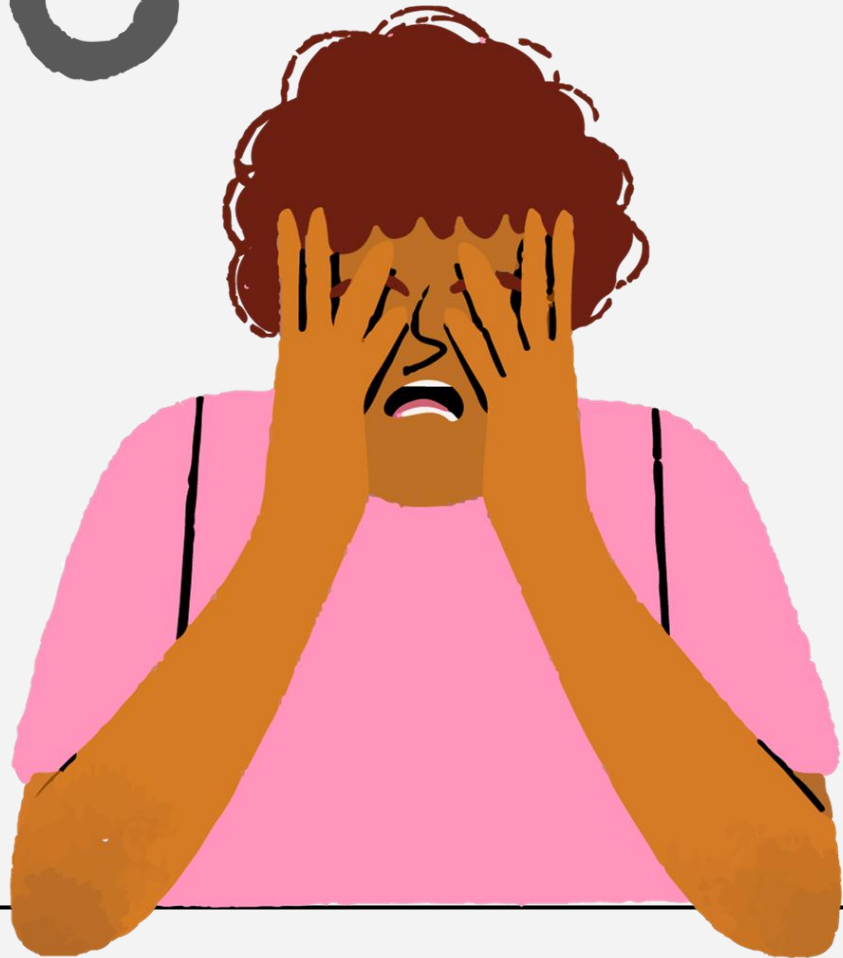
اهداف وینار

- آشنایی با اختلال وحشت زدگی
- آشنایی با سنجش اختلال وحشت زدگی
- فرمول بندی اختلال وحشت زدگی
- نظریه های **CBT** در ارتباط با اختلال وحشت زدگی
- مداخلات **CBT** در ارتباط با اختلال وحشت زدگی

تعریف



A: حملات پانیک مکرر و غیرمنتظره

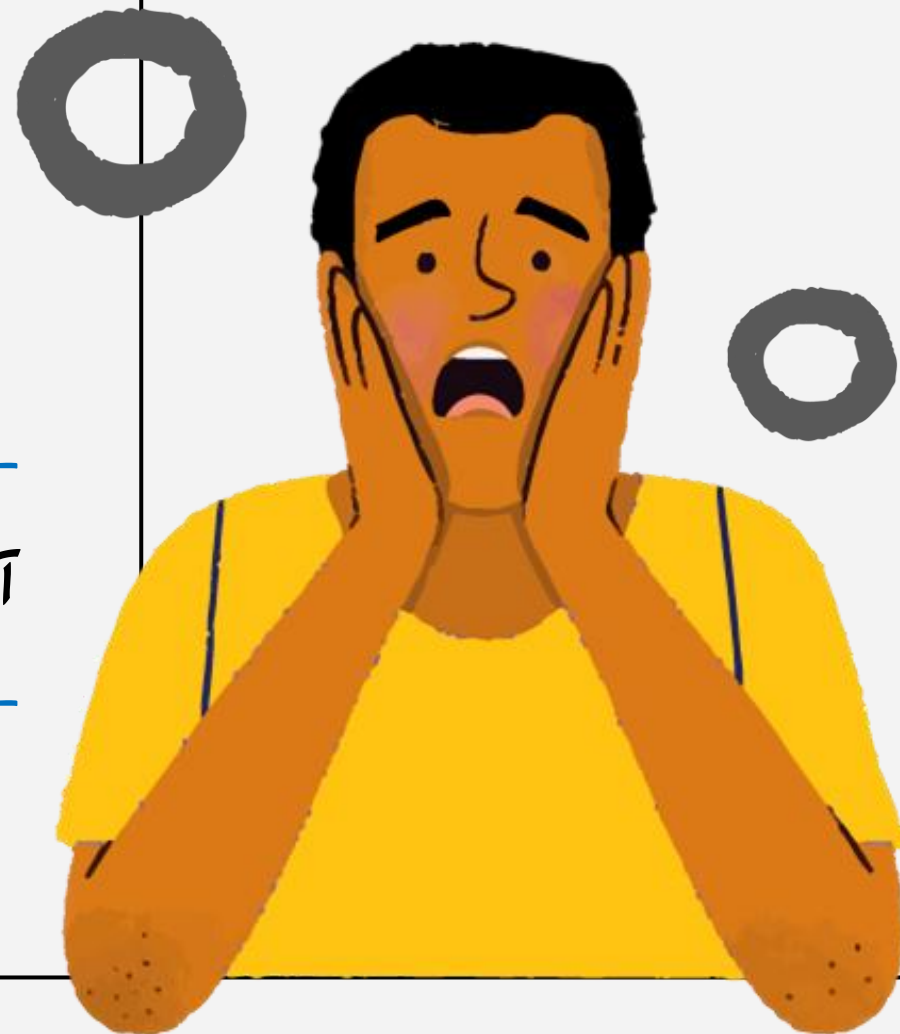


حداقل ۴ نشانه از موارد زیر:

- تپش قلب، ضربان شدید یا افزایش سرعت ضربان قلب
- تعریق
- لرزش یا رعشه
- احساس تنگی نفس یا خفگی
- درد یا ناراحتی در قفسه سینه
- تهوع یا ناراحتی شکمی
- سرگیجه، عدم تعادل، سبکی سر یا غش
- احساس سرما یا گرگرفتگی
- احساس بی‌حسی یا مورمور شدن
- مسخ واقعیت یا مسخ شخصیت
- ترس از دست دادن کنترل یا «دیوانه شدن»
- ترس از مرگ

B: حداقل یکی از حملات به دنبال
حداقل یک ماه یا بیشتر همراه است با:

- نگرانی مداوم درباره وقوع حملات پانیک دیگر یا پیامدهای آن‌ها
- تغییر رفتار ناسازگارانه و قابل توجه مرتبط با حملات





C: این اختلال ناشی از اثرات
فیزیولوژیک یک ماده یا یک
بیماری جسمی دیگر نیست.



حمله وحشت زدگی و اختلال وحشت زدگی:

حمله پانیک: یک اپیزود کوتاه و شدید از ترس با علائم جسمی و روانی.

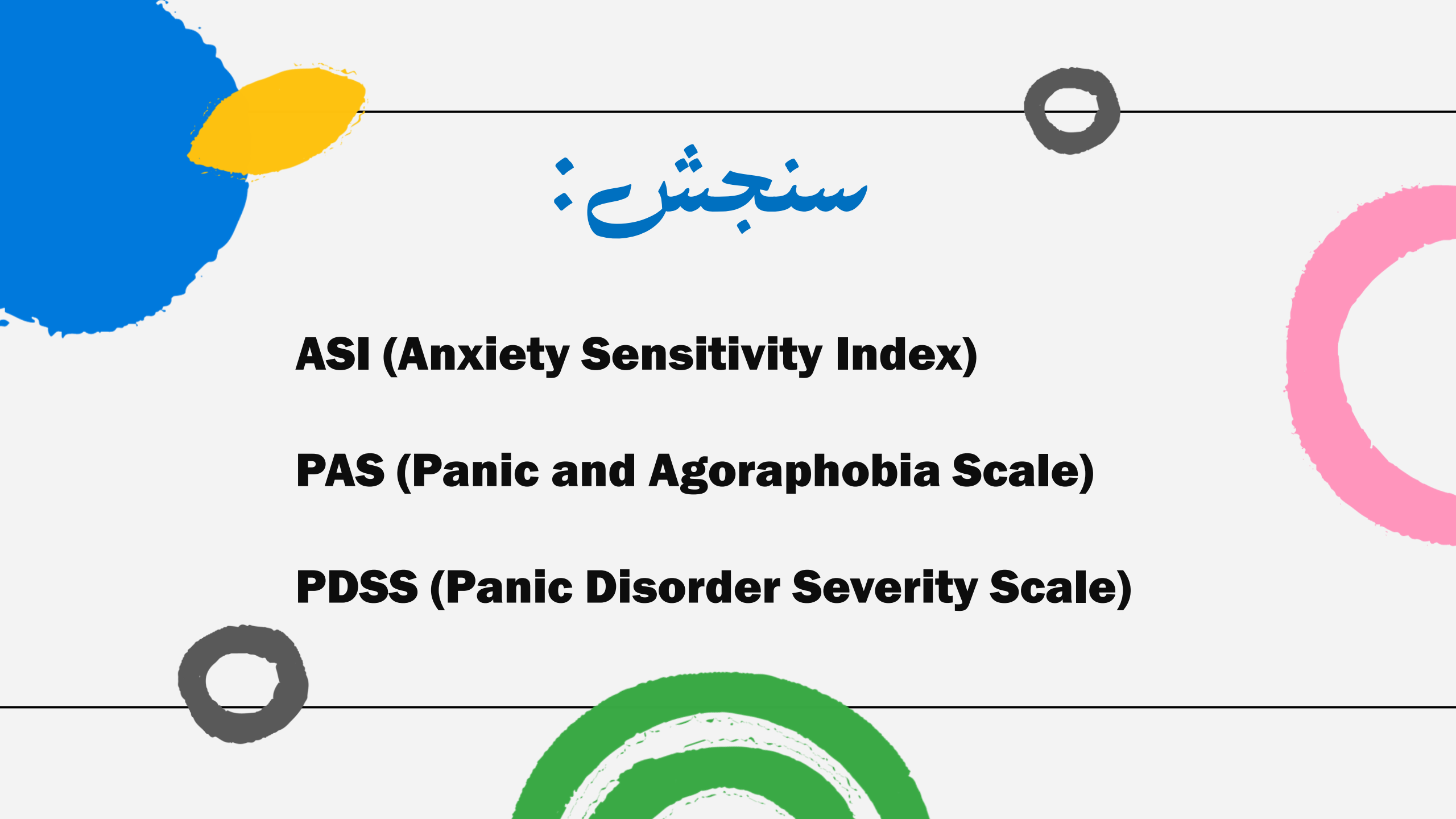
اختلال پانیک: تکرار حملات + نگرانی دائمی درباره حمله‌های بعدی + تغییرات رفتاری و اجتناب.

انواع حمله وحشت زدگی:

ناشی از نشانه‌های جسمی
ناشی از نشانه‌های شناختی
موقعیتی

منتظره
غیر منتظره

حمله پانیک غیرمنتظره
حمله پانیک موقعیتی
حمله پانیک موقعیتی مستعد



سنجش:

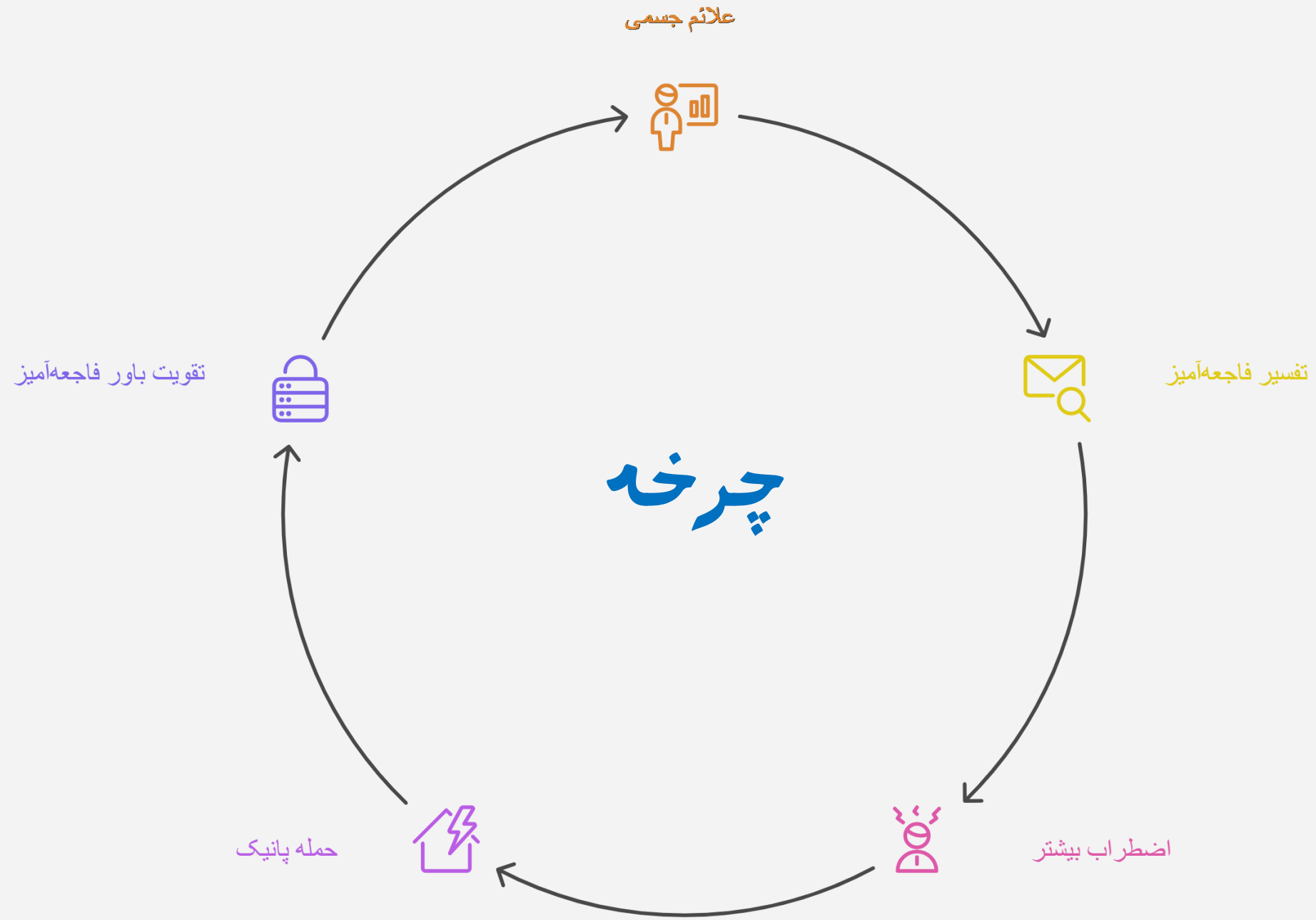
ASI (Anxiety Sensitivity Index)

PAS (Panic and Agoraphobia Scale)

PDSS (Panic Disorder Severity Scale)

مدل شناختی کلارک برای پانیک

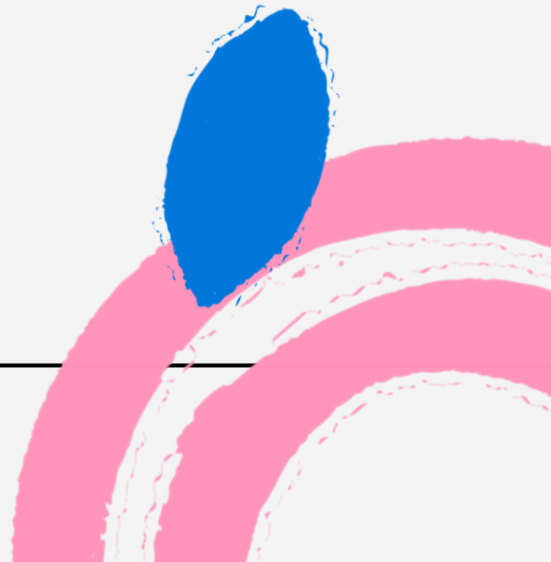
حملات پانیک نتیجه‌ی تفسیر فاجعه‌آمیز علائم
جسمی بی‌خطر هستند.



افکار خودکار رایج در پانیک

۱. افکار مرتبط با مرگ و خطر جسمانی
۲. افکار مرتبط با از دست دادن کنترل
۳. افکار مرتبط با ناتوانی و ناتوان شدن
۴. افکار پیش‌بینی‌کننده فاجعه





عوامل زمینه ساز و تداوم بخش

انواع مواجهہ

درونی
واقعی
تجسسی