

درمان اختلالات اضطرابی کودکان با رویکرد
شناختی- رفتاری
مدرس: دکتر سیما قدرتی



معیارهای تشخیص اختلال اضطراب جدایی

الف- ترس یا اضطراب بسیار زیاد و بی تناسب با مرحله رشدی که فرد در آن قرار دارد، به علت جدا شدن از کسانی که به آنها دلبستگی دارد (3 مورد از 8 مورد) هنگامی که فرد از خانه یا افراد مهم جدا می شود دچار استرس شدید می شود.

به طور دائم و به شدت نگران است که مبادا یکی از افراد مهمی را که به آنها دلبستگی دارد از دست بدهد یا بلایی سر آنها بیاید.

به طور دائم نگران رویدادهایی است که می تواند به جدا شدن او از یکی از افراد مهمی که به آنها دلبسته است منجر شوند.

هرگز دوست ندارد یا حاضر نمی شود از خانه بیرون برود، به مدرسه ، محل کار یا هر جای دیگری برود، زیرا از جدا شدن می ترسد.

به طور دائم می ترسد در خانه یا جاهای دیگر تنها یا بدون یکی از افراد مهمی که به او دلبسته است بماند.

تمایل ندارد یا می ترسد در حای دیگری به غیر از خانه خودشان بخوابد.

به طور مکرر کابوسهایی می بیند که موضوع آنها جدایی است.

هنگامی که از خانه یا افراد مهمی که به آنها دلبستگی دارد جدا می شود یا احساس می کند که به زودی جدا خواهد شد، علائم فیزیکی را تجربه می کند

ب- ترس، اضطراب یا اجتناب به طور مکرر و پیوسته وجود دارد، در کودکان و نوجوانان حداقل 4 هفته، و در بزرگسالان معمولاً 6 ماه یا بیشتر ادامه دارد.

ج- این اختلال باعث می شود در عملکرد اجتماعی، تحصیلی، شغلی و سایر زمینه های مهم زندگی استرس یا نابسامانی عملکردی شدید و از لحاظ بالینی معناداری به وجود آید.

د- برای این اختلال علت های دیگری وجود نداشته باشد.

معیارهای تشخیص فوبیا های خاص

- الف- ترس یا اضطراب شدید نسبت به یک شیء یا یک موقعیت خاص.
توجه: کودکان ممکن است این ترس یا اضطراب را با گریه، قشقرق، بی حرکت ماندن یا چسبیدن به بزرگترها نشان دهند.
- ب- شیء یا موقعیت فوبیک تقریباً همیشه باعث ترس یا اضطراب بلافاصله می شود.
- ج- فرد تمام تلاش خود را به کار می برد تا از شیء یا موقعیت فوبیک اجتناب کند یا این شیء یا موقعیت فوبیک را با ترس یا اضطراب بسیار زیاد تحمل می کند.
- د- ترس، اضطراب یا اجتناب دائمی و تکراری است و معمولاً 6 ماه یا بیشتر طول می کشد.
- ر- این ترس در عملکرد اجتماعی شغلی یا سایر جنبه های مهم زندگی سرایت کرده و باعث نابسامانی شدید می شود.
- ز- این اختلال ناشی از اختلالات روانی دیگر نیست.

معیارهای تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی

- الف- ترس یا اضطراب شدید نسبت به یک یا چند موقعیت اجتماعی که در آن فرد در معرض توجه و دقت دیگران قرار می گیرد.
- نکته: در مورد کودکان، اضطراب باید در حضور دوستان همسن و سال نیز روی دهد نه فقط در طول تعامل با بزرگسالان.
- ب- فرد می ترسد که طوری عمل کند یا نشانه های اضطراب را نشان دهد که باعث شود مردم برداشت منفی از او داشته باشند.
- ج- موقعیت یا موقعیتهای اجتماعی تقریباً همیشه باعث ترس یا اضطراب می شوند.
- د- فرد فعالانه تلاش می کند تا از موقعیت اجتماعی اجتناب کند یا مجبور می شود آنها را با ترس و اضطراب بسیار زیاد تحمل کند.
- ر- ترس یا اضطراب او با خطری که از طرف موقعیت اجتماعی مورد نظر او را تهدید می کند تناسب ندارد و معمولاً 6 ماه یا بیشتر طول می کشد.
- ز- ترس، اضطراب یا اجتناب باعث می شود فرد در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر جنبه های زندگی دچار مشکل شود.
- و- علت ترس ناشی از مصرف یک ماده، اختلال ذهنی دیگر یا یک عارضه پزشکی دیگر نیست.

معیارهای تشخیص اختلال اضطراب تعمیم یافته

الف- اضطراب و نگرانی شدید و مفرط(دلشوره) درباره تعدادی از رویدادها یا فعالیت ها(مثلا عملکرد شغلی یا تحصیلی) در اکثر روزهای هفته و به مدت حداقل 6 ماه.
ب- فرد نمی تواند این نگرانی را کنترل کند و این نگرانی با 3 نشانه از 6 نشانه زیر همراه است:

توجه: در مورد کودکان فقط به یک نشانه یا آیتم نیاز است.

1. فرد بی قرار است، یا احساس عصبی بودن دارد یا به خاطر نگرانی بی دلیل بداخلاق است.
2. به آسانی خسته و کوفته می شود.
3. نمی تواند حواس خود را متمرکز کند یا ذهنش یکدفعه خالی می شود.
4. زودرنج است و زود عصبانی می شود.
5. تنش ماهیچه ای دارد.
6. خوابش مختل شده است.

ج- اضطراب، نگرانی یا نشانه های فیزیکی باعث می شوند فرد به رنج یا نابسامانی شدید در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر جنبه های مهم زندگی دچار شود.

د- ناراحتی فرد را نمی توان به آثار مستقیم یک ماده یا یک عارضه پزشکی دیگر نسبت داد.

ر- ترس ناشی از یک اختلال روانی دیگر مانند وسواس، آنورکسیا و ... نیست.

نشانه های دیگر در کودکان مضطرب

- مطیع بودن
- مهارت حل مسئله ضعیف
- وابستگی به دیگران
- جسمانی سازی علائم
- کمال گرایی
- نقص در برانگیختگی و خوگیری
- اطمینان طلبی
- نقایص شناختی
- اشکال در عملکرد

درمانهای موثر در ترس، اضطراب و فوبی

-حساسیت زدایی تدریجی

-درمان شناختی رفتاری

-الگوسازی

-تقویت

ویژگی های درمان شناختی رفتاری در درمان اضطراب کودکان

- مفهوم سازی مجدد مشکل اضطراب
- همکاری با کورک توسط درمانگر و تشکیل تیم برای درمان
- اجرای تمرینات آرام سازی، تخیل، تصویرسازی ذهنی، خودگویی، مهارت حل مسئله و تقویت
- درمانگر خود به الگوسازی و ایفای نقش می پردازد.
- خانواده ها در درمان درگیر می شوند.

KENDALL COPING CAT

Coping Cat- FEAR Plan

- F = Feeling Frightened?
- E = Expecting Bad Things to Happen?
- A = Attitudes and Actions that can Help.
- R = Results and Rewards
- FEAR Ladder or Situation Cards

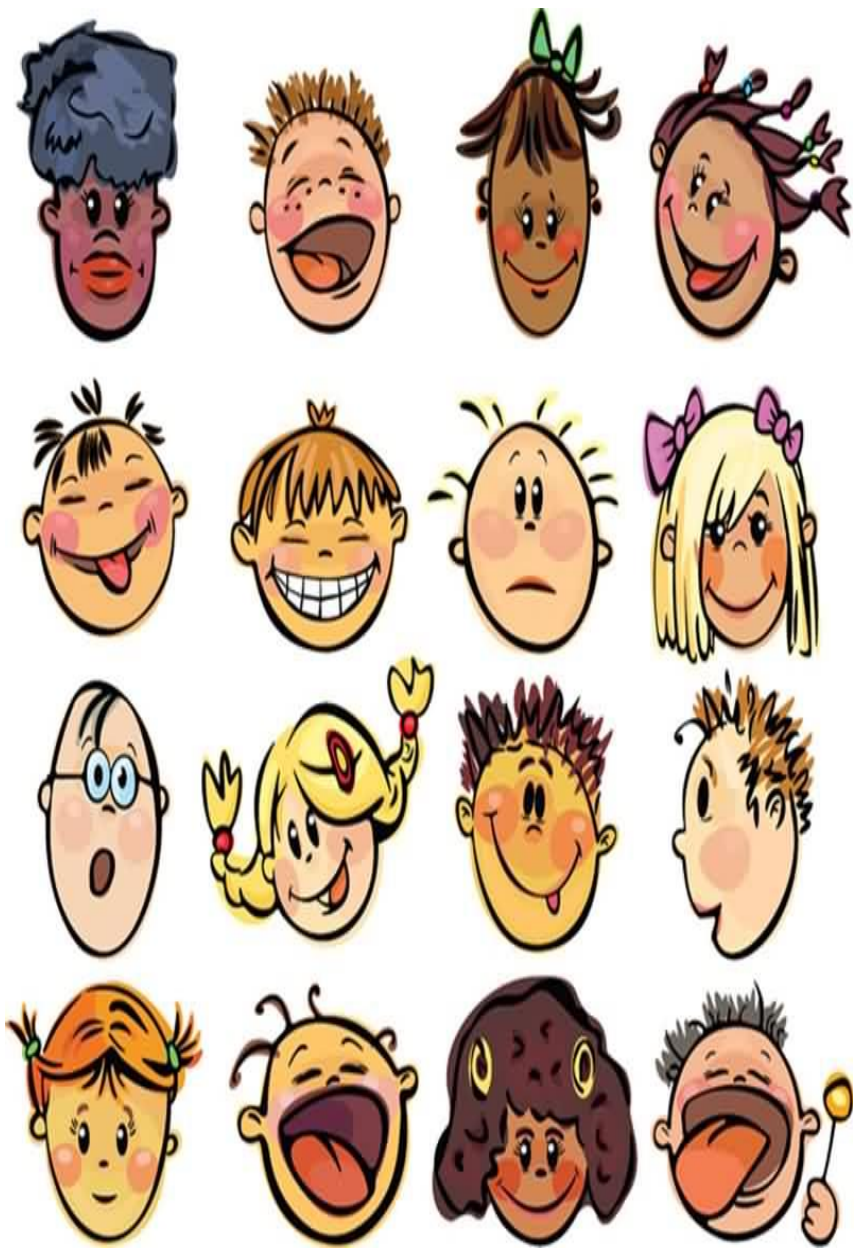


جلسه اول

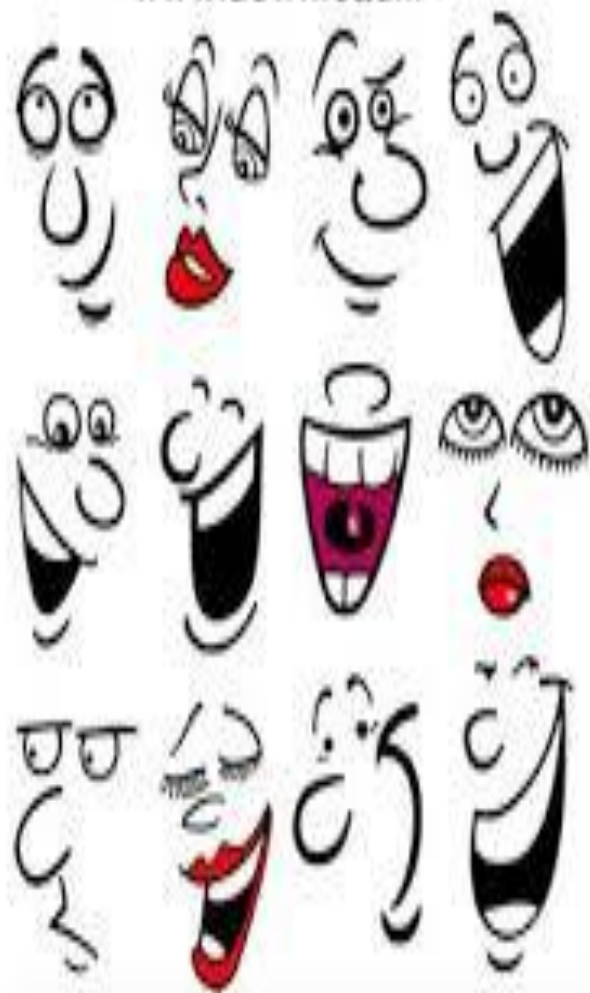
- برقراری ارتباط
- پرسیدن سوالاتی جهت شناخت کودک
- توضیح ساختار درمان
- بیان اصل رازداری
- ارائه تکلیف

جلسه دوم

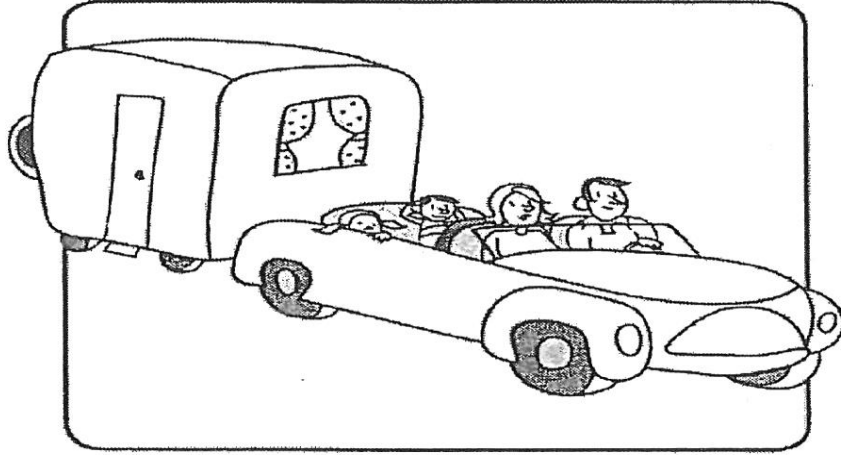
- مرور تکلیف جلسه قبل
- تعریف خاطره لذت بخش
- شناسایی احساس و حالات بدنی
- ارائه مثال موقیت اضطراب آور توسط درمانگر، قهرمانان خیالی، کودک
- انجام بازی حدس بزن
- لغتنامه احساسات
- جدا کردن اضطراب از کودک
- معرفی احساس سنج
- ارائه تکلیف

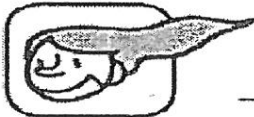
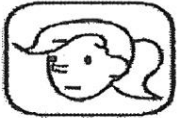


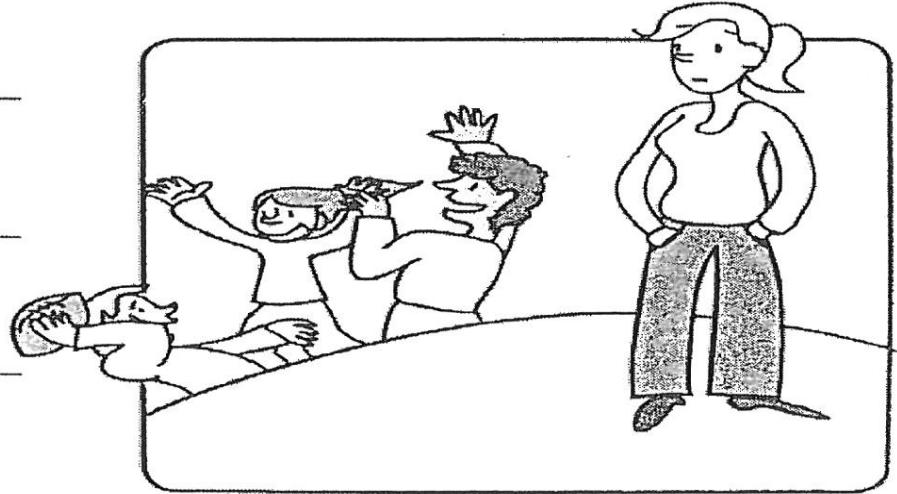
www.download.ir











جلسه سوم

-مشخص کردن واکنشهای جسمی به اضطراب

-بیان احساس

-اجرای موقعیت اضطراب آور

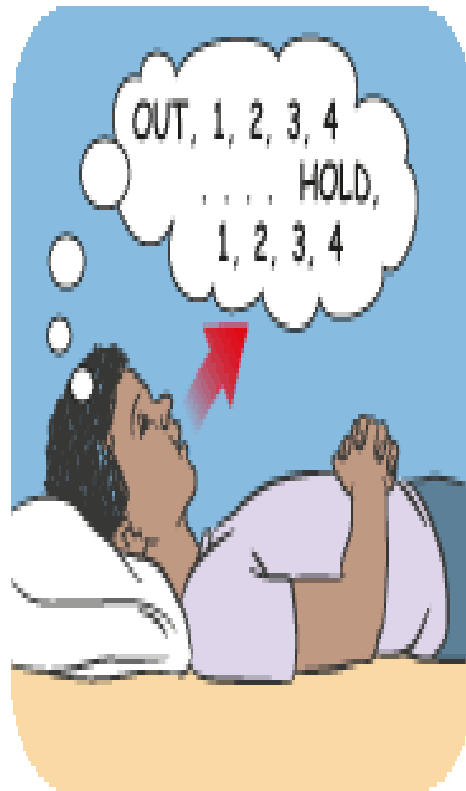
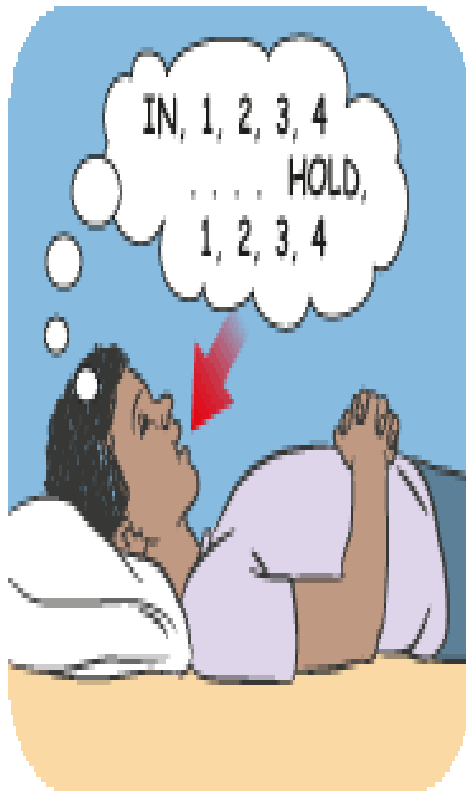
-آموزش مرحله اول برنامه fear

-ارائه تکلیف

جلسه چهارم: جلسه والدین

- توضیح مراحل درمان
- شنیدن نظرات خانواده
- کسب اطلاعات راجع به کودک و موقعیتهای اضطراب آور
- مشخص کردن انتظارات والدین از درمان
- آموزش تقویت افتراقی
- توجه به نقاط قوت کودک

جلسه پنجم: آرام سازی عضلانی



- مرور تکلیف جلسه قبل و دادن جایزه
- توضیح جلسه ملاقات با والدین
- مقایسه حالات بدنی در دو حالت آرامش و اضطرابی
- آموزش آرام سازی
- آموزش تنفس عمیق

جلسه ششم: اصلاح خودگویی ها

-آموزش مرحله دوم درمان

-تعریف خودگویی

-خودگویی در شرایط اضطرابی

-تمایز قائل شدن بین خودگویی مقابله ای و خودگویی
اضطرابی

-معرفی مرحله سوم درمان fear

-آموزش بادکنک فکر

-آموزش از طریق تصاویر

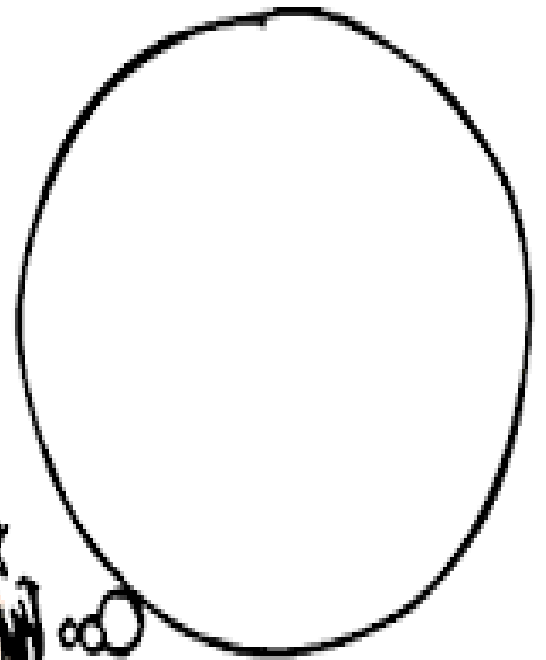
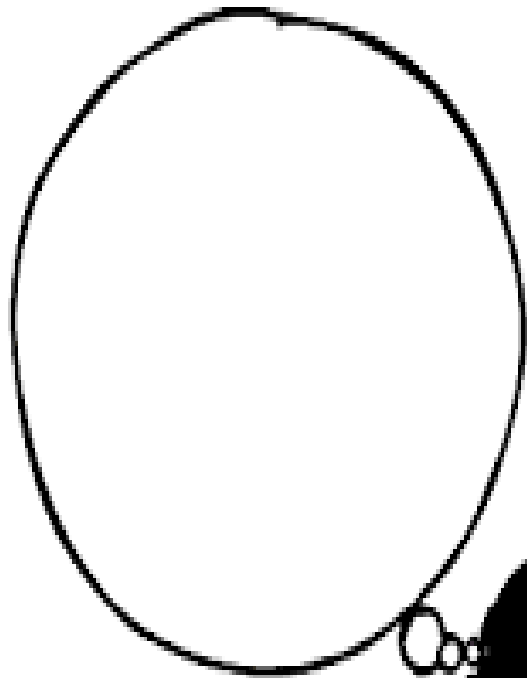
-ایفای نقش

-به چالش کشیدن افکار

-آموزش تله های فکری

-درست کردن کارت تله های فکری و کارت سازگاری

-ارائه تکلیف



تله های فکری

-راه رفتن با چشم بند

-تکرار کننده

-مصیبت پنداری یا منفی بافی

-اجتناب کننده

-فکرخوانی یا پیش بینی کردن

-باید ها و نبایدها

جلسه هفتم: آموزش مهارت حل مسئله

-بررسی تکلیف جلسه قبل

-آموزش جدول موقعیت- فکر- احساس- رفتار

-دنبال کردن گام سوم

-آموزش مهارت حل مسئله

-تمرین این مهارت در موقعیت هایی که اضطراب فرد به

ترتیب کم- متوسط و زیاد است

ارائه تکلیف

جلسه هشتم: پاداش دهی

- آغاز گام چهارم درمان و توضیح مفهوم پاداش
- ایجاد ارتباط بین تشویق کردن و تغییر احساسات
- توضیح پاداشهای اجتماعی و فوری بودن پاداشها
- تهیه لیست پاداشها
- چالش با باور کمال گرایی در ارائه تشویق
- ارائه موقعیت های مختلف توسط درمانگر و چالش با خطاهای شناختی

جلسه نهم: جلسه والدین

- توضیح مرحله دوم درمان به والدین
- تاکید بر تمرین مهارتها و مواجهه تدریجی با موقعیتهای اضطراب آور
- توضیح منطق روشهای مواجهه و خوگیری
- کسب اطلاعات اضافی درباره کودک

جلسه دهم: تمرین ذهنی و عملی مواجهه

-تهیه کارت

-آماده سازی برای مواجهه

-مواجهه ذهنی توسط درمانگر

-مواجهه ذهنی توسط کودک

-آماده سازی کودک برای مواجهه واقعی از طریق ایفای

نقش با کمک درمانگر

-آماده سازی برای مواجهه واقعی بدون کمک درمانگر