WARDA RACHID BELHACINI

وردة رشيد بلحسيني

اضطراب الهلع وثورة العلاج المعرفي السلوكي

الشروق

فهرس المحتويات

13

مقدمة

الفصل الأول

مدخل إلى اضطرابات القلق

18 1 تعريف القلق

19 2 محكات تشخيص اضطرابات القلق

19 1.2 حسب (DSM-IV-TR)

19 2.2 حسب (ICD- 10)

19 نوبة الهلع

22 1 تعريف نوبة الهلع

24 2 مكونات نوبة الهلع

26 3 المراحل التي تحدث من خلالها نوبة الهلع

28 4 نموذج الإشراط الباطني لتطور نوبة الهلع

29 4 محكات تشخيص نوبة الهلع

29 1.4 معايير تشخيص نوبة الهلع وفق (DSM-IV)

30 2.4 العلاقة مع المعايير التشخيصية المحددة في (ICD-10)

32 إرهاب الأماكن الواسعة (الأجورافوبيا)

32 1 تعريف رهاب الأماكن الواسعة

32 2 معايير تشخيص رهاب الأماكن الواسعة

32 1.2 معايير التشخيص حسب (DSM-IV)

32 2.2 العلاقة مع المعايير التشخيصية المحددة في (ICD-10)

33 3 الصورة الإكلينيكية لرهاب الأماكن الواسعة

الفصل الثاني

اضطراب الهلع

1 مفهوم وطبيعة اضطراب الهلع 39

2 حدوث اضطراب الهلع 40

3 محكات تشخيص اضطراب الهلع 40

1.3 اضطراب الهلع غير المصاحب بأجورافوبيا (300.01) 41

2.3 اضطراب الهلع المصاحب بأجورافوبيا(300.21) 42

3.3 أجورافوبيا بدون تاريخ مرضي لاضطراب هلع (300.22) 42

4 التشخيص الفارقي 43

1.4 التمييز عن الفوبيا المحددة 43

2.4 التمييز عن الرهاب الاجتماعي 44

5 الاضطرابات المصاحبة 46

1.5 العلاقة مع اضطرابات القلق 47

2.5 العلاقة مع تعاطي الكحول و المخدرات 47

3.5 العلاقة مع إضطرابات المزاج 46

6 العوامل المهيئة للإصابة باضطراب الهلع 46

7 الأشخاص المهيئين للإصابة باضطراب الهلع 49

8 معدلات انتشار اضطراب الهلع 49

9 معدلات انتشار الأجورافوبيا 51

10 التطور والمآل 51

11 الهلع لدى الأطفال والمراهقين 53

الفصل الثالث

النماذج النظرية المفسرة لاضطراب الهلع

1 النظريات البيولوجية 58

1.1 العوامل الوراثة 58

2.1 العوامل الكيميائية 59

3.1 العوامل الفيزيولوجية 60
2 النظرية السلوكية 61
3 النظرية المعرفية 63
1.3 مفهوم حساسية القلق 64
2.3 النماذج النظرية المعرفية 65
1.2.3 نموذج بيك وإمري (Beck, Emery,1985) 65
2.2.3 نموذج كلارك (Clarck,1986) 67
3.2.3 نموذج بارلو (2000 Barlow,) 70
4.2.3 نموذج هوفمان (2012Hofmanne) 72
4 مناقشة 74

الفصل الرابع

تقييم وقياس الهلع

1 التقييم الطبي 80
2 المقابلة التشخيصية المقننة 80
1.2 نموذج استمارة جمع المعلومات 81
3 المراقبة الذاتية 83
4 بطارية التقرير الذاتي المقننة 85
5 الاختبار السلوكي 86
6 القياس الفيزيولوجي 86
7 قياس اضطراب الهلع 87
17 مقياس جون كوترو 87
27 مقياس الهلع لحسين فايد 88
37 مقياس الدلالات الإكلينيكية التشخيصية للهلع لزينب شقير 88
8 مراحل تقييم اضطراب الهلع 89

الفصل الخامس

علاج اضطراب الهلع

1. العلاج الدوائي 94

2. العلاج المعرفي السلوكي 95

1.2 تطبيق العلاج المعرفي السلوكي 97

2.2 استراتيجيات التدخل 97

1.2.2 تقنيات إدارة نوبة الهلع 98

أ التعليم النفسي 98

ب إعادة التدريب على التنفس 102

ج تقنية فاجال للتعديل القلبي 105

2.2.2 الاسترخاء110 16

3.2.2 التعرض للمواقف المثيرة للقلق. 106

1.3.2.2 أنواع التعرض 108

أ تقليل الحساسية التدريجي 108

ب التعرض المتصاعد الحي أو المتخيل 109

ج التعرض الباطني 111

4.2.2 التقنيات المعرفية 112

1.4.2.2 تحديد المعتقدات المضمرة 112

أ سجل الأفكار 112

ب أسلوب السهم النازل 113

ج اقتراح مخطط يربط بين مختلف الأفكار الآلية 114

د تكملة الجمل 114

هـ تقديم الجمل الأولى من الفروض 114

2.4.2.2 تعديل المعتقدات الخاطئة 115

أ الحوار السقراطي 115

ب العلاج بالدور المحدد 116

ج أداء الدور 117