



Երաշխավորված է Harmand
Hilfmann™ School of Professional
Psychology կողմից:



Գրքում ներկայացված են տագնապի և տագնապային խանգարումների հիմնական տեսակները, ինչպես նաև դրանց պատճառականության, զարգացման և հաղթահարման ժամանակակից պատկերացումները: Քննարկվում են վերջիններիս նեյրոկոգնիտիվ մոդելը, նեյրոկենսաբանական մեխանիզմներն ու ոչ-դեղորայքային հաղթահարման մեթոդները: Գիրքը նախատեսված է ինչպես սեփական տագնապը կամ տագնապային խանգարումը ինքնուրույն և/կամ մասնագետի օգնությամբ հաղթահարել ցանկացողների, այնպես էլ իրենց այցելուներին օգնել ցանկացող հոգեկան առողջության և հարակից ոլորտների մասնագետների (հոգեբանների, հոգեթերապևտների, հոգեբույժների, նյարդաբանների, սոցիալական աշխատողների, հատուկ մանկավարժների և այլոց) համար: Գիրքը հիմնված է հեղինակի ոչ միայն մասնագիտական այլև անձնական փորձի վրա:



Հեղինակ՝ **Արման Նորայրի Բեգոյան**, հոգեբան (դիպլ մասն), հոգեթերապևտ (Հոգեթերապևտի եվրոպական վկայական – ECP), սուպերվիզոր և թրեյներ: Ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայի միջազգային անդամ, Հոգեթերապիայի լեհական ֆեդերացիայի լիիրավ անդամ, «Հիֆմանն» հոգեբանական ծառայության գլխավոր մասնագետ, և Harmand Hilfmann™ School of Professional Psychology Կլինիկական հոգեբանության և հոգեթերապիայի դեպարտամենտի ղեկավար, ինչպես նաև «Теория и практика охраны психического здоровья» և «Психопатология и аддиктивная медицина» գիտական հանդեսների խմբագրական խորհուրդների անդամ:

<https://armanbegoyan.com/>

Գրախոս՝

Ani Kalayjian, Ed D
Adjunct Professor of Psychology at Teachers College, Columbia University
<http://drkalayjian.com>

Խմբագիր՝

Սյունե Սևադա
<http://sunesevada.com/>

Շապիկի գրաֆիկական ձևավորում՝

Մարիամ Գրիգորյան
<https://www.behance.net/mariamgrigb744>

Բովանդակություն

Ինչի մասին և ում համար է այս գիրքը

1. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՊԱՏԿԵՐԱՑՈՒՄ ՏԱԳՆԱՊԻ ԵՎ ՏԱԳՆԱՊԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ Ներածություն

Տազնապի ներդրողները մոդել

Տազնապի ժամանակ դրսևորվող մտածողության հիմնական սխալները

Անորոշության նկատմամբ անհանդուրժողականությունը, որպես տազնապի հիմնական պատճառ

Տազնապային խանգարումների զարգացմանը նպաստող հիմնական գործոնները

Տազնապի և տազնապային խանգարումների գնահատումը

- Տազնապի գնահատման Թեյլորի սանդղակը (TMAS)
- Տազնապի գնահատման Համիլտոնի սանդղակը (HAM-A)
- Տազնապային խանգարումների ինքնագնահատման սանդղակ՝ հիմնված ICD-10-ի և DSM-5-ի վրա
- Տազնապային խանգարումների գնահատման համար նախատեսված այլ սանդղակներ և հարցարաններ

Տազնապային խանգարումների կոգնիտիվ-վարքաբանական թերապիան երբ անհրաժեշտ է մասնագետի օգնություն

2. ՏԱԳՆԱՊԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Սպեցիֆիկ ֆոբիաներ

Ագորաֆոբիա

Սոցիալական տազնապային խանգարում (սոցիոֆոբիա)

Խուճապային խանգարում

Ընդհանրացված տազնապային խանգարում

Օբսեսիվ-կոմպուլսիվ խանգարում

Հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարում

3. ՏԱԳՆԱՊԻ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՉ ԴԵՂՈՐԱՅՔԱՅԻՆ ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Ռելաքսացիա

- Որովայնային շնչառություն
- Պրոգրեսիվ մկանային ռելաքսացիա
- Գիտակցված մեդիտացիա
- Զգայակենտրոն շարժողական թերապիա

Ֆիզիկական վարժություններ

- Վազք
- Լող
- Հեծանիվ

Ինքնագնահատականի բարձրացում

- Սեփական անձի մասին հոգ տանելը
- Սոցիալական կապերի և մտերիմ հարաբերությունների ստեղծում
- Ինքնապաշտպանության հմտությունների զարգացում

Անհեղձիկայի հաղթահարում և մոտիվացիայի խթանում

- Հաճելի գործողությունների ցանկի կազմում և դրանց իրագործում
- Նպատակադրում և դրանց հասնելու ռազմավարության մշակում
- Ապագայի սցենարի և դրա այլընտրանքների կառուցարկում

Կոգնիտիվ ռեստրուկտուրավորում

- Ավտոմատ մտքերի և խորքային համոզմունքների բացահայտում
- Ապացույցների հավաքագրում
- Սոկրատեսյան հարցադրումներ
- Ելքի հնարավոր տարբերակների ձևակերպում և ռացիոնալ վիճարկում
- Իրավիճակի այլընտրանքային մեկնաբանություններ
- Նոր, ռացիոնալ խորքային համոզմունքների կառուցարկում
- Ինքնավիճարկման և հաստատական տեքստերի կազմում

Վարքային գիտափորձ

- Տագնապի և խուսափողականության հիերարխիայի կազմում
- Տագնապին ընդառաջ գնալը
- Վարքային գիտափորձի ելքի հնարավոր տարբերակների ձևակերպում և ռացիոնալ վիճարկում
- Վարքային գիտափորձի վիզուալիզացիա
- Վարքային գիտափորձ վարկածի էմպիրիկ փորձարկում

Ինչպես դառնալ անորոշության նկատմամբ ավելի հանդուրժող

- Անորոշությունը նվազեցնելու կամ դրանից խուսափելու վարքատեսակների բացահայտում
- Անորոշության նկատմամբ հանդուրժողականության զարգացման 6 հիմնական քայլերը

Օգտակար գրականություն

Հավելվածներ

- Հավելված 1.1. Տագնապի ժամանակ դրսևորվող մտածողության հիմնական սխալները
- Հավելված 1.2. Տագնապի գնահատման Թեյլորի սանդղակը (TMAS)
- Հավելված 1.3. Տագնապի գնահատման Համիլտոնի սանդղակը (HAM-A)
- Հավելված 3.1. Հաճելի գործողությունների ցանկ
- Հավելված 3.2. Ապագայի սցենար
- Հավելված 3.3. Ավտոմատ մտքերի բացահայտում
- Հավելված 3.4. Խորքային համոզմունքների բացահայտում
- Հավելված 3.5. Ապացույցների հավաքագրում
- Հավելված 3.6. Ելքի հնարավոր տարբերակների ձևակերպում
- Հավելված 3.7. Տագնապի և խուսափողականության հիերարխիան
- Հավելված 3.8. Վարքային գիտափորձ վարկածի էմպիրիկ փորձարկում

Գիրքը ձեռք բերելու համար կարող եք դիմել հեղինակ կոնտակտային միջոցներով՝

Հեռ.՝ +374 55 550911, +374 93 550299

Էլ.փոստ՝ press@hilfmann.com

Առցանց պատվիրելու համար՝ https://armanbegoyan.com/hy/bye_bye_anxiety/