

درمان شناختی رفتاری

اختلال وابستگی و سوء مصرف مواد

نویسنده: جواد کریمزاده



انتشارات پریش پندار

ش.پ: ۱۴۹۰۴

۱۳۹۸

سر شناسه:	کریم‌زاده، جواد، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور:	درمان‌شناختی رفتاری اختلاف وابستگی و سوءمصرف مواد/ جواد کریم‌زاده.
مشخصات نشر:	تبریز: پویش‌پندار ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۸۰ ص. مصور، جدول.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۴-۱-۱
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	سوءمصرف مواد- درمان
موضوع:	Substance abuse--Treatment
موضوع:	سوءمصرف مواد- درمان - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Substance abuse--Treatment--Psychological aspects
موضوع:	شناخت درمانی
موضوع:	Cognitive therapy
رده‌بندی کنگره:	RC۵۶۴
رده‌بندی یوئی:	۶۱۶/۸۶۰۶
شماره کتابشناسی ملی:	۵۸۰۲۳۰۵



انتشارات پویش‌پندار
ش.پ. ۱۴۹۰

نام کتاب: درمان‌شناختی رفتاری (اختلال وابستگی و سوءمصرف مواد)

نویسنده: جواد کریم‌زاده

ناشر: انتشارات پویش‌پندار

طراحی جلد و صفحه آرایی: واحد کامپیوتر انتشارات پویش‌پندار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۴-۱-۱

ISBN: 978-622-95954-1-1

آدرس: تبریز- آبرسان- جنب اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی- برج سهند- طبقه ۱۱

تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۵۴۷۰۳

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۷	درمان شناختی - رفتاری
۲۰	تاریخچه درمان شناختی - رفتاری
۲۳	فرایندهای درمان شناختی - رفتاری
۲۶	اصول اساسی درمان شناختی - رفتاری
۲۸	ویژگی های درمان شناختی - رفتاری
۲۸	مؤلفه های درمان شناختی - رفتاری
۳۱	اجزای درمان شناختی - رفتاری
۳۲	شناسایی خطاهای شناختی
۳۳	تفکر همه یا هیچ
۳۵	تعمیم مبالغه آمیز
۳۶	فیلتر منفی

۳۷	بی توجهی به امر مثبت
۳۹	نتیجه گیری شتاب زده
۴۱	فاجعه سازی و ریزی
۴۲	استدلال احساسی
۴۳	بایداندیشی
۴۴	برچسب زدن
۴۵	خود مقصر پنداری
۴۵	اصلاح خطاهای شناختی
۴۷	بهارهای کلان درمان شناختی- رفتاری
۴۹	اختلال سوء مصرف و وابستگی به مواد
۵۲	سبب شناسی سوء مصرف و وابستگی به مواد
۵۲	نظریه های سوء مصرف و وابستگی به مواد
۵۲	- نظریه های روان تحلیل گری
۵۳	- نظریه های رفتاری
۵۳	- نظریه شناختی
۵۴	- نظریه های شناختی رفتاری
۵۵	نگرش به مواد مخدر
۵۷	مراحل درمان وابستگی به مواد در کلینیک های ترک اعتیاد
۵۷	- سم زدایی
۵۷	- توانبخشی
۵۸	- پیشگیری از عود
۵۹	درمان شناختی رفتاری وابستگی به مواد مخدر
۶۲	پایه های پژوهشی درمان شناختی رفتاری
۶۷	پروتکل درمانی درمان شناختی- رفتاری
۷۱	نتیجه گیری
۷۳	منابع فارسی
۷۸	منابع انگلیسی

امروزه توجه به درمان مطلوب مشکلات روان شناختی حائز اهمیت فراوانی شده است. با اینکه شمار این درمان‌ها روز به روز در حال افزایش است اما از سوی دیگر به دلیل تغییرات متعدد اجتماعی و اقتصادی و غیره شاهد افزایش انواع و اقسام فراوانی اختلالات و مشکلات روان شناختی نیز هستیم. بر این اساس به نظر می‌رسد غنی‌تر شدن روش‌ها و مداخلات درمانی حائز اهمیت فراوان است تا بتوان از وخیم‌تر شدن مشکلات و عوارض ناشی از بیماری‌هایی چون اعتیاد پیشگیری کرد.

درمان شناختی رفتاری یکی از درمان‌های شناخته شده‌ای است که امروزه در عرصه‌های مختلف به خوبی پس داده و پژوهش‌های متعددی کارآیی آن را در درمان اختلالات متعددی از جمله افسردگی‌ها و اضطراب‌ها و غیره نشان داده‌اند. اعتیاد نیز به عنوان یک اختلال روان شناختی و با توجه به اینکه اغلب با سایر اختلالات مثل افسردگی توأم می‌باشد پاسخ‌دهی خوبی به درمان شناختی رفتاری نشان داده است. پژوهش‌های متعددی که در قالب درمان فردی یا گروه درمانی از تکنیک‌های شناختی رفتاری استفاده کرده‌اند اغلب ثمر بخش گزارش شده‌اند و کاهش نشانه‌ها و علائم مشهود بوده است. علاوه بر این اعتیاد به عنوان یکی از بیماری‌هایی که با

پدیده بازگشت مجدد روبروست بیشتر مورد توجه شناخت درمان‌گران بوده است به این دلیل که وجود انواع خطاهای شناختی و افکار و باورهای غیرمنطقی و معیوب در شروع و تداوم آن نقش اساسی دارند از این رو در کنار درمان‌های دیگر از جمله درمان‌های دارویی لزوم تصحیح فرایند شناختی معیوب بیمار اهمیت خاص می‌یابد چرا که تا زمانی که افکار بیمار و باورهای بنیادین و خطاهای شناختی که او را به سمت مصرف مواد سوق می‌دهند تصحیح نشوند در موقعیت‌های خاص مجدداً گرایش به مصرف مواد فعال شده و فرد را در معرض شروع مجدد مصرف قرار خواهد داد.

درمان شناختی رفتاری تصحیح خطاها و باورهایی است که فرد در اثر تجارب متعدد خود در طول زندگی که بزرگ شده بدون آنکه خود مطلع باشد آنها را باور کرده و اجازه داده در شرایط مختلف از جمله درمان به‌کار ببرد. به‌کارگیری، حل مشکل، بروز هیجانات وارد عمل شوند و عیان اختیار او را به دست گرفته و مسایلی نادرستی را پیش رویش قرار دهند. جایگزینی افکار صحیح و کارآمد و تصحیح ساختارهای بیمار هدف عمده درمان شناختی رفتاری در اختلالات و از جمله اختلال سوء مصرف مواد است. امید این روش کتاب حاضر راهنمای اولیه مفیدی برای کسانی باشد که قصد دارند با اصول اساسی این روش درمانی آشنا شوند.

جواد کریم زاده

تابستان ۱۳۹۸