

یادگیری درمان شناختی رفتاری

(راهنمای مبسوط)

نویسندگان:

جس رایت

مونیکا بسکو

مایکل تیزر

مترجمین:

دکتر اوژنا برهمند

روح‌الله حبیبی

پریسا کلانتری

بهار علیان

سرشناسه	رایت، جسی اچ، ۱۹۹۳ - م. Wright, Jesse H.
عنوان و نام پدیدآور	یادگیری درمان شناختی رفتاری (راهنمای مبسوط) / نویسندگان جسی رایت، مونیکا اسکو، مایکل تییز / مترجمین اوشا برهمند... [و دیگران].
مشخصات نشر	ارژنبیل: محقق اردبیلی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۳۳۳ص. مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۱۲۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	فبا

یادداشت	عنوان اصلی: Learning cognitive-behavior therapy: an illustrated guide, c2006.
یادداشت	مترجمین اوشا برهمند، روح‌الله حیدری، پریسا کلانتری، بهار علیان.
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار با عنوان "آموزش درمان شناختی- رفتاری: همراه با نمایش ویدیویی" در سال ۱۳۹۰ توسط: کتاب ارجمند، ارجمندو نسل فردا به چاپ رسیده است.
یادداشت	کتابنامه
عنوان دیگر	آموزش درمان شناختی- رفتاری: همراه با نمایش ویدیویی.
موضوع	شناخت درمانی
شناسه افزوده	باسکو، مونیکا رامیرس
شناسه افزوده	Basco, Monica Ramirez
شناسه افزوده	تییز، مایکل ای.
شناسه افزوده	Michael E. Thase
شناسه افزوده	برهمند، اوشا، ۱۳۲۵ - مترجم
رده بندی کنگره	RC ۱۲۹۳/۱۸۰۹۲۳ش/۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۹۱۵۲۷

نام کتاب: یادگیری درمان شناختی رفتاری

مولفان: جسی رایت، مونیکا، اسکو، مایکل تییز

مترجمین: اوشا برهمند، روح‌الله حیدری، پریسا کلانتری، بهار علیان

ناشر: محقق اردبیلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شیران نگار

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۱۲۸-۶

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست

پیشگفتار.....	۱
فصل اول: اصول اساسی رفتار درمانی شناختی.....	۴
فصل دوم: رابطه درمانی.....	۴۴
فصل سوم: ارزیابی و تنظیم.....	۶۷
فصل چهارم: سازماندهی و آموزش.....	۹۳
فصل پنجم: کار کردن با افکار خودکار.....	۱۲۹
فصل ششم: روش های رفتاری ۱.....	۱۷۶
فصل هفتم: روش های رفتاری ۲.....	۲۰۹
فصل هشتم: اصلاح طرحواره ها.....	۲۴۰
فصل نهم: مشکلات و گرفتاری های متداول.....	۲۸۱
فصل دهم: درمان اختلالات مزمن، حاد و پیچیده.....	۳۰۶
فصل یازدهم: پرورش صلاحیت در درمان شناختی - رفتاری.....	۳۴۱
پیوست ها.....	۳۵۶

یادگیری درمان شناختی - رفتاری

پیشگفتار

تأثیر درمان شناختی - رفتاری از زمان ورود این روش درمانی در دهه ۱۹۵۰ به طور منظم رو به افزایش بوده است. تعداد زیادی از مطالعات کنترل شده اثبات کردند که CBT یک روش درمانی مؤثر برای افسردگی، اختلالات اضطرابی و انواع دیگری از شرایط می باشد. علاوه کار اخیر نشان داده است که CBT تأثیر دارو درمانی در درمان افراد دارای اختلالات شدید روانپزشکی نظیر افسردگی مقاوم، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی را افزایش می دهد. این یافته ها توأم با مزایای ناشی از استفاده از یک روش درمانی متمرکز عملی و بسیار مشارکتی است. علاقه به یادگیری چگونگی انجام CBT را تحریک کرده است. امروزه CBT به عنوان یکی از نظریه های مرکزی سازمان دهنده و روشهایی برای درمان اختلالات روانپزشکی به طور گسترده شناخته شده است. دوره های CBT در برنامه های رزیدنسی روانپزشکی، در تعلیم دانشجویان روانشناسی تحصیلات تکمیلی، و در آموزش سایر افراد حرفه ای سلامت روانی به صورت استاندارد ارائه می شود. برنامه های آموزشی ادامه دار برای متخصصین که در شرایط بالینی کار می کنند بطور گسترده در در همایش های انجمن روانپزشکی و روانشناسی آمریکایی و بسیاری از سازمانهای دیگر ارائه می شود. هدف این کتاب ارائه یک راهنمای آسان برای یادگیری مهارت های اساسی CBT و کمک کردن به خوانندگان در این روش درمانی می باشد. در ابتدا منشا مدل CBT یک مدل از نظریه ها و تکنیک های اصلی آن ارائه می شود سپس رابطه درمانی در CBT توصیف می شود و چگونگی مفهوم سازی یک کیس با مدل CBT و مشخص کردن جزئیات روش های مؤثر برای سازماندهی جلسات به تفصیل توضیح داده میشود. اگر این ویژگی های اساسی CBT درک شود یک پایه محکم برای یادگیری روش های اختصاصی برای تغییر دادن شناخت ها و رفتارهایی که در فصل های میانی این کتاب توصیف شده است به جود می

آید) روش‌هایی برای اصلاح افکار خودکار، راهبردهایی برای درمان انرژي پایین، فقدان علاقه به اجتماع و مداخله‌هایی برای تجدید نظر باورهای اصلی ناسازگارانه) سه فصل آخر این کتاب به کمک کردن جهت گسترش مهارت‌های پیشرفته نظیر غلبه کردن بر موانع درمان، درمان شرایط متنوع و ادامه دادن به دست‌یابی دانش و تجربه در CBT اختصاص داده شده است. بهترین روش برای درک CBT این است که نوشته‌ها و جلسات آموزشی با فرصت‌هایی برای تماشای انجام درمان چه به صورت ویدئو، به صورت ایفای نقش یا مشاهده جلسات واقعی می‌باشد. مرحله بعدی تمرین این روش‌ها با بیماران است که به‌طور ایده‌آل با نظارت دقیق یک درمانگر شناختی-رفتاری تعلیم دیده صورت گیرد. این کتاب طرح‌ریزی شده است که CBT را به سه روش اصلی یادگیری: خواندن، دیدن، انجام دادن ویدئوهای همراه این کتاب ویژگی‌های کلیدی CBT را روشن می‌کند انواع تمرینات یادگیری نیز ارائه شده است تا شما بتوانید مهارت در اجرای تکنیک‌های شناختی-رفتاری را کسب کنید. در فیلم‌های ویدئویی کار متخصصین داوطلب که موافقت کردند روش‌های متداول CBT را نشان دهند، ارائه شده است. ویدئوها به یک سبک ساده فیلم‌برادی شده است چون هدف نشان دادن روش‌های است که متخصصین می‌توانند در جلسات واقعی استفاده بکنند است، نه تولید ویدئوهای شیک حرفه‌ای یا بازیگرانی که دیالوگ‌های خاصی را حفظ کرده باشند. هدف اصلی نشان دادن مداخله‌های واقعی است که مزایا و معایب جلسات درمانی واقعی CBT را دارند.

از متخصصین خواسته شد که به جای نشان دادن یک جلسه کامل برای هر کیس، کیس‌های کوتاه سه الی ده دقیقه‌ای را ارائه دهند که روش‌های کلیدی CBT نظیر رابطه درمانی مشارکتی، تنظیم اهداف درمان، شناسایی افکار خودکار، بررسی شواهد و مواجهه سازی تدریجی با محرکهای ترس‌آور را نشان می‌دهد.

اجرای CBT را می‌توان با استفاده از برگه‌های تکالیف، چک لیست‌ها، ثبت افکار و سایر تمرینات نوشتاری بهتر کرد. بنابراین تعدادی از این فرم‌های مفید نیز که در برنامه ریزی و انجام CBT قابل

استفاده است. تهیه شده است. نمونه هایی در متن ارائه شده است و در پیوست ۱ برگه ها و چک
لیست ها ارائه شده اند.

www.ketab.ir