

۵۲
۲۱۴۷.۲۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غلبه بر خستگی مزمن در جوانان راهنمای خودآموز شناختی- رفتاری

کاترین رایمز

نرویدی چالدر

ویراستار: شبنم خدایاری

انتشارات راتلج

گروه تیلور و فرانسیس

لندن و نیویورک

سرشناسه	رایمز، کاتارین : Rimes, Katharine :
عنوان و نام پدیدآور	غلبه بر خستگی مزمن در جوانان: راهنمای خودآموز شناختی- رفتاری/ کاترین رایمز، ترویدی چالدِر؛ مترجم فریبا ارشد.
مشخصات نشر	تهران: آثار برات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص: ۱۴×۲۱ س.م.
شابک	978-622-663142-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Overcoming chronic fatigue in young people : a cognitive-behavioural self-help guide, 2016.
عنوان دیگر	راهنمای خودآموز شناختی- رفتاری.
موضوع	خستگی -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Fatigue -- Treatment -- Popular works :
موضوع	خستگی مزمن -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Chronic fatigue syndrome -- Treatment -- Popular works :
موضوع	انسفالومیلیت میالژیک -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Myalgic encephalomyelitis -- Treatment -- Popular works :
موضوع	نوجوانان و جوانان -- سلامتی و بهداشت -- به زبان ساده
موضوع	Youth -- Health and hygiene -- Popular works :
موضوع	شناخت درمانی -- به زبان ساده
موضوع	Cognitive therapy -- Popular works :
شناسه افزوده	کالدِر، ترویدی
شناسه افزوده	Chalder, Trudie :
شناسه افزوده	ارشد، فریبا، ۱۳۳۲ -- مترجم
رده بندی کنگره	RB150
رده بندی دهویی	۶۱۶/۰۲۷۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۳۳۳۰۲۰



غلبه بر خستگی مزمن در جوانان

راهنمای خودآموز شناختی- رفتاری

نویسنده : کاترین رایمز ترویدی چالدِر

مترجم : فریبا ارشد

ناشر : انتشارات آثار برات

ناظر چاپ : ناصر براتی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۳۱-۴۲-۶ قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مراکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، تقاطع خیابان شهدای ژاندارمری، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۶

انتشارات آثار برات تلفن: ۰۱۱۴ ۷۱۱۴ ۶۶۹۷ ۵۵۰۱ ۴۸۰ ۰۹۱۲

 baratbooks.ir

 @entesharatebarat

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آثار برات محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست

غلبه بر خستگی مزمن.....	۱۱
فصل ۱: خستگی مزمن و سندروم خستگی مزمن یا درد عضلانی و التهاب مغز چیست؟.....	۱۳
این راهنما.....	۱۴
چرا به این عارضه دچار شدید؟.....	۱۴
نمونه‌هایی از چگونگی گسترش مشکلات خستگی.....	۱۶
چه چیز باعث می‌شود دچار سندروم خستگی مزمن شوید؟.....	۱۷
بزرگداشت بسیار سریع به فعالیت‌های عادی پس از دچار شدن به عفونت اولیه.....	۱۷
زبان یا افت و خیز.....	۱۸
بر هم زدن برنامه روزانه.....	۱۸
ترس از بدتر شدن کارها.....	۱۸
سخت گرفتن کارها.....	۱۹
توصیه‌ی متضاد.....	۱۹
تمرکز بر نشانه‌ها.....	۲۰
احساس ضعف یا ناامیدی.....	۲۰
نگرانی.....	۲۰
خلاصه‌ای از چگونگی پیشرفت سندروم خستگی مزمن.....	۲۰
درمان شناختی - رفتاری چیست؟.....	۲۱
بررسی درمان شناختی - رفتاری در بزرگسالان مبتلا به سندروم خستگی مزمن.....	۲۲
نتایج بررسی آزمایشی درمان شناختی - رفتاری ما و درمان مبتلا به سندروم خستگی مزمن.....	۲۲
این شیوه چه مواردی را در بر می‌گیرد؟.....	۲۳
فصل ۲: مدیریت خواب.....	۲۵
برنامه‌ی خواب.....	۲۵
یادداشت خواب.....	۲۶
ساعت بیولوژیک بدن.....	۲۶
اگر اشتباهی رخ دهد چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۲۶
چرا آشفتگی خواب.....	۲۷
خوابیدن در روز.....	۲۷

- ۲۷..... چگونگی تنظیم ساعت بیولوژیک بدن و بهبود خوابتان
- ۲۸..... موقع روز نخواستید
- ۲۸..... از رختخوابتان فقط برای خواب استفاده کنید
- ۲۸..... اصلاح کیفیت خواب
- ۲۹..... خواب بیش از اندازه
- ۳۰..... آماده شدن برای خواب
- ۳۰..... اصلاح فرصت‌های خواب شبانه‌ی خوب
- ۳۱..... چگونگی کاهش نگرانی هنگام شب
- ۳۱..... مدیریت خواب - اظهار نظر نهایی

فصل ۴: برنامه‌ریزی فعالیت

- ۳۳..... چگونگی تکمیل جدول فعال
- ۳۴..... چرا تمرکز در فعالیت‌ها؟
- ۳۴..... اثرات فیزیکی استراحت کاهش فعالیت
- ۳۸..... برای افرادی که بیش از حد فعالیت می‌کنند
- ۳۹..... برنامه‌ریزی فعالیت و استراحت
- ۴۰..... برنامه‌ریزی فعالیت منظم
- ۴۲..... چه کاری را در برنامه‌ی فعالیت‌تان بکنید
- ۴۲..... تقسیم‌بندی اهداف به مراحل اقدام
- ۴۴..... برنامه‌ریزی اوقات استراحت
- ۴۴..... شروع برنامه‌ی فعالیت‌تان
- ۴۴..... در روزهای خوب یا بد چه باید کرد
- ۴۵..... چه وقت باید هدف فعالیت را کاهش دهید؟
- ۴۵..... افزایش تدریجی سطوح فعالیت‌تان
- ۴۵..... چه مواقعی باید برنامه فعالیت‌تان را تغییر دهید؟
- ۴۵..... چه زمانی باید فعالیت‌های جدید را معرفی کنید؟
- ۴۶..... قواعدی برای افزودن فعالیت به برنامه روزمره‌تان
- ۴۷..... چگونگی کاهش استراحت‌تان
- ۴۷..... افرادی که به شدت تأثیرپذیرند
- ۴۷..... افرادی که کمتر تحت تأثیر سندروم خستگی مزمن قرار می‌گیرند
- ۴۷..... پیگیری پیشرفت‌تان

۴۸	مشکلاتی که ممکن است با آن روبرو شوید.....
۴۸	نمودار موفقیت در هدف.....
۴۹	کمبرود انگیزه.....
۴۹	فعالیت بسیار زیاد در یک روز خوب.....
۴۹	احساس غم و اندوه پس از یک روز ناخوشایند.....
۵۰	تحت فشار قرار دادن خودتان برای بهبود هرچه سریع‌تر.....
۵۰	داشتن احساسات مختلف درباره‌ی بهتر شدن.....
۵۱	برخورد با یک ویروس یا عفونت.....
۵۳	فصل ۴: برخورد با افکار و نگرش‌های بیهوده.....
۵۳	افکاری که اثرات مثبت دارند.....
۵۳	افکاری که کارها را مشکل‌تر می‌کند.....
۵۴	افکار بیشتر از اندازه انتقادی یا طلب کردن.....
۵۴	افکاری که ما را غمگین می‌کنند.....
۵۵	افکاری که اوضاع را اشتباه می‌کند.....
۵۵	استانداردهای بالا: زمان و شمع سانس یافتن.....
۵۶	استانداردهای بالا از کجا می‌آیند.....
۵۶	خودتان.....
۵۷	خانواده‌تان.....
۵۷	افراد مدرسه.....
۵۷	جنبه‌های مثبت و منفی استانداردهای بالا.....
۵۹	چگونگی استفاده از نمودار اولویت‌بندی.....
۶۰	نمودار اولویت‌دهی.....
۶۱	نمودار اولویت‌ها.....
۶۲	طرز فکر همه یا هیچ.....
۶۳	نمره‌ای برای تلاش کردن وجود ندارد: درگیر فعالیت شوید.....
۶۴	چه چیز سبب می‌شود درگیر فعالیت شویم؟.....
۶۵	درگیر نشدن.....
۶۵	داشتن احساس بهتری نسبت به خودتان.....
۶۷	به عادت خوش گذشتن برگردیم.....
۶۸	درباره‌ی تفکر مثبت نیست.....

۶۹	شیوه‌ی تکمیل نمودار
۷۰	راهنمایی‌هایی برای هم سطح شدن شیوه‌های تفکر متعادل با متناوب
۷۰	برخورد با افکار بیهوده: خلاصه
۷۱	چگونه اجتناب و خودداری از کاهی کوهی می‌سازد
۷۵	فصل ۵: برخورد با استرس و نگرانی
۷۵	واکنش نگرانی
۷۶	اثرات نگرانی و اضطراب بر بدن
۷۶	چگونگی بروز نشانه‌های فیزیکی در اثر نگرانی و اضطراب
۷۹	چرخه‌ی معیوب اضطراب
۸۰	نگرانی من معنای مردم درباره‌ی سندروم خستگی مزمن
۸۱	آزمایش پیش‌بینی‌های پر اضطراب
۸۴	آزمایش دقیق‌تر کام‌پیش‌بینی‌های نگران‌کننده
۸۴	حل مسئله
۸۴	حل مسئله
۸۵	برگه‌ی حل مشکل
۸۷	فصل ۶: رفتار با دیگران
۸۷	از دست دادن اعتماد به نفس در موقعیت‌های اجتماعی
۸۸	قلدری
۸۸	آزار دیدن از سایر افراد جوان
۸۹	آزار و اذیت دیدن از بزرگسالان
۸۹	جسور بودن
۹۰	خواستن چیزی
۹۰	نه گفتن
۹۰	پردل و حرات بودن
۹۰	شیوه‌ی صفحه‌ی شکسته
۹۱	سردرگمی
۹۱	استراحت
۹۳	فصل ۷: بازگشت به مدرسه
۹۳	سروکار داشتن با مدرسه
۹۴	سؤال‌هایی (مربوط به مدرسه) که در بیشتر اوقات پرسیده می‌شوند

۹۸.....	پیچ و تاب‌های پیتز
۱۰۱.....	مذاکره با اولیای مدرسه
۱۰۴.....	نمونه نام
۱۰۵.....	تکلیف مدرسه و آزمون‌ها
۱۰۶.....	مهارت‌های مطالعه
۱۰۶.....	برنامه‌ریزی - استفاده از اصول سلامی
۱۰۶.....	آیا با توقعات بسیار بالا خودتان را تحت فشار قرار می‌دهید؟
۱۰۷.....	دوره‌ی مطالعه
۱۰۷.....	تجرباتی با آزمون‌ها
۱۱۱.....	فصل ۸: نگرش شدید سندروم خستگی مزمن بر جوانان
۱۱۲.....	سطوح فعالیت
۱۱۴.....	خواب
۱۱۵.....	فصل ۹: آینده
۱۱۵.....	دستیابی به پیشرفت بیشتر
۱۱۵.....	موانع و دشواری‌ها طبیعی
۱۱۷.....	چگونگی برخورد با موانع و مشکلات
۱۱۷.....	تمرکز روی مهمترین عامل
۱۱۷.....	تعادل را حفظ کنید
۱۱۷.....	با خودتان مهربان باشید
۱۱۷.....	وقت آزمون
۱۱۸.....	مشکل داشتن با دوستان
۱۱۸.....	پیشگیری از مشکلات
۱۱۹.....	اهداف سه ماهه آتی
۱۱۹.....	به چه چیزی نیاز دارید تا مطمئن شوید می‌توانید به این اهداف برسید؟
۱۱۹.....	پیشگیری سه ماهه
۱۱۹.....	اهداف شش ماهه
۱۱۹.....	یادگیری از تجربه‌ی سندروم خستگی مزمن
۱۲۰.....	از پیامد تجربه‌ی سندروم خستگی مزمن چه آموخته‌اید؟
۱۲۰.....	حفظ پیشرفت‌ها
۱۲۱.....	یادداشت نهایی

فصل ۱۰: اطلاعاتی برای پدر و مادرها و سایر مراقبان ۱۲۳

تحسین و تشویق ۱۲۳	چقدر باید تشویق کنید ۱۲۴
فرزندان آنچه را که قبول دارد انجام نمی‌دهد ۱۲۴	فرزندان می‌خواهد بیشتر از چیزی که پذیرفته است، انجام دهد ۱۲۵
ممکن است فکر کنید فرزندان را بیش از اندازه حمایت می‌کنید ۱۲۵	برخورد با نگرانی‌های خودتان درباره‌ی نشانه‌های فرزندان ۱۲۶
فرزندان استانداردهای بالایی دارد ۱۲۶	استفاده از روش‌های پاداش ۱۲۷
ایجاد محدودیت ۱۳۰	فرزندان در جمعیت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس ندارد ۱۳۲
اثرات سندروم خستگی مزمن بر پدر و مادرها ۱۳۲	فرزندان در جمعیت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس ندارد ۱۳۳
اثرات سندروم خستگی مزمن بر پدر و مادرها ۱۳۴	استرس در پدر و مادرها ۱۳۴
بیماری پدر و مادرها یا اعضا خانواده ۱۳۵	کنار گذاشتن مسائلی در زندگی خانوادگی برای کمک به فرزند مبتلا به سندروم خستگی مزمن ۱۳۵
پدر و مادرهای جوانان بسیار تحت تأثیر مبتلا به سندروم خستگی مزمن ۱۳۶	مشکلات روانشناختی ۱۳۷
افسردگی ۱۳۷	اضطراب ۱۳۷
اختلال خوردن ۱۳۹	خودزنی ۱۳۹
خلاصه‌ای برای پدر و مادرها ۱۴۰	

فصل ۱۱: سایر مشکلات ۱۴۱

وقتی که به کمک نیاز دارید ۱۴۱	منابع بیشتر ۱۴۲
-------------------------------------	-----------------------