

درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای غلبه بر عادات بد

«راهکارهای ساده درمان CBT برای ترک سه اعتیاد مهم
شامل سیگار کشیدن، اعتیاد به الکل و اعتیاد به اینترنت»

نویسنده: دکتر عباسستین لوکسلی

مترجم: پدیده سلطانی بیرق



انتشارات رازنهان

سال ۱۴۰۰

سرشناسه	لاکسلی، سباستیان Loxely, Sebastian
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای غلبه بر عادات بد: راهکارهای ساده درمان CBT برای ترک سه اعتیاد مهم شامل سیگار کشیدن، اعتیاد به الکل و اعتیاد به اینترنت/ نویسنده سباستین لوکسلی؛ مترجم پدیده سلطانی بیرق.
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۲۵۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for overcoming bad habits: easy strategies of CBT for quitting three big addictions ... ۲۰۲۰.
عنوان دیگر	راهکارهای ساده درمان CBT برای ترک سه اعتیاد مهم شامل سیگار کشیدن، اعتیاد به الکل و اعتیاد به اینترنت.
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	رفتار درمانی
موضوع	Behavior therapy
موضوع	بیماری‌های روانی - درمان جایگزین
موضوع	Mental illness - Alternative treatment
شناسه افزوده	سلطانی بیرق، پدیده، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۳۰۱۹۰۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا	

عنوان کتاب	درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای غلبه بر عادات بد
نویسنده	دکتر سباستین لوکسلی
مترجم	پدیده سلطانی بیرق
صفحه آرا	افشین پوراصغر
طراح جلد	الویرا صیامی
ناشر	راز نهان
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	چاپ اول
قیمت	۴۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۸-۲۵۳-۵

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۷
فصل ۱: درمان شناختی - رفتاری (CBT) و نحوه تغییر عادات	۱۱
مقدمه فصل ۱	۱۱
۱-۱- تمرین روی افکار صبحگاهی خود	۱۳
۱-۲- روبرو شدن با ترس خود	۱۹
۱-۳- پذیرش ناشناخته‌ها	۲۷
فصل ۲: تکنیک‌های درمان CBT برای ترک سیگار	۳۷
مقدمه فصل ۲	۳۷
۲-۱- راهبردهای فردی حل مسئله	۳۹
۲-۲- آموزش درباره فرآیند ترک عادت	۴۷
۲-۳- شناسایی نشانه‌های انگیزشی یا محیطی	۵۶
۲-۴- بیزاری درمانی	۶۳
۲-۵- حمایت اجتماعی	۷۳
فصل ۳: ترک اعتیاد به الکل با استفاده از درمان CBT	۸۱
مقدمه فصل ۳	۸۱
۳-۱- آرمیدگی پیشرونده عضلانی	۸۷
۳-۲- مواجهه درمانی	۹۶
فصل ۴: درمان CBT و ترک اعتیاد به اینترنت	۱۱۹
مقدمه فصل ۴	۱۱۹
۴-۱- درمان اعتیاد به اینترنت	۱۲۶
۴-۲- پیامدهای منفی اعتیاد به اینترنت	۱۳۹
۴-۳- اصلاح رفتار	۱۴۶
۴-۴- بازسازی شناختی	۱۵۴
۴-۵- درمان کاهش آسیب	۱۶۴
خلاصه مطالب	۱۷۷

مقدمه مؤلف

برای تغییر عادات رفتاری ما نیاز به تلاش جدی و منسجم داریم و البته در کنار آن وجود برخی منابع حمایتی نیز ضرورت دارد. به عنوان مثال: ممکن است برای سال‌ها عادت داشته باشیم که برای رفتن به محل کار از همان خروجی بزرگراه که هر روز عبور می‌کنیم، استفاده کنیم؛ اما این ایجاد تغییر در آدرس محل کار است که موجب می‌شود مسیر دیگری را انتخاب کنیم؛ بنابراین تا زمانی که توجه ویژه‌ای به مکان خود و آنچه انجام می‌دهیم نداشته باشیم و اقدامات خود را به‌طور هدفمند هدایت نکنیم، نخواهیم توانست از دست عادات قدیمی خود رها شویم! درحالی‌که برای ایجاد عادتی جدید، باید همواره به آن عادت بد توجه کرده و خودرا همراه باشیم. حتی بعد از اینکه عادت جدید به‌صورت منطقی و مستقل در ما شکل گرفت، هنوز هم این خطر وجود دارد که گاهی ناخواسته از همان عادت قدیمی خود استفاده کنیم؛ به‌ویژه در طول دوره‌هایی که آگاهی کافی نداریم یا ذهنمان مشغول چیزی به‌غیر از فعالیت فعلی‌مان است. پس برای ایجاد عادات جدید و مطلوب، ترک کامل عادات بد و قدیمی بی‌شک سخت و چالش‌برانگیز خواهد بود. حتی، پس از هدایت ذهن‌هایمان در مسیری جدید نیز همیشه احتمال بازگشت به مسیرهای قدیمی وجود دارد.