

درمان شناختی رفتاری برای غلبه کردن بر عادات‌های بد

**راهکارهای ساده CBT
برای ترک سه اعتیاد بزرگ از جمله؛
سیگار کشیدن، اعتیاد به الکل و
اعتیاد به اینترنت**

نویسنده: سباستین لاکسلی

**مترجمین: دکتر ادیبه برشان و
امیرحسین محمودی میمند**

سرشناسه	:	لاکسلی، سباستیان Loxely, Sebastian
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان شناختی رفتاری برای غلبه کردن بر عادت های بد: راهکارهای ساده CBT برای ترک سه اعتیاد بزرگ از جمله سیگار کشیدن، اعتیاد به الکل و اعتیاد به اینترنت/ نویسنده سباستین لاکسلی؛ مترجمین ادیبه برشان، امیرحسین محمودی میمند.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۷ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۴۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for overcoming bad habits: easy strategies of CBT for quitting three big addictions. ۲۰۲۰. Cognitive therapy
موضوع	:	رفتار درمانی
موضوع	:	Behavior therapy
موضوع	:	بیماری های روانی -- درمان جایگزین
موضوع	:	Mental illness -- Alternative treatment
شناسه افزوده	:	برشان، ادیبه، مترجم
شناسه افزوده	:	محمودی میمند، امیرحسین، مترجم
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۵۴۵۴۲
عنوان کتاب:	درمان شناختی رفتاری برای غلبه کردن بر عادت های بد	
نویسنده:	سباستین لاکسلی	
ناشر:	انتشارات نمای علم	
مترجمین:	دکتر ادیبه برشان، امیرحسین محمودی میمند	
طراحی جلد:	کیان برومند	
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۴۳-۰	
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰	
شمارگان:	۵۰ نسخه	
قیمت:	۵۰۰۰۰ ریال	
تلفن مرکز پخش:	۰۲۱-۸۸۲۵۱۱۳۴	

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.



فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۵.....	فصل ۱: CBT و نحوه تغییر عادات با CBT
۶.....	پرورش افکار صبحگاهی خود.....
۱۰.....	با ترس خود روبه‌رو شوید.....
۱۵.....	عدم قطعیت را بپذیرید.....
۲۱.....	فصل ۲: روش‌های CBT برای ترک سیگار
۲۳.....	استراتژی‌های حل مسئله فردی.....
۲۷.....	آموزش در مورد روند ترک.....
۳۰.....	برنامه آموزش.....
۳۲.....	در دست گرفتن ترک کردن.....
۳۳.....	لغزش‌ها اتفاق می‌افتد.....
۳۴.....	شناسایی نشانه‌های انگیزشی یا محیطی.....
۳۸.....	انزجار درمانی.....
۴۴.....	حمایت اجتماعی.....
۴۹.....	فصل ۳: ابزار اعتیاد به الکل با استفاده از CBT
۵۲.....	آرمیدگی پیشرونده عضلانی.....
۵۴.....	علم تنفس.....

مقدمه

این کار به وجدان، هماهنگی و تلاشگری برای تغییر در رفتارهای عادی ما، نیاز دارد و البته مدارک و منابعی را به همراه دارد. به عنوان مثال، سال‌ها برای رفتن به سرکار، ممکن است هر روز از یک بزرگراه خارج شویم و به محل کار برسیم، اما ممکن است پس از آن تغییری در محل کار ما ایجاد شود که باعث شود ما در دیگر و راه دیگری برای رسیدن به محل کار پیدا کنیم. تا زمانی که توجه ویژه‌ای به مکان خود و آنچه انجام می‌دهیم نداشته باشیم و اقدامات خود را به طور هدفمند انجام ندهیم، آسان است که خود را «خارج از عادت» در راه قدیمی قرار دهیم. ما باید مدتی به طور مداوم توجه خود را حفظ کنیم تا یک عادت جدید در خود ایجاد کنیم.

حتی بعد از اینکه با مسیر جدید آشنایی کامل پیدا کردیم، هنوز هم این خطر وجود دارد که ما ناخواسته از راه گذشته عبور کنیم، به خصوص در دوره‌هایی که هوشیاری کاملی نداریم، یا ذهنمان مشغول چیز دیگری باشد و حواسمان به جایی داریم می‌رویم نباشد. عادت‌های قدیمی بدون شک کاملاً چالش برانگیز هستند. حتی پس از آنکه ذهن خود را در مسیر جدیدی قرار دادیم، امکان بازگشت به روش‌های قدیمی همیشه وجود دارد...

فرض کنید موضوعی را با اطمینان کامل از سال‌ها تحصیل و تحقیق در مورد علوم رفتاری می‌دانیم. در این حالت، افزایش یک الگو، یعنی مرتبط کردن راه با یک نتیجه

مطلوب، احتمال تکرار آن را افزایش می‌دهد. ما همچنین می‌فهمیم که انجام ندادن و دوری از انجام یک کار یعنی تقویت نکردن آن باعث می‌شود که با گذشت زمان، به مرور انجام دادن آن کاهش یابد. بنابراین، هنگامی که من برای تغییر عادات‌های قدیمی، تفکر، نگرش یا رفتار با مراجعین کار می‌کنم، اغلب آنها را تشویق می‌کنم که اولویت را برای خودشان بگذارند.

من متوجه شده‌ام که صرف از آگاهی یا تغییر دیدگاه یا فعالیت ناکارآمد، کافی نیست. برای تغییرانجام کاری به طور عمد، در نظر گرفتن یک پاداش و دادن آن به خودمان، نیز ضروری است. تشخیص و تقویت کمک زیادی به فرد می‌کند تا در درازمدت، دستاوردهای کوتاه‌مدت خود را حفظ کند. البته، به احتمال زیاد به دلیل تشویق نکردن خود ذات انسان به بازگشت به عادات‌های مخرب قدیمی، و سوسه‌های درونی ما برای بازگشت به الگوهای قدیمی کاهش می‌یابد.

راه‌های بی‌شماری دیگر وجود دارد که می‌تواند محرک‌ها را از عادات‌های قدیمی و مخرب دور کند، که علاوه بر شناخت خودمان و تشویق ذهنیت ما، اطمینان از انگیزه و محرک کافی برای مشارکت ارادی در رفتارهای سازگارتر می‌دهد. این می‌تواند تفاوتی بین حرکت محکم در یک مسیر جدید سالم و مبارزه «عودها» مداوم برای ایجاد سیستم تشویقی مناسب را ایجاد کند.

درمان شناختی رفتاری به ما می‌گوید که این روش به طور جدایی‌ناپذیری با نحوه اندیشیدن درباره مشکلات و نحوه عمل ترکیب شده است. همانطور که رفتار ما تحت تأثیر نگرش و عادات فکری ما قرار دارد، نحوه کار کردن ما نیز بر نحوه تفکر ما درباره مسائل تأثیر می‌گذارد. با این حال درمانگران ماهر درمان شناختی رفتاری معمولاً این نکته را نادیده می‌گیرند و بیش از حد انرژی خود را بر تغییر شناخت به جای رفتار متمرکز می‌کنند.