

درمان شناختی - رفتاری

(افکار مزاحم را که شما را اذیت می‌کنند، بشکنید. تکنیک‌های پایه و پیشرفته CBT برای مدیریت اضطراب، افسردگی و حملات هراس)

مؤلف:

دیوید لاوسن

مترجمان:

داود شجاعی

لیلاسادات طاهری

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	لاوسن، دیوید Lawson, David
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی - رفتاری: افکار مزاحم را که شما را اذیت می‌کنند، بشکنید تکنیک‌های پایه و پیشرفته CBT برای مدیریت اضطراب، افسردگی و حملات هراس / مولف دیوید لاوسن؛ مترجمان داود شجاعی، لیلاسادات طاهری.
مشخصات نشر	ارشدیل نشر نایاب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص
شابک	۹۷۸۰۰۰۰-۵-۲۰۲۱۳۷-۲۰۲-۹۷۸-۶۲۲-۰۲۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive Behavioral Therapy: Break the intrusive thoughts that sabotage you. Basic and advanced CBT techniques to manage anxiety2020
موضوع	شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy
موضوع	رفتار درمانی
موضوع	Behavior therapy
موضوع	اضطراب - درمان
موضوع	Anxiety - Treatment
موضوع	افسردگی - درمان
موضوع	Depression, Mental-- Treatment
موضوع	هراس - درمان
موضوع	Phobias -- Treatment
شناسه افزودن	شجاعی، داود، ۱۳۶۶ - مترجم
شناسه افزودن	طاهری، لیلاسادات، ۱۳۵۵ - مترجم
ردمبندی کنگره	RC۲۸۹
ردمبندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۱۲۰۶۳

درمان شناختی - رفتاری

(افکار مزاحم را که شما را اذیت می‌کنند، بشکنید. تکنیک‌های پایه و پیشرفته CBT برای مدیریت

اضطراب، افسردگی و حملات هراس)

مؤلف: دیوید لاوسن

مترجمان: داود شجاعی، لیلاسادات طاهری

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

طراح و صفحه‌آرا: مینا معرفت

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN: 978-622-202-229-7

قیمت: ۷۸۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات نایاب

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۲۹-۷

چاپ و صحافی: افق

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

www.nayabpress.ir

پیشگفتار

اطلاع‌رسانی و آگاهی از درمان شناختی- رفتاری در عرصه روانشناسی و مشاوره یک اصل خدشه‌ناپذیر است. شناخت درمان‌های روانشناختی برای دست‌اندرکاران حوزه روان‌درمانی، امروزه یک ضرورت ملی جلوه می‌کند. این مجموعه به منظور آشنائی بیشتر با درمان شناختی- رفتاری و متغیرهای مرتبط با آن تهیه گردیده است.

بهترین کار برای مطالعه در چنین حیطه‌هایی استفاده از به روزترین منابع می‌باشد، چرا که می‌توان در لابلای مطالب ذکر شده، مطالب جدیدی را استخراج کرد و مورد استفاده قرار داد. این کتاب دقیقاً بدین صورت نوشته شده است.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظراتتان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آراء مایه بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می‌توانید نظرات خود را از طریق ایمیل nayabpublishers@yahoo.com به ما انتقال دهید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم. در پایان از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را داریم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنیم.

گروه مترجمان

بهار ۱۴۰۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه.....
۱	درمان شناختی - رفتاری چیست؟.....
۲	درمان شناختی-رفتاری و قدرت تفکر.....
۳	چرا درمان شناختی-رفتاری؟.....
۵	بخش اول: شناسایی کردن.....
۵	فصل اول: باورها و مدل ذهنی.....
۶	مدل ذهنی چیست؟.....
۹	باور چیست؟.....
۱۱	فصل دوم: افکار خودکار و سرزده.....
۱۲	افکار خودکار چیست؟.....
۱۲	افکار سرزده چیست؟.....
۱۳	نمونه‌هایی از افکار سرزده.....
۱۵	فصل سوم: پاسخ عاطفی.....
۱۶	چه عواملی باعث واکنش احساسی می‌شود؟.....
۱۶	چگونه می‌توان احساسات را موقتاً نادیده گرفت؟.....
۱۷	شناسایی عوامل احساسی.....
۱۷	حوادث غم‌انگیز و ناراحت‌کننده.....
۱۷	عصبی کردن و عصبی شدن.....
۱۸	احساسات منفی.....
۱۸	غم و افسردگی.....
۱۸	تحت کنترل هیجانات بودن.....
۲۱	بخش دوم: برنامه‌ریزی کردن.....

۲۱	فصل چهارم: چگونگی تعیین اهداف در زندگی
۲۲	چشم‌انداز شما چیست؟
۲۳	هدف چشم‌انداز
۲۴	تعیین اهداف و دستیابی به آنها
۲۵	نحوه تعیین اهداف و دستیابی به آنها
۲۵	اهدافتان قابل مشاهده باشد
۲۵	به یک نفر پاسخگو باشید
۲۶	برای موانع و سختی‌ها آماده شوید
۲۶	از به تعویق انداختن کارها خودداری کنید
۲۹	فصل پنجم: با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید
۳۱	غرق در ترس‌هایتان شوید
۳۲	سلسله‌مراتب مواجهه‌سازی
۳۲	مواجهه‌سازی درونی
۳۴	مواجهه با کابوس و جایگزینی آن
۳۷	فصل ششم: ابزارهایی برای پیگیری پیشرفت اهدافتان
۳۹	هدف‌گذاری خوشایند
۴۱	بخش سوم: اقدام کردن
۴۱	فصل هفتم: تکنیک‌های CBT
۴۲	تکنیک‌های بازسازی شناختی
۴۲	تکالیف طبقه‌بندی شده مواجهه‌سازی
۴۳	برنامه‌ریزی فعالیت‌ها
۴۳	شیه‌سازی موفق
۴۳	جلب‌گیری از مواجهه‌سازی و پاسخ‌دهی
۴۴	مواجهه‌سازی درونی
۴۴	غرق در ترس‌هایتان شوید
۴۴	آرام‌سازی تدریجی عضلات

۴۵	تجزیه و تحلیل عملکرد
۴۵	واقعیت و افکار
۴۵	روش بارش فکری
۴۶	کلمات مثبت برای خنثی کردن افکار منفی
۴۷	فصل هشتم: روش های رایج
۴۸	مراقبه
۴۸	طبیعت درمانی
۴۹	ستاره درمانی
۵۰	فعالیت بدنی
۵۱	خواب بهتر
۵۱	تغذیه سالم
۵۲	فصل نهم: روش های پیشرفته
۵۴	مواجهه سازی تدریجی و طبقه بندی شده
۵۵	برنامه ریزی فعالیت
۵۶	فعال سازی رفتاری
۵۸	حل مسئله
۵۹	فصل دهم: روش های CBT برای مقابله با اضطراب
۶۰	بر چگونگی تغییر هیجانات تمرکز کنید
۶۱	طبیعی رفتار کنید
۶۲	کشف موارد پنهان
۶۲	آرام سازی عضلانی پیشرونده
۶۵	فصل یازدهم: روش های CBT برای مقابله با خشم
۶۷	افزایش آگاهی شخصی
۶۸	اختلال خشم
۶۹	تغییر شناختی
۷۱	فصل دوازدهم: روش های CBT برای مقابله با افسردگی
۷۲	تغییر ساختار

۷۲	 مبارزه با افکار
۷۳	 به ریشه نگاه کنید
۷۳	 گزارش نویسی
۷۴	 اطلاعات کمی
۷۵	 نوشتن نامه
۷۵	 گره گشایی
۷۷	 فصل سیزدهم: روش های CBT برای مقابله با OCD
۷۸	 آموزش برگشت عادت
۷۹	 آموزش هوشیاری
۷۹	 شناسایی و استراتژی سازی
۸۰	 کاهش و آرامش
۸۰	 تست و آموزش
۸۱	 قرار گرفتن در معرض تخیل
۸۲	 داستان خود را از دیدگاه خود بسازید
۸۳	 از اصالت استفاده کنید
۸۳	 خلاصه بنویسید
۸۳	 به سمت محدودیت بروید
۸۵	 فصل چهاردهم: روش های CBT برای مقابله با بی خوابی
۸۶	 تغییر رفتارهای خواب شما
۸۶	 بهداشت خواب
۸۷	 محیط خواب خود را بررسی کنید
۸۷	 میزان مصرف مواد را کنترل کنید
۸۸	 قرار گرفتن در معرض نور
۸۸	 ورزش منظم داشته باشید
۸۹	 عاقلانه بخورید و شکر کمتری مصرف کنید
۹۱	 فصل پانزدهم: روش های روزانه CBT
۹۲	 ورزش بدنی با سطح پایین