

درمان اضطراب به روش رفتار درمانی شناختی (کتاب کار)

نویسندگان:

متیر مک کاسی، اسکین، پاتریک فانیگ

مترجمین:

علیرضا مرآتی (عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

مریم خمیس آجلی

مرضیه خمیس آجلی



بیتاب

سرشناسه	مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م
عنوان و نام پدیدآور	McKay, Matthew, 1948
مشخصات نشر	درمان اضطراب به روش رفتاردرمانی شناختی: (کتاب کار)/نویسندگان
مشخصات ظاهری	متیو مک کی، میشل اسکین، پاتریک فانیگ؛ مترجمین علیرضا مرآتی
شابک	میرم خمیس آبادی، مرضیه خمیس آبادی.
بصفت فهرست نویسی	تهران: انتشارات پشתיبان، ۱۳۹۹.
داداشت	۲۷۶ص.
داداشت	978-62255317-3
موضوع	عنوان اصلی: The CBT anxiety solution workbook : a breakthrough
موضوع	اضطراب -- اختلالات -- درمان -- دستنامه ها
موضوع	Anxiety disorders -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	اضطراب -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	Anxiety -- Treatment -- Popular works
موضوع	شناخت درمانی -- دستنامه ها
موضوع	Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	اسکین، میچل
شناسه افزوده	Skeen, Michelle
شناسه افزوده	فانیگ، پاتریک
شناسه افزوده	Fanning, Patrick
شناسه افزوده	راتی، علیرضا، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	خمیس آبادی، میرم، ۱۳۴۲ - مترجم
شناسه افزوده	خمیس آبادی، مرضیه، ۱۳۴۶ - مترجم
ده بندی کنکورد	۸۵۲ / ۶۱
ده بندی دیویی	۶۳۱.۳۲۱۱
کتابشناسی ملی	

نام کتاب: درمان اضطراب به روش رفتار درمانی شناختی (کتاب کار)

نویسندگان: متیو مک کی، میشل اسکین، پاتریک فانیگ

مترجمین: علیرضا مرآتی، میرم خمیس آبادی و مرضیه خمیس آبادی

ویراستار: معصومه اشتری ماهنی

ناظر ویراستار: مرتضی چشمه نور

صفحه آرا: رضا فضلی

طراح جلد: زهرا مهدوی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

ناشر: انتشارات پشתיبان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال



تلفن تماس: ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۸ - تلفکس: ۰۲۱

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشתיبان: www.PoshtibanPress.ir

فروش اینترنتی (سراسر کشور): ویرین انتشارات پشתיبان در تارنمای خانه کتاب www.ketab.ir

فهرست

۹.....	فصل اول: پاسخ‌های فیزیولوژیک و هیجانی
۱۲.....	پاسخ‌های رفتاری
۱۹.....	ترس‌های اختصاصی
۲۱.....	سپاهه انطباق جامع
۲۴.....	برنامه درمان شما
۲۵.....	زمان شروع
۲۷.....	فصل دوم: ارزیابی
۳۰.....	رفتارهای ایمن‌بخش
۳۶.....	تمرکز بر اجتناب
۴۱.....	فصل سوم: انگیزش
۴۳.....	هزینه‌های اجتناب
۴۶.....	ارزش‌ها
۴۷.....	کتاب کار حل اضطراب
۴۹.....	اهمیت میل و رضایت
۵۱.....	فصل چهارم: ایجاد آمادگی
۵۳.....	برنامه‌ریزی
۵۴.....	برنامه بو قلمون سرد
۵۶.....	برنامه تدریجی
۵۹.....	پیش‌بینی بازده‌های بدترین حالت
۶۰.....	درصد احتمال
۶۱.....	تکمیل فهرست موقعیت‌های ترس آور شما
۱۰۱.....	فصل پنجم: راه حل اضطراب
۱۰۴.....	تنظیم دقیق فهرست مواجهه شما
۱۱۵.....	راهنمایی‌هایی برای یک مواجهه مؤثر
۱۲۳.....	دنبال کردن نتایج
۱۳۳.....	فصل ششم: می‌توانی با ترس روبه‌رو شوی
۱۳۳.....	یک هشدار

۱۳۳	توانایی شما برای از عهده برآمدن
۱۳۵	فاصله بین ترس و واقعیت
۱۳۶	یادگیری از مواجهه
۱۳۸	خاطره مقابله شما
۱۴۲	افکار مقابله شما
۱۴۴	برنامه مقابله‌ای بدترین حالت
۱۴۶	کار بگ یک برنامه مقابله سوسانا
۱۴۷	یک استثنا
۱۵۱	فصل هفتم: کاهش نگرانی با گسلش
۱۵۲	نگرانی چطو تبدیل به اضطراب می‌شود
۱۵۳	تمرین تجسم
۱۵۴	یادگیری مشاهده افکار
۱۵۵	تمرین خبر زیرنویس
۱۵۶	تمرین اتاق سفید
۱۵۸	رها کردن
۱۵۹	شمارش نفس‌ها
۱۶۰	برگ‌های روی رودخانه
۱۶۲	فاصله گرفتن
۱۶۵	یک استثنا
۱۶۹	فصل هشتم: کاهش نگرانی با تخریب
۱۷۰	چطور نگرانی و اضطراب را دور کنیم
۱۷۱	تمرین تجسم فکری
۱۷۳	یادگیری مشاهده افکار
۱۷۳	تمرین خزیدن روی اخبار
۱۷۵	تمرین در اتاق سفید
۱۷۷	راه رفتن
۱۷۸	شمارش تنفس
۱۷۹	برگ‌های روی یک رود

۱۸۱	سیر کردن در زندگی روزمره
۱۸۲	یک استثنا
۱۸۷	فصل نهم: اصلاح عینک اضطراب
۱۸۶	زیبایی الگوهای تفکر
۱۸۸	دفتر ثبت افکار
۱۸۹	تمرین های شنیدنی منفی
۱۹۰	محاسن ضریب اعتبار
۱۹۱	نگهداری دفتر ثبت شنیدنی ها
۱۹۳	زیر سؤال برد هدف شنیدنی ها
۱۹۴	تمرین های تمرکز منفی
۱۹۹	تمرین های بزرگنمایی ماکل
۲۰۴	یک استثنا
۲۱۱	فصل دهم: مهارت های تحمل به شانی
۲۱۰	ذهن آگاهی
۲۱۱	حس های پنج گانه
۲۳۰	عبارات مقابله ای شناختی
۲۳۷	فصل یازدهم: پیشگیری از عود
۲۳۶	عود و بازگشت اضطراب چگونه رخ می دهد؟
۲۳۷	تهیه ی یک برنامه ی عود
۲۴۲	برنامه ی من برای عود اضطراب
۲۴۴	قراردادی با خودتان
۲۴۶	حرکت روبه جلو
۲۵۱	ضمیمه ها
۲۷۷	منابع و مأخذ