

کتاب کار CBT

برای بزرگسالان

تالیف:

تارا ویلسون

مترجمان:

دکتر محمد نریمانی

استاد ممتاز دانشگاه محقق اردبیلی

شیوا رحیم زادگان

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

حسن طاهری

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

سرشناسه	:	ویلسون، تارا Wilson, Tara
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب کار CBT برای بزرگسالان/ تألیف تارا ویلسون؛ مترجمان محمد نریمانی، شیوا رحیمزادگان، حسن طاهری.
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۸۱۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی : for Adults: Best Skills and CBT Workbook Anxiety, Exercises to Help You Conquer Anger Depression, Panic. Overcome ADHD, PTSD, OCD. ۲۰۲۱, and Social Phobias ... Improve Your Life
موضوع	:	شناخت درمانی Cognitive therapy فشار روانی -- کنترل Stress management
شناسه افزوده	:	نریمانی، محمد، ۱۳۴۳ -، مترجم
شناسه افزوده	:	رحیمزادگان، شیوا، ۱۳۶۵ -، مترجم
شناسه افزوده	:	Rahimzadegan, Shiva
شناسه افزوده	:	طاهری، حسن، ۱۳۷۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	۴۸۹RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۷۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۶۷۰۳۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

نام کتاب: کتاب کار CBT برای بزرگسالان

نام نویسنده: تارا ویلسون

مترجمان: محمد نریمانی، شیوا رحیمزادگان، حسن طاهری،

ناشر: انتشارات محقق اردبیلی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت و سال چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۸۱۴-۸

چاپ: فروغ

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن

۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۱.....	فصل ۱: CBT چیست؟
۱۲.....	جستجوی کمک از طریق CBT
۱۳.....	تاریخچه CBT
۱۳.....	کاربردهای CBT
۱۷.....	فصل ۲: تمرینات ذهن آگاهی
۱۸.....	چرا باید ذهن آگاهی را تمرین کنید؟
۱۸.....	CBT و ذهن آگاهی
۱۹.....	ذهن آگاهی و استرس
۲۰.....	ذهن آگاهی می تواند به روش های مختلفی توسعه پیدا کند
۲۶.....	فصل ۳: اختلالات خواب
۲۷.....	کنترل محرک
۲۸.....	محدودیت خواب
۲۹.....	دفتر یادداشت روزانه خواب
۳۰.....	تن آرامی ماهیچه ای پیش رونده
۳۵.....	فصل ۴: اختلالات خلقی
۳۷.....	مهارت های مقابله با اضطراب
۳۹.....	خشی کردن فاجعه سازی
۳۹.....	علائم هشدار دهنده اختلال دوقطبی
۴۰.....	چالش با افکار اضطراب برانگیز

روزنامه نگاری مثبت	۴۱
فصل ۵: اختلال بیش فعالی - کمبود توجه (ADHD)	۴۴
CBT چگونه به بزرگسالانی که ADHD دارند، کمک می کند؟	۴۵
CBT و داروها	۴۶
طرح متمرکز بر ADHD	۴۶
مدیریت ADHD	۴۸
فصل ۶: خشم	۵۳
ماشه چکان ها	۵۴
چه زمانی خشم مسئله ساز می شود؟	۵۵
مهارت های مقابله ای	۵۷
فصل ۷: اختلال وسواسی - جبری (OCD)	۶۲
سلسله مراتب مواجهه برای OCD	۶۵
فصل ۸: اختلالات خوردن	۶۷
ارزیابی خودمراقبتی	۶۹
خود مراقبتی جسمی	۷۰
فصل ۹: سوء مصرف مواد	۷۵
ارزیابی مصرف مواد	۷۶
طرح پیشگیری از عود	۸۰
فصل ۱۰: فوبیا (هراس)	۸۳
بررسی شواهد	۸۴
سلسله مراتب مواجهه	۸۶
فصل ۱۱: تروما	۸۸

دوست دارم از شما به دلیل انتخاب کتاب کار CBT برای بزرگسالان، تشکر کنم. امیدوارم صرف نظر از اینکه هدف شما چیست، اطلاعات سودمند و مفیدی پیدا کنید. در این کتاب، تکنیک‌های مختلفی خواهید یافت که به شما کمک می‌کند مشکلات مختلف را حل کنید، از قبیل افسردگی، اضطراب، خشم، اختلال بیش‌فعالی - کمبود توجه، اختلال وسواسی - جبری، اختلال استرس پس از آسیب و سوء مصرف مواد. استفاده از این کتاب، نسبتاً ساده و راحت است. در چند فصل نخست، در مورد اینکه CBT چیست و برخی از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی را که می‌توانید استفاده کنید، صحبت خواهیم کرد. ذهن‌آگاهی بخش بزرگی از CBT است و می‌تواند به شما کمک کند تا هر تلاشی را که ممکن است داشته باشید، انجام دهید. شما با چندین تمرین ذهن‌آگاهی آشنا خواهید شد که می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید.

سپس بقیه کتاب به بخش‌هایی تقسیم می‌شود که مشکلات سلامت روان مختلفی را پوشش می‌دهند. بحث را با توضیح مختصری درباره اینکه آن‌ها چه هستند و چگونه CBT می‌تواند مؤثر باشد، ادامه خواهیم داد و سپس کار برگ‌های CBT و تمرینات مختلفی را خواهید دید که می‌توانید از آن‌ها برای غلبه بر این مشکلات استفاده کنید.

این تکنیک‌ها و روش‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا با هر چیزی که در حال حاضر با آن مبارزه می‌کنید، کار کنید. این امر، یک شبه اتفاق نخواهد افتاد. قرار است زمان و تلاش خود را صرف ادامه استفاده از این روش‌ها کنید. اگر در حال حاضر با مشکلات شدید سلامت روان مواجه هستید، لطفاً سریعاً به دنبال مراقبت حرفه‌ای باشید. بهترین راه برای استفاده از این کتاب، خواندن مطالب آن است و سپس بهترین مکان را برای شروع کار، مشخص کنید. بسیاری از این روش‌ها با هم همپوشانی دارند، بنابراین در حالی که ممکن است ADHD نداشته باشید، مشاهده کنید که یکی از این تمرینات، برای اضطراب شما می‌تواند مفید باشد.

سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد، با این حال، بسیاری از ما می‌ترسیم بپذیریم که به کمک نیاز داریم. مردم هنوز در مورد کسانی که با افسردگی، اضطراب و مشکلات دیگر، دست و پنجه نرم می‌کنند، قضاوت می‌کنند. آن‌ها دوست دارند بگویند که ما فقط نیاز داریم که آن را از بین ببریم و ریشه کن کنیم. با این حال، این کار ممکن نیست، مشکلات مربوط به سلامت روان، واقعی هستند. مشکلات سلامت روان می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر سلامت فرد، حتی به صورت جسمانی داشته باشند. نادیده گرفتن آن‌ها، مشکل را حل نمی‌کند و فقط آن را بدتر می‌کند. خودتان را ترغیب

کنید تا از این کتاب برای التیام خود استفاده کنید. این تکنیک‌ها و ابزارها در صورتی که زمان استفاده از آن‌ها را داشته باشید، می‌توانند به شما کمک کنند. این کار باعث می‌شود که شما با چیزهایی مواجه شوید که ممکن است نخواهید با آن‌ها روبه‌رو شوید، اما در دراز مدت به شما کمک خواهد کرد. کمی ناراحتی در زمان حال، باعث آرامش بیشتری در آینده خواهد شد. شما را تشویق می‌کنم که این گام را بردارید و سلامتی خود را بهبود بخشید. این، یک گام بزرگ است و تنها قوی‌ترین افراد، آن را انتخاب می‌کنند. این یعنی، اگر شما الان اینجا هستید، یک فرد قوی هستید. شما شخص خارق‌العاده‌ای هستید. «نگذار شخص دیگری، غیر از این به شما بگوید». شما می‌توانید هرکاری را که تصمیم دارید، انجام دهید. بنابراین، لطفاً از این کتاب برای ارتقاء زندگی خود استفاده کنید. یک بار دیگر برای انتخاب این کتاب از شما تشکر می‌کنم. امیدوارم که این کار به شما کمک کند.