

درمان شناختی - رفتاری: افسردگی، اضطراب و

تفکر بیش از حد خود را شکست دهید. نگرش های منفی را متوقف کنید.

www.ketab.ir

نویسنده: جان مارلو

مترجمان: فاطمه فلاحیان، هما ذاکری فر، پریسا قاسمی

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	مارلو، جان - Marlow, John
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی- رفتاری افسردگی، اضطراب و تفکر بیش از حد خود را شکست دهید: نگرش های منفی را متوقف کنید / نویسنده جان مارلو، مترجمان: فاطمه فلاحیان، هما ذاکری فر، پریسا قاسمی
مشخصات نشر	اردمیال نشر نایاب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۱۱ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۵۷-۰ / ۷۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy: beat your depression, anxiety and overthinking. stop with negative attitude, 2021
یادداشت	شناخت درمانی
یادداشت	Cognitive therapy
موضوع	رفتار درمانی
موضوع	Behavior therapy
موضوع	افسردگی- درمان
موضوع	Depression, Mental- Treatment
موضوع	اضطراب- درمان
موضوع	Anxiety- Treatment
شناسه افزوده	فلاحیان، فاطمه، ۱۳۷۷ - مترجم
شناسه افزوده	ذاکری فر، هما، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	قاسمی، پریسا، ۱۳۷۷ - مترجم
ردیابندی کنگره	RC۴۸۹
ردیابندی دیوبی	۶۱۶/۸۹۱۴۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۷۹۱۲۳

درمان شناختی - رفتاری:

افسردگی، اضطراب و تفکر بیش از حد خود را شکست دهید. نگرش های منفی را متوقف کنید.

نویسنده: جان مارلو

مترجمان: فاطمه فلاحیان، هما ذاکری فر، پریسا قاسمی

ناظر فنی: جعفر حسینی فر

ناشر: انتشارات نایاب

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN:978-622-202-257-0

قیمت: ۷۲۰۰۰۰ ریال

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 می گیرند.

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴ - ۰۴۵۳۳۸۴۲۹۴۱

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

نویت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۵۷-۰

چاپ و صحافی: افق

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	مقدمه
۳	فصل اول: CBT چیست؟
۴	تاریخچه CBT
۵	افسردگی
۶	اختلال هراس
۷	مشکلات خواب
۸	تأثیر
۹	شناسایی افکار منفی
۹	تعیین اهداف
۱۰	نظارت بر خود
۱۵	فصل دوم: مشکل را شناسایی کنید
۱۵	مرحله ۱: ارزیابی
۱۸	مرحله ۲: فرمول‌بندی مورد
۲۲	مرحله ۳: کنترل علائم
۲۲	مرحله ۴: روش‌های تغییر
۲۳	شناخت افکار خودکار
۲۴	نحوه شناسایی
۲۵	شناسایی افکار فصول
۲۵	روش‌های مواجهه با افکار فصول

۲۶	استدلال هیجانی.....
۲۷	متوقف کردن افکار فصول.....
۲۹	فصل سوم: یادگیری تعیین هدف.....
۳۰	چه زمانی تعیین اهداف مفید است؟.....
۳۰	مدل چهار مرحله‌ای.....
۳۱	تعیین اهداف.....
۳۴	عیب‌یابی در صورت عدم دستیابی به اهداف.....
۳۵	فصل چهارم: CBT چه کمکی به عزت نفس پایین می‌کند؟.....
۳۶	عزت نفس پایین چیست؟.....
۳۹	نشانه‌های عزت نفس پایین.....
۴۰	نشانه دوم- از افکار پریشان کننده محافظت می‌کنید.....
۴۱	CBT چگونه کمک می‌کند؟.....
۴۳	فصل پنجم: تکنیک های CBT به شما کمک خواهد کرد تا با اضطراب مقابله کنید.....
۴۴	آموزش اضطراب.....
۴۷	استراتژی ریلکسیشن (آرامش).....
۴۸	آزمایشات رفتاری.....
۴۹	تمرین ذهن آگاهی.....
۵۰	آموزش صدا.....
۵۰	کنترل محرک‌ها.....
۵۳	فصل ششم: CBT برای افسردگی.....
۵۴	شواهدی برای مؤثر بودن CBT در افسردگی.....
۵۴	تناقضات برای CBT.....
۵۵	انتخاب درمان.....
۵۶	مدل افسردگی شناختی.....
۵۷	انتخاب بیمار.....
۵۹	مداخلات رفتاری.....
۶۰	فعالیت‌های برنامه‌ریزی.....
۶۱	شناسایی افکار خودکار منفی.....

۶۱	پرسش از افکار منفی.....
۶۲	تحریف‌های شناختی رایج.....
۶۳	پایان دادن به درمان.....
۶۵	فصل هفتم: تغییر باورهای بنیادین با CBT.....
۶۶	باورهای بنیادین ما چگونه توسعه می‌یابند؟.....
۶۶	اثر باورهای بنیادین بر شادکامی زندگی.....
۶۷	باورها مشابه افکار ما هستند.....
۶۷	نمونه‌هایی از توسعه باورهای بنیادین.....
۶۸	چرا کشف همه باورهای بنیادین شما مهم است؟.....
۷۱	تکنیک پیکان نزولی برای همه باورهای اضطرابی شما.....
۷۳	فصل هشتم: کار با اهمال کاری از طریق CBT.....
۷۴	اجزای اصلی CBT.....
۷۵	رفتاری.....
۷۶	روند کلی CBT شامل چه مواردی است؟.....
۷۹	فصل نهم: CBT برای مدیریت خشم.....
۸۰	خشم چیست و چرا لازم است؟.....
۸۰	علائمی که نشان می‌دهد خشم شما ممکن است یک ایراد باشد.....
۸۱	چگونه CBT می‌تواند در کنترل خشم کمک کند؟.....
۸۳	فصل دهم: درمان بی‌خوابی با CBT.....
۸۵	بازسازی شناختی.....
۸۵	فشار و محدودیت خواب.....
۸۶	کنترل محرک.....
۸۶	بهداشت خواب.....
۸۷	تکنیک آرامش.....
۹۰	نکاتی برای خوابیدن با بی‌خوابی.....
۹۳	فصل یازدهم: با CBT از استرس رهایی یابید.....
۹۴	استرس در جزئیات.....
۹۴	استرس و علل آن.....

مقدمه

خرید کتاب درمان شناختی رفتاری را به شما تبریک می‌گوییم و از شما برای انجام این کار متشکریم.

ماهیت جایگزین روش‌های درمانی، بسیار بیشتر از ماهیت اصلی درمان‌ها در جامعه پزشکی مورد قبول واقع شده‌اند.

یکی از این گزینه‌ها در دنیای درمان روان‌شناختی، CBT¹ یا درمان شناختی رفتاری است. این یک روش درمانی است که در درجه اول بر راه حل یا می‌توان گفت نتیجه مورد نیاز تمرکز می‌کند. این روش شامل کار کردن روی پیشینه است برای اینکه مشخص شود که چه ایده‌های خاصی بر رفتار بیمار تأثیر می‌گذارد. این شامل تنظیم چنین ایده‌هایی برای بهبود رفتار کلی بیمار مورد نظر است.

در چندین آزمایش بالینی کاملاً ایمن و مؤثر اثبات شده است. این می‌تواند به کسی کمک کند که روز به روز بهتر شود و همچنین زندگی بهتری داشته باشد. CBT برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایده‌ها و روند فکر بیمار، چندین جلسه را شامل خواهد شد.

مفهوم ابتدایی این روش درمانی این است که اگرچه برخی از اعمال را می‌توان با کمک افکار آگاهانه کنترل کرد، اما برخی دیگر همیشه نتیجه افکار ناخودآگاه هستند. همه این تجربه‌ها و افکار به طور کلی از محیط پیرامونی که در آن بزرگ شده‌اید و همه تجربیات شما شکل گرفته است، ناشی می‌شود. در این کتاب راهنما شما با همه جنبه‌های CBT آشنا خواهید شد و می‌دانید که چگونه می‌توانید از همان مزایا بهره‌مند شوید.

کتاب‌های زیادی در این زمینه در بازار وجود دارد، باز هم از انتخاب این کتاب تشکر می‌کنم! هرگونه تلاشی برای اطمینان از کامل بودن اطلاعات تا حد امکان مفید صورت گرفته است. لطفاً لذت ببرید!