

کتاب کار رفتار درمانی دیالکتیکی؛

مهارت های چهارگانه DBT جهت مدیریت هیجانات برای
غلبه بر اضطراب (راهنمای عملی جهت بهبود اختلال
شخصیت مرزی)

مؤلف: دیوید لوسن

مترجمان: مهدی گلی، حانیه نظام دوست دهنوی

پاییز ۱۴۰۰

سرشناسه	لاوسن، دیوید - Lawson, David
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار رفتار درمانی دیالکتیکی: مهارت‌های چهارگانه DBT جهت مدیریت هیجانات برای غلبه بر اضطراب(راهنمای عملی جهت بهبود اختلال شخصیت مرزی)، مولف دیوید لاوسن؛ مترجمان مهدی گلی، حانیه نظام‌دوست‌دهنوی
مشخصات نشر	اردبیل، نشر نایاب، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۰۶ ص
شابک	۸۷۰۰۰۰ ریل ۰-۲۷۳-۲۰۲-۹۷۸-۶۲۲-۰۲ : ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۷۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	Dialectical behavior therapy workbook... عنوان اصلی:
عنوان دیگر	مهارت‌های چهارگانه DBT جهت مدیریت هیجانات برای غلبه بر اضطراب(راهنمای عملی جهت بهبود اختلال شخصیت مرزی).
موضوع	رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع	Dialectical behavior therapy
موضوع	اختلال شخصیت مرزی -- درمان
موضوع	Borderline personality disorder -- Treatment
شناسه افزوده	گلی، مهدی - ۱۳۷۶ - مترجم
شناسه افزوده	نظام‌دوست‌دهنوی، حانیه، ۱۳۸۰ - مترجم
ردمبندی کنگره	RC۴۸۹
ردمبندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۷۲۵۵



کتاب کار رفتار درمانی دیالکتیکی؛

مهارت‌های چهارگانه DBT جهت مدیریت هیجانات برای غلبه بر اضطراب

(راهنمای عملی جهت بهبود اختلال شخصیت مرزی)

مؤلف: دیوید لاوسن

مترجمان: مهدی گلی، حانیه نظام دوست دهنوی

ناظر فنی: جعفر حسینی‌فر

ناشر: انتشارات نایاب

قطع و تیراژ: وزیری - ۱۰۰۰

ISBN:978-622-202-273-0

قیمت: ۸۷۰۰۰۰ ریل

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۲-۲۷۳-۰

چاپ و صحافی: افق

از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است و (CD هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه 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.

تماس با انتشارات: ۰۹۱۴۷۴۱۵۶۶۴-۰۹۱۴۳۸۴۲۹۴۱

www.nayabpress.ir

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۴۴۵۵۵۴۶۳

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱	مقدمه
۳	چه چیزی باعث می شود DBT متفاوت باشد؟
۳	DBT رفتارهای مبتنی بر پذیرش را ارتقاء می دهد
۴	DBT با احساسات کار می کند
۴	DBT توانایی ها را با آموزش مهارت ها افزایش می دهد
۷	فصل اول: رفتار درمانی دیالکتیکی چیست؟
۸	DBT چگونه کار می کند
۹	محدوده های چهار مهارت در DBT
۹	درمان فردی
۱۰	مهارت های مربیگری
۱۱	آیا رفتار درمانی دیالکتیکی واقعاً مؤثر است؟
۱۳	فصل دوم: کاربردهای DBT
۱۶	اختلال شخصیت مرزی
۱۸	اختلالات خوردن
۱۸	بی اشتها بی عصبی
۱۹	پر خوری عصبی
۱۹	کاهش اختلال خوردن
۲۴	اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
۲۹	اختلال وسواسی اجباری (OCD)
۳۰	عوامل زیستی
۳۱	افسردگی اساسی (ماژور)
۳۵	فصل سوم: چرا ذهن آگاهی یک ابر قدرت است

۳۶	عناصر ذهن آگاهی
۳۶	توجه
۳۸	چگونه ذهن آگاهی می تواند مغزتان را بازسازی کند
۴۰	ذهن آگاهی می تواند به مبارزه با افسردگی کمک کند
۴۱	ذهن آگاهی می تواند در تسکین استرس کمک کند
۴۲	مزایای دیگر ذهن آگاهی
۴۲	فواید سلامت روان
۴۳	فواید جسمانی
۴۴	ذهن آگاهی حقیقتاً چه معنایی دارد
۴۵	مهارت های اصلی ذهن آگاهی
۴۵	مهارت های «چه»
۴۶	مهارت های «چگونه»
۴۷	تمرینات ذهن آگاهی
۴۸	قدم زدن آگاهانه
۴۸	تنفس آگاهانه
۴۹	گوش دادن آگاهانه
۵۱	هوشیاری آگاهانه
۵۲	غوطه وری آگاهانه
۵۳	ذهن آگاهی برای هر کسی است
۵۵	فصل چهارم: مهارت های اساسی DBT
۵۵	مهارت های تحمل پریشانی DBT
۵۶	پرت کردن حواس
۵۷	خودتسکین دهنده
۵۷	بهبود لحظه
۵۸	تمرکز بر جنبه های مثبت منفی
۵۹	خلاصه
۶۰	مهارت های تنظیم هیجانات DBT
۶۴	اهمیت مهارت های اثربخشی بین فردی

۶۷	فصل پنجم: بیاموزید که با شرایط دردناک تحت فشار قرار نگیرید
۶۸	خود- آرامش بخشی
۶۹	نفس کشیدن
۷۱	بکار گماشتن
۷۲	تمایل به احساسات خود
۷۵	افکار
۷۷	فصل ششم: کنترل هیجان
۷۷	استفاده از تسلط
۷۸	ساختن تجربیات مثبت
۸۵	ذهن آگاهی مثبت
۸۶	استفاده از کنش متقابل احساسات
۸۹	فصل هفتم: اثربخشی بین فردی
۸۹	استفاده از اثربخشی هدف
۹۵	تمرینات اثربخشی بین فردی
۹۷	نکاتی برای زندگی بهتر
۱۰۰	خودتان و یا زندگی تان را خیلی جدی بگیرید
۱۰۳	فصل هشتم: سؤالات متداول
۱۰۳	چگونه CBT و DBT متفاوت هستند؟
۱۰۳	آیا CBT و DBT مؤثرتر از درمان‌های دیگر هستند؟
۱۰۴	درمان چگونه کار می‌کند؟
۱۰۴	اگر من شک و تردید داشته باشم چه کنم؟
۱۰۵	آیا می‌توانم دارو را قطع کنم؟
۱۰۵	چگونه DBT اهداف درمانی را اولویت‌بندی می‌کند؟
۱۰۵	آیا فلسفه شرقی زیر بنای DBT است؟
۱۰۵	نتایج

مقدمه

www.ketab.ir

DBT¹ به عنوان یک رابطه مداوم بین مراجعان و درمانگران عمل می‌کند. در این نوع درمان، بیماران تشویق می‌شوند تا مشکلات زندگی خود را با همکاری درمانگرها حل کنند. این امر مستلزم این است که افراد روش‌های جدیدی را برای تعامل با دیگران بازی کنند، تکالیف خود را تمام کنند و مهارت‌هایی مانند آرامش بخشیدن به خود در هنگام ناراحتی را تمرین کنند.

این مهارت‌ها بخش مهمی از DBT را تشکیل می‌دهند و در جلسات هفتگی و گروه‌های تکالیف به بیماران آموزش داده می‌شوند. به این ترتیب، درمانگران فردی به مراجعان خود کمک می‌کنند تا مهارت‌های DBT را یاد بگیرند و آن‌ها را در زندگی خود به کار گیرند.