

۲۲۵۴۵۴۶

بنام خداوند جان و خرد



تسلط بر اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی
بزرگسالی

مؤلفان

استن مفرن، سوزان اسپیج، کرول پرلمن، مایکل اوتو

مترجمان

دکتر سارا آزادی، دکتر رضا چغانی، لیلا بازوند

فهرست نویسی فیبا

عنوان و نام پدیدآوران

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

یادداشت

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

نام کتاب: تسلط بر اختلال نقص توجه و بیش فعالی بزرگسالان

مؤلفان: استفن سفرن، سوزان اسپریج، کرول پرلن، مایکل اوتو

مترجمان: دکتر سارا آزادی، دکتر رضا چنانی، لیلا بازوند

صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ

طراح جلد: مهندس ریحانه رحیمی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۱

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۶۰-۱

ISBN: 978-622-205-460-1

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	بخش یکم: سازماندهی و برنامه‌ریزی
۹	فصل یکم: اطلاعاتی در مورد ADHD
۹	بررسی اجمالی
۹	ADHD چیست؟
۱۰	ADHD به هوش و یا تنبلی ارتباطی ندارد.
۱۷	فصل دوم: بررسی اجمالی این برنامه‌ی درمانی برای ADHD در بزرگسالی
۱۷	بررسی اجمالی
۱۸	نظم و برنامه‌ریزی
۱۹	حواس‌پرتی
۱۹	مشکلات خلقی (مربوط به اضطراب و افسردگی)
۲۴	بررسی پیشرفت
۲۵	مصرف دارو را به یاد داشته باشید
۲۷	فصل سوم: جلسه اطلاعاتی با همکار شریک یا عضو خانواده (اگر قابل اجرا باشد)
۲۷	بررسی اجمالی
۲۸	مقیاس میزان شدت علائم بیماری
۳۳	فصل چهارم: نگاه کلی
۳۳	چکلیست علائم
۳۴	پایبندی به دارو
۳۴	اهداف درمان شناختی - رفتاری ADHD
۳۵	واقعگرایی و کنترل‌پذیری
۳۶	اطلاعاتی در مورد روش پیمانهای برای درمان:
۴۱	فصل پنجم: سازماندهی وظایف چندگانه
۴۱	بررسی اجمالی
۴۱	مرور چکلیست علائم
۴۲	مرور پیوستگی دارو
۴۲	مرور فصل‌های قبل
۴۳	مدیریت وظایف چندگانه
۴۴	مهارت: A، B و C ها
۴۵	مهارت: استفاده از این تکنیک
۴۵	دام‌های بالقوه

فصل ششم: حواس‌پرستی: حل مسئله و مدیریت کارهای توانفرسا (تکالیف توانفرسا).....	۴۷
بررسی اجمالی.....	۴۷
بازبینی تبعیت از درمان دارویی:.....	۴۸
بازبینی فصل‌های قبلی.....	۴۸
مهارت: ۵ مرحله در حل مسئله.....	۴۹
مهارت: تقسیم کردن تکالیف بزرگ به مراحل قابل مدیریت.....	۵۰
دام‌های بالقوه.....	۵۱
فصل هفتم: سیستم‌های سازمانی.....	۵۳
بررسی اجمالی.....	۵۳
بررسی تبعیت از درمان دارویی:.....	۵۴
بازبینی فصل‌های قبلی.....	۵۴
مهارت: توسعه‌ی سیستم طبقه‌بندی برای مراسلات پستی.....	۵۵
پرداخت قبض‌ها.....	۵۵
پرداخت‌های خودکار.....	۵۶
مهارت: توسعه‌ی سیستم سازمانی.....	۵۷
دام‌های بالقوه.....	۵۸
بخش دوم: کاهش حواس‌پرستی.....	۵۹
فصل هشتم: سنجش فراخنا توجه و تأخیر حواس‌پرستی (تأخیر حواس‌پرستی).....	۶۱
بررسی اجمالی.....	۶۱
اجرای تأخیر حواس‌پرستی.....	۶۲
شناسایی تمرینات برای انجام تمرین در خانه و پیش‌بینی دشواری‌های استفاده از این تکنیک‌ها.....	۶۲
بررسی فهرست هم‌سنجی علائم بیماری.....	۶۲
بررسی تبعیت از درمان دارویی.....	۶۲
بررسی فصل‌های قبلی.....	۶۲
مفاهیم فراخنا توجه و حواس‌پرستی.....	۶۳
مهارت: سنجیدن و اندازه‌گیری فراخنا توجه.....	۶۳
مهارت: تأخیر حواس‌پرستی.....	۶۴
آیا جذابیت یا فقط جذابیت بیشتر مهم است.....	۶۵
تأخیر حواس‌پرستی.....	۶۵
مراحل تأخیر حواس‌پرستی.....	۶۶
دام‌های بالقوه.....	۶۷

۶۹	فصل نهم: محیط‌تان را تغییر دهید
۶۹	بررسی اجمالی
۷۰	بررسی فهرست هم‌سنجی علائم بیماری
۷۰	بازنگری تبعیت از درمان دارویی
۷۰	بررسی فصل‌های قبلی
۷۱	مهارت: کنترل محیط کارتان
۷۲	میزتان را دور از پنجره قرار دهید
۷۳	مهارت: استفاده از یادآورها
۷۴	در طول دوره‌های زمانی
۷۴	دام‌های بالقوه
۷۷	بخش سوم: تفکر انطباقی
۷۹	فصل دهم: معرفی مدل شناختی ADHD
۷۹	بررسی اجمالی
۸۰	بررسی فهرست هم‌سنجی علائم بیماری
۸۰	بازنگری تبعیت از درمان دارویی
۸۰	بررسی فصل‌های قبلی
۸۱	حذف حواس‌پرتی از محیط
۸۱	مدل شناختی - رفتاری
۸۲	جزء شناختی درمان: تفکر خودکار
۸۳	رابطه افکار و احساسات و رفتارها
۸۴	مهارت شناخت افکار منفی / بیفایده خودکار
۸۵	معرفی خطاهای تفکر
۸۶	باکس ۱-۱۰ خطاهای رایج فکر
۸۷	مهارت: برچسب‌گذاری خطاهای فکر
۸۸	دام‌های بالقوه
۸۹	دستورالعمل‌های ابتدایی برای تفکر انطباقی
۹۳	فصل یازدهم: تفکر سازگاری
۹۳	بررسی اجمالی
۹۴	بازبینی پیگیری دارو
۹۴	بازبینی فصل‌های قبلی
۹۵	مهارت: فرمول پاسخ منطقی