

درمان شناختی رفتاری

مجموعه تکنیک‌ها، نظریه و تاریخچه درمان شناختی

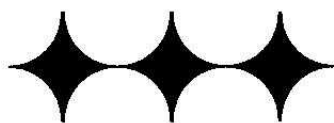
رفتاری (CBT)

نویسنده

انتونیو متیو بروسلا

مترجم

بهاره بیات



سرشناسه	بروسلا، آنتونیو ماتئو Bruscella, Antonio Matteo
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی رفتاری: مجموعه تکنیک‌ها، نظریه و تاریخچه درمان شناختی رفتاری (CBT) نویسنده آنتونیو متیو بروسلا؛ مترجم بهاره بیات.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۹۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive Behavioral Therapy: Techniques, Theory, and History.
عنوان دیگر	مجموعه تکنیک‌ها، نظریه و تاریخچه درمان شناختی رفتاری (CBT).
موضوع	شناخت درمانی Cognitive therapy رفتار درمانی Behavior therapy
شناسه افزوده	بیات، بهاره، ۱۳۶۸، مترجم
رده بندی کنگره	RC ۴۸۹
رده بندی دیویی	۶۱۶/۴۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۲۲۹۱۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

درمان شناختی رفتاری

مجموعه تکنیک‌ها، نظریه و تاریخچه درمان شناختی رفتاری (CBT)

کتاب نویسنده: آنتونیو متیو بروسلا

کتاب مترجم: بهاره بیات

کتاب صفحه آرا: معصومه اسفندیاری

کتاب ناشر: صالحیان

کتاب طراح جلد: صالحیان

کتاب شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

کتاب سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

بهاء: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۹۵-۹

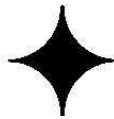
ISBN: 978-622-214-895-9

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com





فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل اول

تاریخچه ۱۱

منشأ و تکامل درمان شناختی رفتاری ۱۲

جهت گیری آینده CBT ۲۷

فصل دوم

نظریه ۳۱

شرطی سازی کلاسیک ۳۲

شرطی سازی ابزاری ۳۳

نظریه یاد گیری اجتماعی: نظریه خود کارآمدی ۳۵

نظریه ارزیابی شناختی ۳۷

نظریه رفتاری ۳۸

نظریه شناختی ۳۹

فصل سوم

۴۹	تکنیک‌ها
۵۰	تنظیم هدف
۵۱	خود نظارتی
۵۲	آرام‌سازی
۵۴	فعال‌سازی رفتار
۵۶	مواجهه تخیلی واقعی
۶۰	حل مسئله
۶۴	پیشگیری از عود
۶۴	نتیجه‌گیری
۶۷	کتاب کار
۶۷	الف- تنظیم اهداف
۷۵	ب- خود نظارتی
۸۴	ج- آرام‌سازی
۸۸	د- فعال‌سازی رفتاری
۹۱	مواجهه تخیلی و طبیعی
۹۷	ساختار بندی مجدد شناختی
۱۱۴	حل مسئله
۱۱۷	مدیریت زمان
۱۱۹	پیشگیری از عود

www.ketab.ir

مقدمه

وقتی صحبت از درمان سلامت روان می‌شود چندین نوع درمان و اصول وجود دارند که تخصصان مجرب می‌توانند برای کمک به بیماران جهت رسیدن به اهدافشان استفاده نمایند. یکی از رایج‌ترین تنوع درمان در دنیای امروز و عصر حاضر درمان شناختی رفتاری است که به آن CBT می‌گویند. این مدل درمان از مدل مبتنی بر شواهد با تاریخچه اثبات شده برای کمک به افراد برای تأمین نیازهای بی‌شمار استفاده می‌کند چه اضطراب عمومی در کل زندگی روزانه کمتر شود یا نگرانی‌هایی خاص مثل هراس مورد توجه باشند.

طرق مختلف وجود دارد که فرد می‌تواند برای بهتر شدن خودش و پیگیری اهداف استفاده کند. برای برخی افراد این به معنای کار همکارانه با درمانگر و پیگیری توصیه‌ها است؛ اما با این وجود برای فرد این امکان وجود دارد تا درمان سلامت روان یاد بگیرد و ارتقای سلامت روان را مستقل پیگیری کند. با یادگیری در مورد CBT و پیگیری کتاب کار در این کتاب، می‌توانید پیشرفتی به سمت اهداف داشته باشید چه با درمانگر کار کنید چه خودتان.