

مدیریت بیش‌فعالی - نقص توجه بزرگسالان

بر اختلال بیش‌فعالی - نقص توجهتان غلبه کنید

مدیریت فردی / کتاب کار
برنامه درمان شناختی-رفتاری
مورد استفاده مراجعان

نویسندگان:

استیون ای. سافرن، سوزان ای. اسپریچ، کارول ای.
پرلمن، مایکل دبلیو. اوتو

مترجم: رویا اسمعیل زاده



مدیریت بیش فعالی - نقص توجه بزرگسالان
استیون ای. سافرن، سوزان ای. اسپریچ، کارول ای. پرلمن، مایکل دبلیو. اوتو
مترجم: رویا اسمعیل زاده

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت بیش فعالی - نقص توجه بزرگسالان // رویا اسمعیل زاده
مشخصات نشر: تهران، پالیز سخن؛ ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۲۹-۹-۳
شماره کتابشناسی ملی: ۸۱۴۷۱۵

طراح جلد: جمال سرور - صفحه آرا: طیبه محبوبی نژاد
نوبت چاپ: اول، تهران؛ ۱۴۰۱ - قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال، شمارگان: ۵۰۰ نسخه

فهرست مطالب

فصل ۱: اطلاعاتی درباره بیش فعالی-نقص توجه بزرگسالان.....	۸
فصل ۲: نمای کلی این برنامه درمانی برای اختلال بیش فعالی-نقص توجه.....	۱۶
فصل ۳: تنظیم جلسه اطلاعاتی با همسر، شریک زندگی یا یکی از اعضای خانواده.....	۲۴
پودمان ۱.....	۲۹
فصل ۴: شالوده درمان: مهارت‌های سازماندهی و برنامه ریزی.....	۳۰
فصل ۵: سازماندهی چندین وظیفه.....	۴۰
فصل ۶: حل مسئله و مدیریت وظایف طاقت فرسا.....	۴۸
فصل ۷: سیستم های سازماندهی.....	۵۴
پودمان ۲.....	۶۰
فصل ۸: اندازه گیری محدوده ی توجه شما و به تاخیر انداختن حواس پرتی تان.....	۶۲
فصل ۹: اصلاح محیط اطرافتان.....	۷۰

بودمان ۳.....	۷۶
فصل ۱۰: معرفی یک مدل شناختی اختلال بیش فعالی - نقص توجه	۷۸
فصل ۱۱: تفکر انطباقی	۹۴
فصل ۱۲: تمرین و مرور مهارت های تفکر انطباقی	۱۰۸
بودمان ۴.....	۱۱۲
فصل ۱۳: استفاده از مهارت های تان در برابر اهمال کاری (اختیاری)	۱۱۴
فصل ۱۴: مدیریت خطاها	۱۲۲
فرم ها و کاربرگ ها	۱۲۹
واژه نامه	۱۴۸