

۲۱۰۵۱۴۹

کتاب کار اضطراب، افسردگی، وسواس و عزت نفس

راه حل شناختی-رفتاری

نویسندگان: تراویس ولز، ست گلن

ترجمین:

دکتر رامین احمدی

دکتر سمیه حسینی نیله نویی

دکتر آمین کاشانیان

ویراستار علمی:

فریما مظلومی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

انتشارات آپریس

۱۳۹۹

سرشناسه	: ولز، تراویس، ۱۹۱۲-۱۹۹۳ م. Wells, Travis, 1912-1993
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار اضطراب، افسردگی، وسواس و عزت نفس راه حل شناختی - رفتاری / نویسندگان تراویس ولز، ست گلن؛ مترجمین گل مهر احمدی، سمیه محمدی تیله نویی، امینه کاشانیان؛ ویراستار علمی فریما مظلومی.
مشخصات نشر	: تهران: آپریس، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۰۱-۷۴-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: behavioral therapy : a beginners guide Cognitive : عنوان اصلی : retraining the brain to CBT with simple techniques for esteem, 2019 -defeat anxiety, depression, and low-self
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع	: Anxiety disorder -- Treatment
موضوع	: وسواس -- درمان
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder -- Treatment
موضوع	: عزت نفس
موضوع	: Self-esteem
شناسه افزوده	: گلن، ست
شناسه افزوده	: Goleman, Seth
شناسه افزوده	: احمدی، گل مهر، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	: محمدی، سمیه، ۱۳۶۱-، مترجم
شناسه افزوده	: کاشانیان، امینه، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	: مظلومی، فریما، ۱۳۶۰-، ویراستار
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۲۷۳۵

✍ مترجم دکتر گل مهر احمدی، دکتر منیه محمد تیلهنوی، دکتر آمینه کاشانیان
✍ ناشر آپریس
✍ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
✍ نوبت چاپ اول ۱۳۹۹
✍ قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6601-74-0



تلفن مرکز یخش: ۰۲۱۲۲۶۴۵۱۹۶

وب سایت: aprisbook.com

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه ای مترجم
۱۵.....	مقدمه نویسنده
۱۹.....	فصل اول: آمیزش روانی
۲۱.....	فصل دوم: روان درمانی
۲۵.....	فصل سوم: درمان شناختی-رفتاری چیست؟
۲۶.....	مفاهیم کلیدی
۲۷.....	مبثتی بر شواهد
۲۷.....	درگیر در آموزش روانی
۲۷.....	مبثتی بر همکاری
۲۸.....	مسأله محور و هدف گرا
۲۸.....	کوتاه مدت
۲۹.....	ساختاریافته
۲۹.....	انعطاف پذیری
۳۰.....	درمانگر شدن خود مراجع
۳۱.....	فصل چهارم: تاریخچه درمان شناختی-رفتاری
۳۱.....	رفتار درمانی
۳۲.....	شناخت درمانی
۳۵.....	فصل پنجم: درمان شناختی-رفتاری در مقایسه با سایر روش های درمانی
۳۹.....	فصل ششم: آیا درمان شناختی-رفتاری برای شما مفید است؟

فصل هفتم: چطور و چرا از درمان های شناختی-رفتاری استفاده کنیم؟..... ۴۳

تغییر ابزارهای هسته ای ۴۳

تغییر رفتارها ۴۴

یادگیری مهارت های مقابله ای ۴۵

حل مشکلات زندگی ۴۵

با آموری مغز شما ۴۶

مواجهه ترس خود را آرام کنید ۴۷

فصل هشتم: درمان شناختی-رفتاری روشی مرحله ای و فرآیندی است ۴۹

مرحله ارزیابی ۵۲

تعیین مشکلات راهبردی ۵۳

تمرکز روی رفتارهای خود ۵۵

راهکارها را تمرین کنید ۵۷

بیشرفت های خود را ثبت کنید ۵۷

به تمرین ادامه دهید ۵۸

فصل نهم: روش ها و ابزارهای اساسی در درمان شناختی-رفتاری ۵۹

یادداشت برداری ۶۰

اصلاح خطاهای شناختی ۶۰

هفده خطای شناختی ۶۱

تجدید و تغییر ساختار شناختی ۶۴

مواجهه درمانی ۶۵

مواجهه درونی ۶۵

یادداشت برداری را تا آخر ادامه دهید ۶۶

تنفس عمیق ۶۶

آرام سازی پیشرونده عضلانی ۶۷

آزمایشات رفتاری ۶۷

تهیه سلسله مراتب مواجهه ۶۸

۶۸	مواجهه تجسمی
۶۹	تمرین شناختی
۶۹	اعتبار سنجی
۷۰	زمانبندی فعالیت
۷۰	اکتاف هدایت شده
۷۱	فصل ده، درک افسردگی
۷۱	علائم
۷۲	علائم روانی
۷۲	علائم جسمی
۷۳	علائم رفتاری
۷۳	علائم شناختی
۷۴	علل افسردگی
۷۴	عدم تعادل شیمیایی
۷۵	عوامل ژنتیکی
۷۵	عوامل جسمی
۷۵	عوامل محیطی
۷۶	عوامل روانشناختی
۷۶	عوامل هورمونی
۷۷	سوء مصرف مواد
۷۷	انواع افسردگی
۷۷	'اختلال افسردگی عمده
۷۸	اختلال افسردگی مداوم
۷۸	اختلال دو قطبی
۷۹	افسردگی فصلی
۷۹	افسردگی پس از زایمان

۸۰	افسردگی روان‌پریشی
۸۰	افسردگی موقعیتی
۸۱	افسردگی نابهنجار
۸۳	فصل یازدهم: درمان افسردگی
۸۵	فصل دوازدهم: غلبه بر افسردگی با استفاده از درمان شناختی-رفتاری
۸۶	اساس‌ها و شکستن الگوهای فکری منفی
۸۸	بازسازی شناختی
۸۸	۱- شناختی تفکر مشکل ساز
۸۸	۲- جملات برای خنثی کردن افکار منفی خود بنویسید
۸۹	۳- فرمستی برای مثبت فکر کردن پیدا کنید
۹۰	از تفکر اغراق آمیز فاجعه بار خودداری کنید
۹۱	بر زمان حال تمرکز کنید
۹۲	تمرین توجه آگاهی
۹۲	هدف گذاری کنید
۹۳	احساس ارزشمندی تان را بالا ببرید
۹۳	فعال سازی رفتاری انجام دهید
۹۵	فصل سیزدهم: درک اضطراب
۹۶	علائم اضطراب
۹۶	علائم هیجانی
۹۷	علائم شناختی
۹۷	علائم رفتاری
۹۷	علائم جسمی
۹۸	انواع اضطراب
۹۸	فوبیا
۹۹	اختلال هراس
۱۰۰	اختلال اضطراب فراگیر

اختلال اضطراب اجتماعی.....	۱۰۰
آگورافوبیا.....	۱۰۱
درمان اضطراب.....	۱۰۱
فصل چهاردهم: استفاده از درمان شناختی-رفتاری برای رفع اضطراب.....	۱۰۳
بازسازی شناختی.....	۱۰۴
۱. شناسایی افکار منفی.....	۱۰۵
۲- افکار منفی را به چالش بکشید.....	۱۰۶
۳- افکار منفی را با افکار واقعی تر جایگزین کنید.....	۱۰۷
تکنیک های آرامش آموزی.....	۱۰۸
تنفس عمیق.....	۱۰۹
آرامش عضلانی پیشرونده.....	۱۱۰
مواجهه درمانی.....	۱۱۲
مراحل مواجهه درمانی.....	۱۱۴
۱- تکنیک های آرامش آموزی را یاد بگیرید.....	۱۱۴
۲- فهرستی از محرک های ترس آور خود تهیه کنید.....	۱۱۴
۳- مقابله با ترس در زندگی واقعی.....	۱۱۵
۴- مراحل را تمرین کنید.....	۱۱۵
۵- به موقعیت دشوار بعدی بروید.....	۱۱۶
نشخوارهای ذهنی را شناسایی کنید.....	۱۱۶
فصل پانزدهم: تقویت عزت نفس.....	۱۱۹
بازسازی شناختی.....	۱۲۱
۱. افکار منفی خودآیند را مشخص کنید.....	۱۲۲
۲. اعتبار افکار خود را به چالش بکشید.....	۱۲۲
۳. افکار منفی خود را به شایستگی افکار سالم، واقعی و متعادل بازنویسی کنید.....	۱۲۳
مواجهه منظم.....	۱۲۳

آموزش توجه آگاهی.....	۱۲۴
آموزش حل مسئله.....	۱۲۴
فعال سازی رفتاری.....	۱۲۵
آموزش جرأت ورزی.....	۱۲۵
آموزش مهارت های اجتماعی.....	۱۲۶
فصل شانزدهم: غلبه بر موانع.....	۱۲۷
احساس شرم.....	۱۲۷
مبوء اطلاعات.....	۱۲۸
ترس از درمان.....	۱۲۸
اعتماد.....	۱۲۹
احساس درماندگی.....	۱۲۹
موارد خاص در درمان شناسایی رفتاری.....	۱۳۰
مشکل شناسایی هیجانات و افکار.....	۱۳۰
ناتوانی در تغییر افکار.....	۱۳۰
عدم توانایی و تمایل به خطر کردن.....	۱۳۱
فصل هفدهم: حفظ سلامت روان و جلوگیری از عود.....	۱۳۳
تهیه برنامه پیشگیری.....	۱۳۴
مشکلات خود را به طور مؤثر مدیریت کنید.....	۱۳۶
نتیجه گیری.....	۱۳۶

مقدمه‌ی مترجم

هر کجا هستیم، باسم
آسمان مال من است
پنجره، فکر، هوا، عشق، زمیر مال من است
چشم‌ها را باید شست
جور دیگر باید دید
واژه‌ها را باید شست
واژه باید خود باد
واژه باید خود باران باشد
زندگی آب تنی کردن در حوضچه‌ی اکنون است
(سهراب سپهری، ۱۳۴۳)
آنچه مردم را بی‌فایده بیمار کند، فکر است.
(عبیدزاکانی، ۱۳۷۹)

امروزه اختلالات اضطرابی، افسردگی و وسواس جزء ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روانشناختی در دنیا هستند و مورد توجه متخصصان حوزه‌ی سلامت

روان می باشد. هر روزه میلیون ها نفر در سراسر جهان برای کنترل این اختلالات تلاش می کنند اما در نهایت اختلال شان بدتر و زندگی شان محدودتر می شود. ایده اساسی در درمان شناختی رفتاری این است که نحوه تفکر ما بر نحوه احساس ما تأثیر می گذارد و نهایتاً عامل تغییر رفتارمان می شود، پس برای اساس تغییر نحوه تفکر می تواند نحوه ی احساس و نهایتاً رفتارمان را تغییر دهد.

فکر< اساس رفتاری

این کتاب کار بر اساس رویکرد درمانی شناخته شده ی جهانی نوشته شده، رویکرد شناختی رفتاری، می است که بالاترین میزان توفیق را در جهان در زمینه ی اختلالات به دست آورده است.

کتابی است عملی و کاربردی که می تواند به شما کمک کند از اضطراب، افسردگی، وسواس فلج کننده و عزت نفس پایین رها شوید.

خواندن و به کار بستن تمرین های این کتاب می تواند این اختلالات را کنترل کند و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد.

اگر به درمانگر با تجربه ای در زمینه درمان شناختی رفتاری مراجعه نداشتید این کتاب کار می تواند برای شما نویدبخش و یاری دهنده باشد.

می توانید از این کتاب به عنوان راهنمای روزانه در جهت اصلاح و تغییر تفکراتان استفاده کنید.

همچنین فرصتی است برای شما که با اطمینان، رهنمودهای متخصصان را برای ساختن یک زندگی بهتر و آینده آرام تر و شادتر دنبال کنید.

ترجمه و نگارش انشایی این کتاب به قدری روان انجام شده که خواندن و به کار گرفتن تمرین های آن برای خواننده ی متخصص و حتی غیر متخصص فارسی زبان به معنی واقعی میسر و ساده است.

از شما خواننده ی گرامی که نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را با ما در میان می گذارید صمیمانه سپاسگزاریم.

سایت: www.mohamadi_clinic.com

اینستاگرام: [binesh_clinic_dr_mohamadi](https://www.instagram.com/binesh_clinic_dr_mohamadi)

ایمیل: clinic.mohamadi@gmail.com

دکتر سمیه محمدی

مدیر مرکز مشاوره بینش

دکتری تخصصی مشاوره خانواده

این کتاب یک راهنمای ابتدایی برای درمان شناختی-رفتاری از طریق تکنیک های ساده جهت درمان اضطراب، افسردگی و عزت نفس پایین می باشد.

تراویس ولز^۱ و ست گلن^۲