

تکنیک‌های شناختی - رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی

تألیف:
رابرت لیهی

مترجمین:

هادی غضنفری
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
انستیتو روانپزشکی تهران

سمیرا معصومیان
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی
انستیتو روانپزشکی تهران

زیر نظر:

دکتر بنفشه غزایی
دانشیار دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی ایران

سرشناسه	لیهی، رابرت ال. Leahy, Robert L.
عنوان و نام پدیدآور	تکنیک‌های شناختی-رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۵۶۰ ص: جدول، نمودار.
شابک	۲۵۰۰۰ ریال 978-964-7150-97-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nliai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	عنوان اصلی: treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	نماینه.
شناسه افزوده	غضنفری، هادی، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	معصومیان، سمیرا ۱۳۶۵ - مترجم.
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۱۴۵۳۵

نام کتاب:	تکنیک‌های شناختی-رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی
تالیف:	رابرت لیهی
مترجمین:	سمیرا معصومیان - هادی غضنفری
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه‌آرا:	رسول نقی‌زاده
طراح جلد:	سروناز اخوان صالح
مدیر تولید:	حسین افشار
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	نقیس نگار
صحافی:	افشین
نوبت چاپ:	اول - فروردین ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۳۵۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۵۰-۹۷-۲

مرکز پخش: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ - مدیر پخش: افشار ۰۹۱۲۴۳۶۱۲۰۶ email: press.ebnsina@gmail.com

نمایندگی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	۳۳۴۱۹۰۸-۰۴۱۱
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱۳-۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب پزشکی	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
کرامشاه: جهان کتاب	۰۸۳۱-۷۲۸۴۳۷-۸	اصفهان: مانی	۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵
شاهرود: کتابسرای مبین	۰۲۷۳-۲۲۲۱۴۱۰	یاسوج: خانه کتاب	۰۷۴۱-۲۲۲۳۵۱۲
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۲۸-۲۳۳۴۲۲۰۸		

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

کتاب تکنیک‌های شناختی-رفتاری برای افسردگی و اختلالات اضطرابی که توسط آقای دکتر رابرت لیهی، با همکاری استفان هولاند و لانا مک‌گین نگارش شده است، یکی از کتاب‌های ایشان در حوزه‌های روانشناسی و درمان‌های شناختی-رفتاری می‌باشد. وی کتاب‌های مفید و کاربردی زیادی را در حوزه درمان‌های شناختی-رفتاری ارائه کرده است که خوشبختانه تعداد زیادی از آنها نیز به فارسی ترجمه و در اختیار دانشجویان و علاقمندان این حوزه درمانی قرار گرفته است. متن ساده، شیوا و پرهیز از پیچیدگی و اطباب از ویژگی‌های اصلی نگارش کتاب‌های ایشان است.

کتاب حاضر در سال ۲۰۱۲ انتشار یافته است و ویرایش دوم کتاب قبلی ایشان در سال ۲۰۰۰ با همین عنوان است. این کتاب در هر فصل خواننده را به تفضیل و گام به گام با طراحی درمان، مداخلات مناسب و فرم‌های ارزیابی برای اختلالات افسردگی، هراس، فوبیای اجتماعی، اضطراب منتشر، استرس پس از سانحه، فوبیای خاص و وسواس-اجبار آشنا می‌کند. یکی از ویژگی‌های بارز این کتاب آن است که در پایان هر فصل نمونه بالینی برای هر یک از این اختلالات ارائه کرده است. به دلیل همین ویژگی‌های بارز، ویرایش قبلی این کتاب سال‌ها به عنوان یکی از منابع درسی درمان‌های شناختی-رفتاری توسط برخی از اساتید در دانشگاه‌ها استفاده می‌شد.

با توجه به استقبال روزافزون علاقمندان به حوزه‌های مرتبط با روانشناسی، خصوصاً درمان‌های شناختی-رفتاری در جامعه کتاب‌خوان کشورمان اعم از متخصص و غیرمتخصص، مطمئناً ترجمه این کتاب و کتاب‌های مشابه در این زمینه که به وسیله افراد به نام و کلیدی نگارش و همچنین توسط افرادی با مدارج بالای تحصیلی در رشته روانشناسی بالینی ترجمه شده است، می‌تواند راه‌گشای مناسبی برای دانشجویان رشته روانشناسی قرار گیرد.

دکتر بنفشه غوابی

روان‌شناس بالینی

دانشیار دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دانشگاه علوم پزشکی ایران

فهرست

۹	پیشگفتار.....
۱۱	فصل ۱: درمان در محیط مراقبت‌های بهداشتی.....
۱۲	تجویز درمان‌ها.....
۱۳	گزارش درمانی.....
۱۸	فصل ۲: افسردگی.....
۱۸	توصیف و تشخیص.....
۲۳	شناخت افسردگی در اصطلاحات شناختی - رفتاری.....
۳۸	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال افسردگی.....
۳۸	ارزیابی و توصیه‌های درمانی.....
۵۳	رفع مشکلات درمان.....
۶۴	جزئیات برنامه درمانی برای افسردگی.....
۶۶	مثال موردی.....
۱۱۳	فصل ۳: اختلال پانیک و هراس از مکان‌های باز.....
۱۱۳	توصیف و تشخیص.....
۱۲۴	شناخت اختلال پانیک و آگورافوبیا در اصطلاحات شناختی - رفتاری.....
۱۳۳	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال پانیک و آگورافوبیا.....
۱۳۴	ارزیابی و توصیه‌های درمان.....
۱۵۳	رفع مشکلات درمان.....
۱۵۶	جزئیات برنامه‌ی درمانی برای اختلال پانیک.....
۱۵۷	مثال موردی.....
۱۸۷	فصل ۴: اختلال اضطراب فراگیر.....
۱۸۷	توصیف و تشخیص.....
۱۹۱	شناخت اختلال اضطراب فراگیر در اصطلاحات شناختی - رفتاری.....
۱۹۷	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال اضطراب فراگیر.....
۱۹۸	ارزیابی و توصیه‌های درمانی.....
۲۱۳	رفع مشکلات درمان.....
۲۱۶	جزئیات برنامه درمانی برای اختلال اضطراب فراگیر.....
۲۱۷	مثال موردی.....
۲۴۵	فصل ۵: اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی).....
۲۴۵	توصیف و تشخیص.....
۲۴۹	شناخت اختلال اضطراب اجتماعی در اصطلاحات شناختی رفتاری.....

۲۵۴	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال اضطراب اجتماعی
۲۶۵	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۲۷۶	رفع مشکلات درمان
۲۷۷	جزئیات برنامه‌ی درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی
۲۷۹	مثال موردی

فصل ۶: اختلال استرس پس از سانحه ۳۰۲

۳۰۲	توصیف و تشخیص
۳۰۷	شناخت اختلال استرس پس از سانحه در اصطلاحات شناختی - رفتاری
۳۱۳	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال استرس پس از سانحه
۳۱۶	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۳۲۷	رفع مشکلات درمان
۳۲۹	جزئیات برنامه درمانی برای اختلال استرس پس از سانحه
۳۳۵	مثال موردی

فصل ۷: فوبی خاص ۳۵۲

۳۵۲	توصیف و تشخیص
۳۵۸	شناخت فوبی خاص در اصطلاحات شناختی - رفتاری
۳۶۰	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال فوبی خاص
۳۶۳	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۳۷۶	رفع مشکلات درمان
۳۸۲	جزئیات برنامه درمانی برای فوبی خاص
۳۸۶	مثال موردی

فصل ۸: اختلال وسواسی جبری ۴۰۶

۴۰۶	توصیف و تشخیص
۴۱۴	شناخت اختلال وسواسی - جبری در اصطلاحات رویکرد شناختی - رفتاری
۴۲۳	مطالعات نتایج درمان‌ها برای اختلال وسواسی جبری
۴۲۹	ارزیابی و توصیه‌های درمانی
۴۴۴	رفع مشکلات درمان
۴۴۷	جزئیات برنامه درمانی برای اختلال وسواسی - جبری
۴۵۳	مثال موردی

فصل ۹: تکنیک‌های رفتاری ۴۷۵

۴۷۵	آموزش جرأت‌مندی
۴۷۷	فعال‌سازی رفتاری (برنامه‌ریزی پاداش و زمان‌بندی فعالیت)

۴۷۸	آموزش مهارت های ارتباطی
۴۸۰	توجه‌برگردانی
۴۸۱	رویارویی
۴۸۶	طراحی تکالیف درجه‌بندی شده
۴۸۶	ذهن آگاهی
۴۸۸	سر مشق گیری
۴۸۹	حل مسئله
۴۹۰	تنفس مجدد
۴۹۱	آرمیدگی
۴۹۶	خود پاداش دهی
۴۹۷	آموزش مهارت های اجتماعی
۴۹۸	تجسم

فصل ۱۰: مفاهیم و تکنیک‌های شناختی

۵۰۲	مقدمه‌ای بر درمان شناختی و شناختی - رفتاری
۵۰۳	سه سطح تحریفات شناختی
۵۰۴	شناسایی و چالش با تحریف‌های شناختی
۵۰۷	مثال‌هایی از چالش با افکار خودآیند منفی خاص
۵۱۱	بررسی فرض‌های ناسازگار
۵۱۳	بررسی محتوای طرحواره‌های ناکارآمد
۵۱۴	خودتعلیمی و خودکنترلی
۵۱۷	مفهوم‌پردازی مورد
۵۱۸	نتیجه گیری

ضمیمه الف: خلاصه تکنیک‌های رفتاری

ضمیمه ب: خلاصه تکنیک‌های شناختی

نمایه

منابع

پیشگفتار

هدف اصلی ما در ویرایش نخست این کتاب ارائه درمانهای شناختی رفتاری مبتنی بر شواهد برای اختلالات اضطرابی و افسردگی بود و همچنین این امکان را برای محققان فراهم آوریم تا این درمانها را به آسانی با بیماران خود منطبق کنند. این کتاب در سرتاسر جهان توسط محققان بالینی علاقمند به درمان شناختی - رفتاری بکار می‌رود. دو سال بعد از انتشار ویرایش نخست این کتاب، رابرت لیهی در کنفرانسی در انجمن روان درمانی شناختی - رفتاری مطرح کرد که "این کتاب به کارم ساختار می‌دهد و من در کار بالینی ام بطور مداوم آن را به کار می‌برم".

اکنون پروتکل‌های درمان شناختی - رفتاری برای تمامی اختلالات اضطرابی و افسردگی موجود است. در مطالعات تجربی اثربخشی این پروتکل‌ها در کاهش علائم بیماران نشان داده شده است. در دهه اخیر، پیشرفت‌های زیادی در درمان اضطراب و افسردگی بوجود آمده است. در ویرایش جدید، ما مرور کوتاهی بر سبب‌شناسی، شیوع، فرایندهای تغییر، انواع مداخلات، و راهبردهای بالینی داشته‌ایم.

برنامه درمانی مطرح شده در هر فصل شامل توصیف اختلال، دستورالعمل‌هایی برای ارزیابی بیماران، فرم‌های ارزیابی، توصیف دقیق مداخلات درمانی برای درمان اختلال، برنامه درمانی جلسه به جلسه، نمونه‌ای از علائم و اهداف، فرم‌های اطلاعات و تکالیف خانگی می‌باشد.

ما تلاش کردیم تا این کتاب برای محققانی با پیش‌زمینه‌های تئوری و سطوح تجربه مختلف متمرکز واقع گردد. برای درمان‌گرانی که در رویکرد شناختی - رفتاری آموزش می‌بینند، این کتاب می‌تواند مرجع مهمی از درمان‌های اخیر برای اختلالات خاص باشد، همچنین انواعی از مداخلاتی که می‌توان برای بیماران بکار برد، ذکر شده است. از این رو، دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و دکترای می‌توانند این کتاب را بعنوان یک منبع آموزشی درمان شناختی رفتاری بکار ببرند.

رابرت لیهی

استفان هولاند

لاتا مک کین