

۱۷۸۷۴۰۷

درمان شناختی-رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده: بچه‌های سر حال (راهنمای درمانگر)

نویسندگان:
رونالد ری
داروین، کنیرینگ

مترجمین:
دکتر جواد علاقبند راد
فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران - بیمارستان روزبه

فیروزه ضرغامی
دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی-رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده: بچه‌های سرحال (راهنمای درمانگر)/نویسندگان رونالد رپی...[و دیگران]؛ ترجمه جواد علاقبندراد، فیروزه ضرغامی. تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات نشر	۴۴ص: مصور، جدول، نمودار.
مشخصات ظاهری	۷-۲۷-۷۹۳۹-۶۰۰-۹۷۸:۵۰۰۰ ریال
شابک	فیا
وضعیت فهرست نویسی	عنوان اصلی: The cool kids adolescent anxiety and depression program, Therapist Manual
یادداشت	اضطراب در کودکان
موضوع	اضطراب در کودکان — درمان
موضوع	کودکان — بهداشت روانی
شناسه افزوده	رپی، رونالد ام.
شناسه افزوده	Rapee, Ronald M.
شناسه افزوده	علاقبندراد، جواد، مترجم
شناسه افزوده	ضرغامی، فیروزه، مترجم
رده بندی کنگ	۱۳۹۴: ۴دکالف/ RJ۵۰۶
رده بندی ربی	۶۱۸/۹۲۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۹۶۲۰۴



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

نام کتاب:	درمان شناختی-رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده: بچه‌های سرحال (راهنمای درمانگر)
نویسندگان:	رونالد رپی - کالین ا. بیرینگ
مترجمین:	دکتر جواد علاقبندراد - فیروزه ضرغامی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه‌آرا:	رسول نقی‌زاده
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	نفیس نگار
صحافی:	روشنک
نوبت چاپ:	اول - بهمن ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۵۰۰۰ تومان
شابک:	۷-۲۷-۷۹۳۹-۶۰۰-۹۷۸

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنژاد، عربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵. تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی‌شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۳۸۲۶۷-۶۱.

فروشگاه شماره ۳: بیرجند، خیابان آیت‌الله غفاری، بین خیابان جرجانی و غفاری ۲۸، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۳۴۸۷۶۹-۵۶.

نمایندگی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۵۱-۳۸۴۴۱۰۶	تیریز: کتابفروشی شبرنگ	۴۱-۳۳۳۴۱۹۰۸
اصفهان: کتابفروشی کیا	۳۱-۳۶۹۹۱۱۲	تیریز: کتابفروشی بابک	۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
کرمانشاه: جهان کتاب	۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتاب	۴۴-۳۳۲۵۲۸۱۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	۲۳-۳۳۲۲۱۴۱۰	یاسوج: خانه کتاب	۷۴-۳۳۲۲۳۵۱۲
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸		

مقدمه‌ای بر ترجمه

در میان مراجعان روزمره ما روانپزشکان و روانشناسان بالینی، نوجوانانی هستند که زندگی‌شان به دلیل نگرانی زیاد، خجالتی بودن یا کمال گرایی، کاملاً مختل شده است. نوجوانان دیگری هم دیده می‌شوند که غمگینی، خستگی و انزوا شکایت اصلی آن‌ها است. در بسیاری از نوجوانان نیز هر دو دسته از علائم به صورت توأم دیده می‌شود. اختلالات اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان شایع است و به دلیل اثرات منفی بر عملکرد افراد مبتلا به مداخله و درمان جدی نیاز دارد. روش‌های مختلفی برای درمان به کار گرفته شده است که اثربخشی برخی از آن‌ها در مطالعات، تأیید شده است. این روش‌ها عموماً مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری هستند و بر اساس شواهد موجود، هنگامی کارایی بیشتری دارند که برای نوجوانان و خانواده‌ها، طعم همزمان اجرا شوند.

برنامه اضطراب و افسردگی نوجوانان «بچه‌های سرحال» که در این کتاب با آن آشنا می‌شوید، برای نوجوانانی تدوین شده است که به طور همزمان علائم اختلال اضطراب و افسردگی یا افسرده‌خویی را نشان می‌دهند. این برنامه تفهیمی می‌تواند برای نوجوانان مبتلا و خانواده‌های آن‌ها به صورت مستقل به کار رود.

از ویژگی‌های دیگر این برنامه آن است که از مدل‌های مشابه متمایز می‌کند، قابلیت کاربرد آن به صورت فردی یا گروهی است. همه افراد که علائم گریه می‌شوند، دچار نگرانی‌ها و ترس‌هایی هستند که به آن‌ها اجازه نمی‌دهد از زندگی خود لذت ببرند. این برنامه روش‌های کاربردی مدیریت بهتر نگرانی، ترس و غمگینی را به کودکان و نوجوانان آموزش می‌دهد.

تاریخچه‌ی این کتاب و به طور کلی مجموعه برنامه‌ی «بچه‌های سرحال» در ابتدای کتاب به تفصیل مطرح شده است. همان‌طور که مطالعه خواهید کرد، سیر تحول و تکمیل این برنامه جامع درمانی در استرالیا طی شده و از پشتوانه علمی محکمی برخوردار است. در ترجمه این کتاب نهایت تلاش به عمل آمده است که ضمن حفظ امانت در انتقال مفاهیم، تفاوت‌های فرهنگی و رسایی آن نیز مدنظر قرار گیرد. اینجانب اطمینان دارم که این اثر برای این دسته از نوجوانان و خانواده‌هایشان و همچنین متخصصین ذربط، قابل استفاده خواهد بود و آن را در مسیر کمک به بهبودی ثمربخش خواهند یافت.

دکتر جواد علاقبند راد

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

عضو هیأت دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

۳	مقدمه‌ای بر ترجمه
۷	مجموعه بچه‌های سرحال
۷	منطق درمان
۷	منابع «بچه‌های سرحال»
۹	شرکت کنندگان
۱۰	فرآیند ارزیابی
۱۳	این برنامه درونی بر اساس چه رویکردی تدوین شده است؟
۱۸	راهنمای مسافت
۲۰	جلسه ۱: آموزش روان‌شناسی و رویدادهای خوشایند
۲۵	جلسه ۲: ارتباط فکر و احساس
۲۸	جلسه ۳: مدیریت هیجان و روش‌های مدیریت
۳۱	جلسه ۴: تفکر واقع‌بینانه ۱
۳۳	جلسه ۵: تفکر واقع‌بینانه ۲
۳۵	جلسه ۶: مواجهه
۳۸	جلسه ۷: مدیریت هیجان‌ها
۴۱	جلسه ۸: انتظارات والدین و تعارضات خانوادگی
۴۳	جلسه ۹: آزمایش‌های رفتاری
۴۶	جلسه ۱۰: حل مسأله و ارتباط
۴۹	جلسه ۱۱: تعارض‌های خانوادگی
۵۲	جلسه ۱۲: باورهای بنیادین ۱
۵۴	جلسه ۱۳: باورهای بنیادین ۲
۵۶	جلسه ۱۴: جرأت‌مندی، آزار و اذیت و بازخورد
۵۹	جلسه ۱۵: مدیریت استرس
۶۱	جلسه ۱۶: برنامه‌های آینده و تداوم دستاوردهای درمانی
۶۲	جلسات تقویتی
۶۴	واژه یاب