

کتاب کار مهارت‌های روانشناختی نوجوانان (۲)

ملائی از وسواس

نویسنده : تیمتی بیس مور

مترجمین :

سهیلا اورنگ - مریم زینالی - مانانا ماشوری

عنوان کتاب: رهایی از وسواس
(مجموعه کتابهای مهارت های روانشناختی نوجوانان - ۲)

نویسنده: تیموتی سیس مور

مترجمین: سهیلا اورنگ - مریم زینالی - ماندانا عاشوری

ناشر: موسسه فرهنگی هنری اورنگ آفرین

تلفن: ۰۹۱۲۲۲۱۱۸۶۱ - ۸۸۵۳۳۱

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶ - تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

www.orngefarin.ir

چاپ و صحافی: تهران - ایران

سرشناسه: سیس مور تیموتی / ۱۵۵

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از وسواس / تیموتی سیس مور

مترجمین: سهیلا اورنگ - مریم زینالی - ماندانا عاشوری

ناشر: موسسه فرهنگی هنری اورنگ آفرین، تهران - ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص. مصور. جدول. نمودار

فروست: مجموعه کتاب های مهارت های روانشناختی نوجوانان. ۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۶-۹۵-۷

عنوان اصلی: Workbook for teens with obsessive compulsive disorder - 2012

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

موضوع: کتاب کار نوجوانان / تمرین هایی برای رهایی از وسواس فکری و عملی

رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۶ س ۵۳ و ۵۰۶ / RJ

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۴۳۱۵

صفحه	عنوان
۷	خطاب به نوجوانان
۹	فعالیت شماره ۱- شناسایی افکار و رفتار و سواس گونه
۱۴	فعالیت شماره ۲- تأثیر افکار و رفتارهای و سواس گونه بر زندگی شما
۱۷	فعالیت شماره ۳- خود را رها از و سواس فکری - رفتاری تصور کنید.
۲۱	فعالیت شماره ۴- یابی اختلال و سواس فکری - عملی
۲۵	فعالیت شماره ۵- تسکین تحریک کننده ها
۳۰	فعالیت شماره ۶- ریشه یابی افکار و سواس گونه خود بر پله های درمان
۳۳	فعالیت شماره ۷- نام گذاری افکار و رفتار و سواسی خود
۳۷	فعالیت شماره ۸- تشخیص افکار و سواس گونه طبقه بندی
۴۱	فعالیت شماره ۹- بزرگ نمایی یا افکار و سواس گونه تکرار شونده؟
۴۵	فعالیت شماره ۱۰- واقع گرایی در مورد تذکر بزنگاه و تکرار شونده
۵۰	فعالیت شماره ۱۱- خود را کنترل کنید.
۵۴	فعالیت شماره ۱۲- نگاه منطقی بر افکار و سواسی
۵۸	فعالیت شماره ۱۳- استفاده از نیروی کافی برای مبارزه با و سواس
۶۱	فعالیت شماره ۱۴- افکار منفی را متوقف کنید.
۶۴	فعالیت شماره ۱۵- چانه زنی با افکار و سواسی
۶۷	فعالیت شماره ۱۶- جایگزینی افکار
۷۱	فعالیت شماره ۱۷- آنقدر به افکار خود فکر کنید تا از آنها خسته شوید.
۷۵	فعالیت شماره ۱۸- فریب احساسات خود را نخورید.
۷۷	فعالیت شماره ۱۹- بر احساسات عصبی خود غلبه کنید.

- ۸۲ فعالیت شماره ۲۰- افکاری که در حلقه تکرار افتاده اند را تشخیص دهید.
- ۸۴ فعالیت شماره ۲۱- چطور عادات وسواسی، افکار درگیر شما را بدتر می کند؟
- ۸۸ فعالیت شماره ۲۲- ایستادگی در مقابل عادات
- ۹۱ فعالیت شماره ۲۳- احساسات عصبی خود را حلق آویز کنید.
- ۹۵ فعالیت شماره ۲۴- کاهش اضطراب با تنفس عمیق
- ۹۸ فعالیت شماره ۲۵- برای مبارزه با عادات تان از دیگران کمک بخواهید.
- ۱۰۱ فعالیت شماره ۲۶- ترک عادت ها
- ۱۰۴ فعالیت شماره ۲۷- عادات وسواسی تان را غیر ممکن سازید.
- ۱۰۸ فعالیت شماره ۲۸- برنامه ریزی برای پیشگیری از عادات
- ۱۱۲ فعالیت شماره ۲۹- تان را انجام ندهید.
- ۱۱۵ فعالیت شماره ۳۰- با اصرار دستگیر خود روبرو شوید.
- ۱۱۸ فعالیت شماره ۳۱- از چه چیز اجتناب می کنید؟
- ۱۲۰ فعالیت شماره ۳۲- مواجه شدن با ترس و تخیل خویش.
- ۱۲۳ فعالیت شماره ۳۳- به احساس اضطراب تان امتیاز دهید.
- ۱۲۶ فعالیت شماره ۳۴- برای تحمل فشار، برنامه ریزی کنید.
- ۱۲۹ فعالیت شماره ۳۵- خودتان را تحمل کنید.
- ۱۳۳ فعالیت شماره ۳۶- آنچه را که می ترسید در اهداف خود قرار دهید.
- ۱۳۶ فعالیت شماره ۳۷- افکاری که درست نیستند را مدیریت کنید.
- ۱۳۹ فعالیت شماره ۳۸- آنها را در کنار هم قرار دهید.
- ۱۴۱ فعالیت شماره ۳۹- به بازی برگردید.
- ۱۴۳ فعالیت شماره ۴۰- داستان موفقیت شما