

به نام خدا

شناخت درمانی اعتیاد

مؤلفان:

شیما جراحی

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی

دکتر حمید نجات

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

سرشناسه	: جراحی، شیما، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: شناخت درمانی اعتیاد
مشخصات نشر	: تهران : هوشمند تدبیر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۶ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸۰۶۰۰-۷۲۷۴-۷۷-۴ : ریال ۱۰۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: قیپای مختصر
یادداشت	: این مدرک در آدرس http://opac.njai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: نجات، حمید، ۱۳۵۴-
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۶۹۸۵۷

عنوان کتاب	: شناخت درمانی اعتیاد
تألیف و گردآوری	: شیما جراحی، دکتر حمید نجات
ناشر	: هوشمند تدبیر
همکار ناشر	: مؤسسه پارسا مبتکر گام اول
مدیر مسئول	: محمد قجر
مدیر اجرایی	: محمد صدیق سپهری نیا
صفحه آرا	: فاطمه ماهر
طراح جلد	: سیده محبوبه حسینی
سال و نوبت چاپ	: ۱۳۹۳ / اول
شمارگان	: ۱۰۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۴-۷۷-۴
قیمت	: ۱۰۵۰۰۰ ریال
آدرس	: میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن	: ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۵۶۲۶۳۹
وب سایت	: www.parsamega.ir

فهرست مطالب

فصل اول:

کلیات و تعاریف

۹	مقدمه
۱۵	موضوع کتاب در بیان دیگران
۲۰	این موضوع چه اهمیتی دارد؟
۲۱	تعریف متغیرها
۲۱	گروه درمانی شناختی- رفتاری
۲۲	استرس
۲۲	وسوسه

فصل دوم:

استرس و راههای مقابله با آن

۲۵	مقدمه
۲۵	فشارهای روانی و استرس
۲۶	نشانههای فشار روانی
۲۶	بیماریهای قلبی - عروقی
۲۶	چاقی

اختلال پوستی	۲۷
زخم معده	۲۷
اعتیاد به الکل	۲۷
استرس زها	۲۷
استرس	۲۹
نگاهی به گستره تاریخی تحقیق در زمینه استرس	۳۳
طبقه بندی تعاریف استرس	۳۴
روی آوردهای نظری در قلمرو استرس	۳۶
موقعیت های استرس زا	۴۵
پیامدهای استرس	۵۲
نشانه های انطباق عمومی در برابر استرس زها	۵۵
عوامل مؤثر بر انتخاب سبک های مقابله با استرس	۵۷
راهبردهای مقابله با استرس	۶۲
نظریه های مربوط به استرس	۶۸
نظریه تکامل و سازگاری رفتاری	۶۹
نظریه روان تحلیل گری	۷۰
عوامل مؤثر بر اتخاذ راهبردهای مقابله با استرس	۷۳
عوامل جمعیت شناختی	۷۳
عوامل شخصیتی	۷۴
عوامل محیطی	۷۴
تعامل عوامل شخصی و اجتماعی	۷۵

فصل سوم: وسوسه و اعتیاد

تعریف لغوی وسوسه	۷۹
وسوسه در اصطلاح	۷۹
مهمترین عوامل عود	۸۰
تجربه وسوسه و راهکارهای کمکی	۸۲
راههای کاهش وسوسه	۸۵
بیماری سوءمصرف مواد	۸۷
پیشگیری از اعتیاد	۸۸
سطوح پیشگیری	۸۸
بیماری سوءمصرف مواد در ایران	۹۰
دیدگاه های گرایش به بیماری سوءمصرف مواد	۹۲

فصل چهارم:

گروه درمانی و بازنگری پژوهشها

تاریخچه گروه درمانی	۹۷
تعریف گروه درمانی	۱۰۰
رویکردهای گروه درمانی شناختی- رفتاری	۱۰۱
فنون شناختی نوع اول: ربط دادن افکار به موقعیت ها و عواطف	۱۰۳
فنون شناختی نوع دوم: جمع آوری شواهد و شناسایی تحریف های فکری	۱۰۵
روش های شناختی نوع سوم: آزمایش ها	۱۰۸
روش های شناختی نوع چهارم: کشف باورها و پیش فرض های محوری و زیربنایی	۱۰۹
بازنگری پژوهش ها	۱۱۰

فصل پنجم:

بحث و نتیجه گیری

۱۲۳.....	مقدمه
۱۲۳.....	بحث و نتیجه گیری
۱۲۷.....	پیشنهادهای سازنده برای خوانندگان
۱۲۹.....	منابع و مآخذ
۱۴۱.....	پیوست ها

www.ketab.ir