

درمان بیخوابی

خودآموز گام به گام

مولفان

جک دی. دینجر - کالین ا. کارنی

مترجمان

روح الله آهون - علیرضا اخلاقی

از سری کتابهای خودیاری

۱۳۹۳

سرشناسه	: ادینگر، جک دی
عنوان و نام پدیدآور	: Edinger, Jack D
مشخصات نشر	: درمان بیخوابی (خودآموز گام به گام) / جک دی ادینگر، کالین ای کارنی؛ مترجمان روح‌الله آهون، علیرضا اخلاقی
مشخصات ظاهری	: تهران: آرنا، ۱۳۹۳
شابک	: ۹۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-356-208-0
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Overcoming insomnia : a cognitive-behavioral therapy approach : workbook, 2008.
عنوان دیگر	: کتاب حاضر اولین بار با عنوان "غلبه بر بی خوابی: درمان شناختی رفتاری بی خوابی (کتاب کار)" در سال ۱۳۹۰ توسط انتشارات ارجمند، کتاب ارجمند و تسلی فردا به چاپ رسیده است.
موضوع	: غلبه بر بی خوابی؛ درمان شناختی رفتاری بی خوابی (کتاب کار)
موضوع	: بی خوابی -- درمان -- به زبان ساده
شناسه افزوده	: شناخت درمانی
شناسه افزوده	: کارنی، کالین، ۱۹۷۱ - م.
شناسه افزوده	: Carney, Colleen
شناسه افزوده	: آهون، روح‌الله، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	: اخلاقی، علیرضا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۹۸/۴۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۸۴۹/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۲۵۰۹۰



عنوان	: درمان بیخوابی
مترجمان	: روح‌الله آهون، علیرضا اخلاقی
ناشر	: آرنا
طرح جلد	: امید انصاری کیا
صفحه آرایشی	: بهاره حاتمی
چاپ	: اول ۱۳۹۴
شمارگان	: قیمت: ۶۵۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۲۰۸-۰

پیش گفتار

درباره این کتاب

یکی از دشوار ترین مسائلی که درمان جویان گرفتار اختلالها و بیماری های گوناگون با آن مواجه هستند، یافتن بهترین کمکهای در دسترس است. هر کسی دوستان یا خویشاوندانی دارد که برای درمان به متخصصان ظاهراً مشهور مراجعه کرده اند و بعداً پزشک دیگری به آنان گفته است که تشخیص اولیه درست نبوده یا درمانهای توصیه شده نامناسب یا شاید حتی زیانبخش هم بوده اند. بیشتر درمانجویان یا اعضای خانواده این مسئله را با خواندن هر مطلبی که درباره ی نشانه های بیمارگون به دست می آورند، با جستجوی اطلاعات در اینترنت، یا پرس و جواز دوستان و آشنایان بررسی می کنند. دولت ها و سیاستگذاران خدمات بهداشتی نیز اطلاع دارند که اشخاص نیازمند درمان همواره به بهترین درمان دست پیدا نمی کنند، که به آن "تنوع روبه های خدمات بهداشتی" می گویند امروزه نظام های خدمات بهداشتی در سرتاسر جهان می کوشند این تنوع را با معرفی "رویه های مبتنی بر شواهد" اصلاح کنند. به عبارت ساده این بدین معنی است که بهره مند شدن درمان جویان از جدیدترین و موثرترین روش های درمان برای یک مشکل خاص به نفع همگان است. سیاستگذاران خدمات بهداشتی هم چنین اذعان دارند که عرضه ی بیشترین اطلاعات امکان پذیر به مصرف کنندگان این نوع خدمات بسیار سودمند است، بنابراین آنان می توانند در تلاش مشترک برای بهبود سلامت و بهداشت روانی تصمیمات هوشمندانه ای بگیرند. این مجموعه از کتاب های درمان های موثر برای تحقق چنین هدفی طراحی شده اند و در آنها جدیدترین و موثرترین تدابیر درمانی برای مشکلات خاص به زبان آسان توصیف شده اند. هر برنامه ی درمانی برای اینکه در این مجموعه پذیرفته شود باید بالاترین معیارهای شواهد موجود را که توسط هیئت

مشاوران علمی تعیین شده است، داشته باشد، بنابراین وقتی افراد گرفتار این مشکلات یا اعضای خانواده‌ی آنان در جستجوی متخصص بالینی‌ای هستند که با این شیوه‌های درمانی آشناست و تصمیم می‌گیرند که نزد او بروند، اطمینان دارند که بهترین درمان موجود در مورد آنان اجرا می‌شود. البته فقط متخصصی که به او مراجعه کرده‌اید می‌تواند درباره‌ی آمیزه‌ی درست درمان‌ها برای شما تصمیم بگیرد. این کتابچه‌ی تمرین به توصیف درمان افراد گرفتار بیخوابی با محدودیت زمانی می‌پردازد. بیخوابی پدیده‌ای شایع است اما به آسانی قابل درمان نیست. داروهایی که اغلب تجویز می‌شوند ممکن است عوارض جانبی چشمگیری داشته باشند و شاید خواب را در بلند مدت بهبود نبخشند. اما یک رویکرد ایمن و موثر برای مدیریت خواب وجود دارد. درمان شناختی-رفتاری می‌تواند به شما کمک کند که رفتار و تفکر خود را تغییر دهید تا بهتر بخوابید. این کتابچه‌ی تمرین حاوی اطلاعاتی برای آموزش شما درباره‌ی مسائل خواب است و توصیه‌های مفیدی برای بهبود خواب ارائه می‌کند. همچنین راهکارهایی برای تغییر دادن شیوه‌های تفکر بی‌فایده که ممکن است در بیخوابی شما نقش داشته باشد، عرضه می‌کند. فرم‌های آسان برای کمک به سنجش خواب و بازبینی افکار شما نیز در آن گنجانده شده است. با پیروی از "قواعد خواب" طرح شده در این کتابچه‌ی تمرین به زودی در مسیر خواب مناسب‌تر و آرامش‌بخش‌تر قرار خواهید گرفت. می‌توانید این کتابچه را به تنهایی یا با مراجعه به یک متخصص مراقبت بهداشتی واجد شرایط به کار ببرید.

دیوید اچ. بارلو

سرپرستار مجموعه درمان‌های موثر

بوستون، MA

فهرست مطالب

_Toc413016127

۱۱	فصل اول: کلیات.....
۲۷	فصل دوم: آیا این کتاب مناسب من است؟.....
۴۱	فصل سوم: آموزش قوای.....
۴۹	فصل چهارم: بهبود بی‌قوایی.....
۶۵	فصل پنجم: مبارزه با افکار غیرسودمند.....
۸۱	فصل ششم: عیب‌یابی.....