

درمان شناختی رفتار

هفت راه برای رهایی از اضطراب، افسردگی و افکار مزاحم

(شادمانی، مهارتی است دست یافتنی و آموختنی)

ترجمه‌ی:

شهلا روشنی قلعه شیخی

(عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

Lawrence wallace



سرشناسه	: جونز، مارک آر. ای.
عنوان و نام پدیدآور	: Jones, Mark R. E
مشخصات نشر	: درمان شناختی رفتار (هفت راه برای رهایی از اضطراب، افسردگی و افکار مزاحم) : شادمانی مهارتی است دست یافتنی و آموختنی/نوشته‌ی لاورنس ولس؛ ترجمه‌ی شهلا روشنی قلعه‌شیخی.
مشخصات ظاهری	: اهواز : انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۶.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۶-۶۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۵ص.
یادداشت	: فیبا
موضوع	: Cognitive behavioural therapy : 7 ways to freedom from anxiety, depression and intrusive thoughts, 2014.
موضوع	: شناخت درمانی -- به زبان ساده
موضوع	: Cognitive therapy -- Popular works
موضوع	: وسواس -- درمان -- به زبان ساده
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder -- Treatment -- Popular works
شناسه افزوده	: روشنی قلعه شیخی، شهلا، ۱۳۵۴ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶۴۸۹۲۰ ۹ج۹ش/
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۹۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۹۷ ۳۳۰

نام: پ. درمان شناختی رفتار

مترجم: شهلا روشنی قلعه شیخی

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰۰ تومان



اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز - امانیه - خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری - کوچه خاکسار - پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۳۶۲۸۹۳-۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸ دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

نشانی های اینترنتی: www.olfo.ir www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست مطالب

۱	آشنایی با درمان شناختی رفتاری
۱	درمان شناختی رفتاری چیست؟
۳	CBT چه کاربردی دارد؟
۴	آشنایی با اضطراب
۵	آشنایی با مدل شناختی درمانی
۸	اثربخش تر کردن CBT
۹	نظارت بر پیشرفت
۱۱	درمان شناختی رفتار (در هفت قدم)
۱۱	قدم اول: تشخیص مشکل
۱۱	افکار خود آیند چگونه افکاری هستند؟
۱۹	قدم دوم: هدفگذاری
۲۰	قدم سوم: تعیین موانع
۲۱	قدم چهارم:
۳۱	قدم پنجم:
۵۶	قدم ششم:
۶۲	قدم هفتم:
۶۳	روش حل مساله آموزشی در CBT هفت مرحله دارد