

رویکرد شناختی - رفتاری برای بیخوابی

مؤلفان:

دکتر. دی ادینگره کولین. ایی کارنی

مترجمان:

یوسف اسمری برده زید

دانا محمد امین داد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: ادینگر، جک دی. Edinger, Jack D
عنوان و نام پدیدآور	: رویکرد شناختی - رفتاری برای بیخوابی / مؤلفان جک دی ادینگر، کولین ایی کارن ؛ مترجمان یوسف اسمیری برده زرد، دانا محمد امین زاده.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: 978-600-309-392-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
نوع اثر	: Overcoming Insomnia : A Cognitive-Behavioral Therapy Approach : I. : عنوان اصلی : Therapist Guide, second edition, c[2015]
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً با عنوان "غلبه بر بی خوابی: رویکرد درمان شناختی-رفتاری راهنمای درمانگران" با ترجمه عفت مهدی زاده حکاک توسط نشر روان در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: غلبه بر بی خوابی: رویکرد درمان شناختی-رفتاری راهنمای درمانگران
موضوع	: بی خوابی -- درمان
موضوع	: Insomnia -- Treatment
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive ther
شناسه افزوده	: کارن، کالین، ۱۹۷۱ - م.
شناسه افزوده	: Came, Colleen
شناسه افزوده	: اسمیری برده زرد، یوسف، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	: دانا، دانا، ۱۳۰۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۷۴ / ۱۳۹۷۸۳ ARC
رده بندی دیویی	: ۸ / ۸۱۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۲۰۱۵۵



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید ستری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

رویکرد شناختی - رفتاری برای بیخوابی

مؤلفان: جک دی ادینگر؛ کولین ایی کارنی

مترجمان: یوسف اسمیری برده زرد - دانا محمد امین زاده

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۲-۸

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	غلبه بر بیخوابی؛ یک رویکرد شناختی - رفتاری
۹	فصل اول: اطلاعات مقدماتی برای درمانگران
۱۱	ماهیت و اهمیت بیخوابی
۱۳	ملاکهای تشخیصی برای اختلال بیخوابی
۱۴	گسترش بنده درمانی و مبتنی بر شواهد
۱۹	مدل نظری برای درمان شناختی - رفتاری بیخوابی
۲۲	خطرات و مزایای CBT برای بیخوابی
۲۳	درمانهای دیگر
۲۴	نقش داروها
۲۶	توصیف برنامه درمانی
۲۷	استفاده از کتاب تمرین (کتاب کار)
۲۹	فصل دوم: ارزیابی قبل از درمان
۳۵	شاخص شدت بیخوابی
۳۸	شاخص کیفیت خواب پیتسبرگ (PSQI)
۳۹	برسشنامه نشانه ی بیخوابی
۴۰	برسشنامه نگرش ها و عقاید کژکار درمورد خواب
۴۲	مقیاس پاسخ روزانه به نشانه ی بیخوابی
۴۳	مقیاس خواب آلودگی ایپورث
۴۴	سایر آزمون های روانشناختی
۴۵	فعالیت سنجی
۴۶	خواب نگاری یا پلی سومنوگرافی (Polysomnography)
۴۶	خلاصه
۴۷	فصل سوم: اجزای رفتاردرمانی و روان درمانی
۴۷	اصول درمان
۴۸	آموزش خواب
۵۴	برنامه های رفتاردرمانی

۵۴.....	راهنمای اول: انتخاب زمان بیداری استاندارد.....
۵۵.....	راهنمای دوم: برای خوابیدن فقط از رختخواب استفاده کنید.....
۵۶.....	راهنمای سوم: زمانی که نمی‌توانید بخوابید از جایتان بلند شوید.....
۵۶.....	راهنمای چهارم: در رختخواب نگران نباشید، برنامه‌ریزی نکنید و غیر.....
۵۷.....	راهنمای پنجم: اجتناب از چرت‌زدن در طول روز.....
۵۷.....	راهنمای ششم: هنگامی که خواب‌آلود هستید به رختخواب بروید اما نه خیلی زود.....
۵۸.....	تعیین زمان در نسخه‌های مربوط به بودن در رختخواب.....
۶۱.....	مدیریت خطرات بیمار و پایبندی به درمان.....
۶۳.....	مدیریت بیمارانی که نمی‌توانند در جلسات پیگیری بعد از درمان حضور یابند.....
۶۴.....	ارائه‌ی آموزش به دانش‌آموز و می در رابطه با خواب.....
۶۶.....	تکالیف خانه.....
۶۷.....	فصل چهارم: جلسه‌ی ۲: ناصح درمان شناختی.....
۶۷.....	منطق درمان.....
۶۸.....	منطق شناختی برای بیمار.....
۷۰.....	نگرانی سازنده.....
۷۳.....	ثبت افکار.....
۸۳.....	مقابله با مقاومت.....
۸۶.....	تکالیف.....
۸۷.....	مدیریت مغز بی خواب.....
۸۹.....	دستورالعمل نگرانی سازنده.....
۹۱.....	فصل پنجم: جلسات پیگیری.....
۹۱.....	اصلاح توصیه‌های مربوط به زمان در بستر.....
۹۳.....	بررسی و تقویت پایبندی به درمان.....
۹۴.....	عیب زدایی: جزء رفتاری.....
۹۷.....	عیب زدایی: جزء شناختی.....
۱۰۰.....	بررسی خواب‌های "فراموش شده".....
۱۰۳.....	خلاصه.....

فصل ششم: ملاحظات در اعمال CBT بیماران چالش انگیز و زمینه درمانی خلاصه‌ای

از چالش‌های درمانی	۱۰۵
CBT برای بیماران مبتلا به بی‌خوابی وابسته به مواد خواب آور	۱۰۵
درد مزمن	۱۱۴
اختلالات تنفسی خواب	۱۱۶
افسردگی	۱۱۸
سوء مصرف الکل	۱۲۱
اختلالات اضطرابی	۱۲۳
اختلال استرس پس از سانحه	۱۲۳
جمع بندی	۱۲۹
توزیع CBT در مراکز	۱۲۹
پیوست ۱-	۱۳۳
پرسشنامه تاریخچه خواب	۱۳۳
قسمت اول: اطلاعات عمومی	۱۳۳
قسمت دوم: تاریخچه خواب	۱۳۳
پیوست ۲-	۱۴۳
مقیاس پاسخ به علائم بی‌خوابی روزانه (EISRS)	۱۴۳
منابع	۱۴۵