

مقدمه‌ای بر

درمان شناختی-رفتاری

(فرایند اجرایی درمان در CBT)

نویسندگان:

سعید بابازاده

میرم نهیار خضریو



نشر ساوالان

سرشناسه	: بابازاده، مسعود
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر درمان شناختی - رفتاری (فرایند اجرایی درمان در CBT) / نویسندگان: مسعود بابازاده، میثم نجفیان خضولو
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۴ ص، مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۷۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیپا
عنوان دیگر	: روان درمانی
موضوع	: روان‌درمانی شناختی/رفتاری
شناسه افزوده	: مسعود بابازاده، نویسنده، ۱۳۶۴
شناسه اثر	: میثم نجفیان خضولو، نویسنده، ۱۳۶۳
رده‌بندی مکرر	: ۱۳۹۶ ب۹ش/RC۴۸۹
رده‌بندی دی.سی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتاب‌شناسی ما	: ۴۶۰۲۸۴۰



نشر ساوالان

مقدمه‌ای بر درمان شناختی/رفتاری (فرایند اجرایی درمان در CBT)

نویسندگان: مسعود بابازاده، میثم نجفیان خضولو

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۶

ناشر: نشر ساوالان

ISBN: 978-600-7432-72-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۷۲-۳

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۲۹۴ قطع: وزیری

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول

معرفی CBT و آشنایی با برخی از کاربردهای بالینی آن

۹	فصل اول: مقدمه
۹	CBT چیست؟
۱۴	یافته‌های تحقیقاتی درباره CBT
۱۹	فصل دوم: نگاهی اجمالی به تاریخچه شناخت - رفتار درمانی و مؤلفه‌های آن
۲۰	رویکرد رفتاری
۲۱	شرطی‌سازی کلاسیک
۲۴	شرطی‌سازی عامل
۲۹	کاربردهای درمانی فرآیندهای شرطی‌سازی کلاسیک و عامل
۳۲	رویکرد شناختی
۳۵	آرون بک
۳۸	آلبرت الیس
۴۲	تلفیق شناخت درمانی و رفتار درمانی (شکل‌گیری شناخت - رفتار درمانی)
۴۷	فصل سوم: رابطه افکار، رفتارها و احساسها
۴۹	تبیین رابطه بین افکار، رفتارها و احساسها
۴۹	اهمیت تفسیری که مراجع از رویدادها به عمل می‌آورد
۵۱	مدل ABC

۵۷	فصل چهارم: خطاهای شناختی.....
۵۷	تفکر همه یا هیچ.....
۵۸	شخصی سازی.....
۵۹	تعمیم دهی شتاب زده.....
۶۰	فیلتر ذهنی.....
۶۱	تبعیت از "بایدها".....
۶۲	برچسب زنی.....
۶۲	بزرگ بینی / کوچک نمایی.....
۶۳	اسدلال هیجانی.....
۶۴	ذهن خانی.....
۶۶	پیش گوئی.....
۶۷	انتخاب گزینه در.....
۶۷	جداسازی غیرمنطقی.....
۶۸	علت یابی اشتباه.....
۶۹	استناد به نظر اکثریت.....
۷۱	فصل پنجم: کمک به مراجع برای غلبه بر افکار غیرمنطقی.....
۷۱	استفاده از فرم ABC.....
۷۸	آزمایشهای شناختی - رفتاری.....
۸۰	طراحی و اجرای آزمایش.....
۸۷	نکات مهم در طراحی و اجرای آزمایشهای شناختی - رفتاری.....
۹۱	فصل ششم: اصلاح نگرشهای غیرمنطقی در قبال مسائل کلی زندگی.....
۹۲	عدم بخشش اشتباهها.....
۹۳	بادها همیشه در جهت حرکت کشتی نمی‌وزند.....
۹۴	ایثار و از خود گذشتگی افراطی.....
۹۶	تلاش بی پایان برای تأیید شدن از سوی دیگران.....
۹۸	اجتناب از مسئولیت پذیری.....
۹۹	تلاش مذبحخانه برای تأثیر گذاری در فرآیندهای مهم.....
۱۰۰	داشتن انتظارات غیر واقع بینانه از دیگران.....
۱۰۲	عدم تناسب بین خود واقعی و خود آرمانی.....

۱۰۳	فصل هفتم: استفاده از CBT برای غلبه بر اضطراب
۱۰۳	ماهیت اختلالات اضطرابی
۱۰۹	CBT و اختلالات اضطرابی
۱۱۰	مقابله با ترس یا نگرانی غیرمنطقی از وقوع رویدادهای ناگوار
۱۱۲	نکات کلیدی برای غلبه بر اضطراب
۱۱۵	فصل هشتم: استفاده از CBT برای غلبه بر افسردگی
۱۱۹	مقابله با افکار و رفتارهایی که افسردگی را تشدید می‌کنند
۱۲۳	ضرورت مدیریت افکار
۱۳۰	رابطه افسردگی و خواب
۱۳۴	درمانگر چگونه باید به مراجع افسرده‌ای که قصد خودکشی دارد، کمک کند؟

بخش دوم

فرآیند اجرایی درمان در CBT

۱۴۳	فصل نهم: برقراری ارتباط راننده بین درمانگر و مراجع
۱۴۴	اشتباه‌های رایج ارتباط
۱۵۲	سایر مؤلفه‌های تأثیرگذار در برقراری ارتباط درمانی سازنده بین درمانگر و مراجع
۱۵۶	تعاملات اولیه با مراجعان
۱۶۳	رازداری؛ محرمانه ماندن اطلاعات مراجع
۱۶۵	فصل دهم: فرآیند ارزیابی؛ اصول و ابزارها
۱۶۸	هدف از ارزیابی چیست؟
۱۶۹	ابزارهای ارزیابی
۱۷۰	مصاحبه‌های بالینی
۱۷۸	پرسش‌نامه‌ها
۱۷۹	مشاهدات درون جلسه
۱۸۱	کسب اطلاعات از افرادی که مراجع را می‌شناسند
۱۸۴	فهرست‌بندی مشکلات مراجع
۱۸۴	ارائه فیدبک بعد از اتمام ارزیابی
۱۸۹	فصل یازدهم: فرآیند مفهوم‌پردازی موردی
۱۹۵	اجرای عملی فرآیند مفهوم‌پردازی موردی
۱۹۶	مرحله اول: فهرست‌بندی مشکلات
۱۹۷	مرحله دوم: شناسایی باورهای بنیادین اشتباه یا ناکارآمد

مرحله سوم: مرحله فرضیه‌سازی یا پیشنهاد مکانیسمی که بتواند نحوه ایجاد و تداوم

یافتن مشکلات مراجع را توضیح دهد..... ۱۹۸

مرحله چهارم: مرحله تست یا بررسی فرضیه مطرح شده در مورد مشکلات فعلی مراجع..... ۱۹۹

مرحله پنجم: تلاش برای یافتن ریشه باورهای ناکارآمد؛ از طریق بررسی کردن

تجربه‌های یادگیری مراجع در مراحل اولیه زندگی..... ۱۹۹

مرحله ششم: پیش‌بینی موانعی که می‌توانند روند اجرای برنامه درمانی را مختل کنند..... ۲۰۰

مثال بالینی..... ۲۰۰

فصل دوم: تدوین برنامه درمانی برای رفع مشکل یا مشکلات مراجع..... ۲۱۱

نکات حایز اهمیت در تدوین برنامه درمانی..... ۲۱۶

ویژگی‌های متمایز برنامه‌های درمانی CBT..... ۲۲۲

فصل سیزدهم: اجرای عملی برنامه درمانی..... ۲۲۵

نکات حایز اهمیت در برگزاری جلسات درمانی..... ۲۲۶

جلسات درمان معمولاً چگونه شروع می‌شوند؟..... ۲۲۸

ارائه توضیحات روش درمان چگونه در برنامه درمانی..... ۲۲۹

بعد آموزشی برنامه‌های درمانی CBT..... ۲۳۴

فصل چهاردهم: غلبه بر مشکلاتی که ممکن است مانع از اجرای برنامه درمانی را به

چالش بکشد..... ۲۳۷

مقاومت مراجعان در برابر ایجاد تغییرات..... ۲۳۸

CBT و گذشته مراجعان..... ۲۵۰

CBT و دارو درمانی..... ۲۵۳

موانع ارتباطی..... ۲۶۰

درمانگر چقدر می‌تواند اطلاعات شخصی‌اش را با مراجع در میان بگذارد؟..... ۲۶۳

جدی نگرفتن تکالیف CBT از سوی مراجعان..... ۲۶۸

فصل پانزدهم: کسب مهارت‌های لازم برای خود درمانگری و خاتمه دادن به برنامه

درمانی در زمان مناسب..... ۲۷۵

خود درمانگری، هدف ارزشمند CBT..... ۲۷۹

نکات حایز اهمیت در خصوص خاتمه برنامه درمانی..... ۲۸۴

منابع..... ۲۹۱