

درمان شناختی رفتاری اضطراب نوجوانان

برنامه مدیریت ترس

(کتاب کار)

تألیف

فیلیپ س. کندال

و

مونا ای جاده‌ی، جنیفر هادسون، آلیشیا وب

در نگاه تمپل

ت - م

دکتر نسرین دودانگی

فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان، نوجوان

استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دکتر زهرا شهریور

فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



کتاب ارجمند



فیلیپ س. کندال ... [و دیگران]

درمان شناختی رفتاری اضطراب نوجوانان
برنامه مدیریت ترس (کتاب کار)

فروست: ۹۷۹

ترجمه: دکتر نسرين دودانگي، دکتر زهرا شهريور
ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه آرا: آيدا روستا

مدیر هنری: حسان ارجمند

سرپرست: زليد: روين عبيدي

ناظر چاپ: بيد خانكشلو

چاپ: سامان، صحافي: بيك

چاپ اول، دی ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰-۴۸۵-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عریض کند، رد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دس، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبهروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۱۳۳۲۸۱۰۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبهروی ریاست تلفن: ۰۱۸-۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۷	جلسه ۱: مقدمه‌ای درباره فکرها و هیجان‌ها
۱۱	جلسه ۲: شناخت هیجان‌ها
۱۳	جلسه ۲ تکمیلی: واکنش‌های بدنی به هیجان‌ها
۱۷	جلسه ۳: آرام‌سازی
۲۰	جلسه ۴: به والدین اختصاص دارد
۲۱	جلسه ۵: گوش دادن: به افکارشان
۲۹	جلسه ۶: نور، ریزش، حرکت!
۳۳	جلسه ۷: پاداش‌ها را درو کنید
۳۷	جلسه ۸: و شما فکر می‌دید هر وقت که هیچ وقت
۴۵	جلسه ۹: به والدین اختصاص دارد
۴۷	جلسه ۱۰: تمرین را شروع کنید (پاداش)
۵۱	جلسه ۱۱: تمرین بیشتر
۵۵	جلسه ۱۲: تمرین بیشتر
۵۹	جلسه ۱۳: تمرین بیشتر (متوسط)
۶۳	جلسه ۱۴: تمرین بیشتر
۶۷	جلسه ۱۵: تمرین بیشتر (سخت)
۷۱	کلیپ فیلم
۷۳	جلسه ۱۶: آخرین جلسه
۷۵	خلاصه برنامه
۷۶	تبریک!
۷۷	سلسله‌مراتب
۷۸	بانک امتیازها
۷۹	فهرست پاداش‌ها

