

درمان شناختی-رفتاری در ۷ هفته
کتاب کاربردی برای درمان افسردگی و اضطراب

نویسنده :

ست.جی گیلیهان

مترجم:

زهرا شیخ



رشته‌شناسه	: گیلیهان، ست، ۱۹۷۵-م. Gillihan, Seth, 1975-
رئیس و نام پدیدآور	: درمان شناختی - رفتاری در ۷ هفته: کتاب کاربردی برای درمان افسردگی و اضطراب/ نویسنده ست. جی گیلیهان؛ مترجم زهرا
موضوع	: تهران: کاوش هنر، ۱۴۰۰.
نسخه‌های نشر	: ۱۹۰ ص.
نسخه‌های ظاهری	: ۴۰۰۰۰۰۰ ریال: 978-622-7330-33-5
ایک	: فیبا
سبب فهرست نویسی	: عنوان اصلی: Retrain your brain : cognitive behavioural therapy in 7 weeks : a workbook for
داشت	: managing anxiety and depression, 2022.
داشت	: کتابنامه: ص. [۱۷۸] - ۱۹۲.
رئیس دیگر	: کتاب کاربردی برای درمان افسردگی و اضطراب.
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy :
موضوع	: رفتار درمانی
موضوع	: Behavior therapy :
موضوع	: اضطراب - درمان - به زبان ساده
موضوع	: Anxiety -- Treatment -- Popular works
موضوع	: افسردگی
موضوع	: Depression, Mental
ناشر افزوده	: شیخ، زهرا، ۱۳۶۰-آبان - مترجم
ه بندی کننده	: ۴۸۹RC
ه بندی دیوینی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
مآخذ کتابشناسی ملی	: ۸۴۵۹۸۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

درس انتشارات : تهران - خ انقلاب - تقاطع فروردین - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه سوم - واحد ۱۲ - نشر کاوش هنر
تلفن: ۶۶۴۸۱۱۷۱

عنوان کتاب: درمان شناختی - رفتاری در ۷ هفته: کتاب کاربردی برای درمان افسردگی و اضطراب/

مولف: ست. جی گیلیهان

مترجم: زهرا شیخ

ناشر: انتشارات کاوش هنر

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰

طراح جلد: حامد کاوش

حروفچینی، صفحه‌آرایی، لیتوگرافی، چاپ، صحافی: موسسه دیجیتال کاوش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۳۰-۳۳-۵

قیمت ۴۰۰۰۰ تومان

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

۱۲.....	مقدمه
۱۲.....	مقدمه
۱۵.....	بخش ۱
۱۶.....	فصل ۱
۱۶.....	آشنایی با شناختی-رفتاری (CBT)
۱۷.....	تاریخچه مختصری از CBT
۱۸.....	رفتار درمانی
۱۹.....	درمان شناختی
۲۱.....	درمان شناختی-رفتاری: ائتلاف اجتناب ناپذیر
۲۳.....	اصول CBT
۲۳.....	CBT: زمان محدود است
۲۳.....	CBT: هدف محور است
۲۴.....	CBT: مبتنی بر همکاری است
۲۵.....	CBT: ساختارمند است
۲۵.....	CBT: بر زمان حال تمرکز دارد
۲۶.....	CBT: درمان فعالی است
۲۶.....	CBT: مهارت محور است
۲۶.....	CBT: بر اقدام تأکید دارد
۲۶.....	CBT: چقدر خوب کار می کند
۲۸.....	چرا CBT جواب می دهد (کار می کند)
۲۸.....	تمرینات هدفمند
۲۸.....	تأثیرات عملی
۲۹.....	شکستن حلقه ها
۲۹.....	کسب مهارت

۳۰.....	فصل ۲.....
۳۰.....	درک اضطراب و افسردگی.....
۳۰.....	فوبیای سگ با Mel.....
۳۱.....	افکار.....
۳۲.....	رفتار.....
۳۳.....	ابعاد اضطراب.....
۳۴.....	فوبیای خاص.....
۳۴.....	اختلال اضطراب اجتماعی.....
۳۵.....	اختلال هراس (وحشت زدگی).....
۳۶.....	آگورافوبیا (ترس از مکان های شلوغ).....
۳۷.....	اختلال اضطراب فراگیر (GAD).....
۳۹.....	به صفر رساندن افسردگی.....
۴۱.....	انواع کلی افسردگی.....
۴۱.....	اختلال افسردگی اساسی.....
۴۲.....	اختلال افسردگی مداوم.....
۴۲.....	اختلال ملال پیش از قاعدگی.....
۴۳.....	مشخصات اختلالات افسردگی.....
۴۹.....	بخش ۲.....
۵۰.....	هفته ۱.....
۵۰.....	هدفگذاری و شروع آن.....
۵۱.....	چه چیزی شما را وارد کرد؟.....
۵۲.....	قاط قوت تان.....
۵۲.....	نهیه فهرست.....
۵۲.....	وابط.....
۵۴.....	موزش و شغل.....
۵۵.....	یمان لمفهوم و معنی /توسعه.....

۵۶	سلامت جسمانی
۵۷	تفریح/آرامش
۵۸	مسئولیت‌های داخلی
۵۸	بازبینی
۵۹	اهدافتان چه هستند؟
۵۹	جدول زمانی خودتان را تهیه نمایید
۶۲	برنامه فعالیت
۶۳	هفته ۲
۶۳	بازگشت به زندگی
۶۴	چگونه با رفتار شروع کنیم؟
۶۵	باید چکار کنم؟
۶۶	چه چیزی مهم است؟
۶۸	ارزش‌ها
۷۲	فعالیت‌ها
۷۳	فرم ارزش‌ها و فعالیت‌های کامل شده Kat
۷۵	بازبینی فرم فعالیت‌های روزانه
۷۵	از کجا شروع کنم؟
۷۶	افزایش شانس
۷۸	برنامه فعالیت
۷۹	هفته ۳
۷۹	شناسایی الگوهای فکری تان
۸۱	شناسایی افکار با Neil
۸۲	بازبینی رویکرد شناختی
۸۳	چگونگی شناسایی افکار
۸۵	نمودار رویداد/افکار/احساسات Neil
۸۶	چه می‌شود اگر نتوانم فکر/افکار را شناسایی کنم؟

۸۷.....	مضامین رایج در افسردگی و اضطراب
۸۷.....	فوبیای خاص
۸۸.....	هراس
۸۹.....	اختلال اضطراب اجتماعی
۹۰.....	اختلال اضطراب عمومی (GAD)
۹۱.....	ترسیدن از ترس
۹۲.....	مضامین متداول در افسردگی
۹۳.....	رسیدن به مرکز
۹۴.....	نمودار باورهای مرکزی Neil
۹۵.....	برای این هفته تمرین کنید
۹۵.....	طرح فعالیت
۹۶.....	هفته ۴
۹۶.....	شکستن الگوهای فکری منفی
۹۷.....	Alex پیشرفت غیرمنتظره ای دارد
۹۹.....	افکار بیهوده
۱۰۱.....	بررسی شواهد
۱۰۳.....	مثبت دیدن
۱۰۴.....	آیا این یک فاجعه است؟
۱۰۵.....	به کسی که دوستش دارید چه می گوئید؟
۱۰۷.....	خطاهای فکری رایج در اضطراب و افسردگی
۱۰۸.....	افسردگی
۱۰۹.....	اضطراب و نگرانی
۱۱۰.....	شناسایی باورها و ترس های اساسی
۱۱۱.....	نمودار باور اصلی Alex
۱۱۳.....	برنامه فعالیت
۱۱۴.....	هفته ۵

مقدمه

چگونه می‌توانم به مردم کمک کنم تا کمتر رنج برده و زندگی کامل‌تری داشته باشند؟ این سوال باعث شد یک روان‌درمانگر شوم. هنوز بیاد دارم زمانی که پاسخ این سوال را در دوره کارشناسی ارشد پیدا کردم. یک شب تا دیر وقت در کتابخانه بودم و چیزی با عنوان شناختی-رفتاری (CBT) را می‌خواندم. در طول جلسه مطالعه، آموختم چگونه CBT می‌تواند به ما کمک کند افکار و رفتارها را با افکار و رفتارهایی عوض کنیم که کارایی بهتری دارند.

رویکرد درمانی، منطقی بنظر می‌رسد و مبتنی بر همکاری میان درمانگر و بیمار، نسبت به کسانی محترمانه است که در جستجوی کمک هستند. با این فرض ضمنی می‌توانیم از کل CBT برای ترمیم آنچه که شکسته استفاده کنیم که آموزه‌های انسان‌دوستانه ام را متحول کرد. برنامه‌های CBT همچنین بخوبی ارزیابی شدند. بنابراین مطمئن شدم این برنامه‌ها به افراد زیادی کمک می‌کنند. دقیقاً می‌دانم که جایگاه خود را به عنوان یک درمانگر پیدا کرده‌ام.

بعد از پایان دوره کارشناسی ارشد، آموزش تخصصی‌تری در این حوزه دیدم. و مقطع دکترا را در دانشگاه پنسیلوانیا ادامه دادم جایی که بسیاری از بهترین درمان‌های رفتاری-شناختی آرموده، در آنجا توسعه یافتند. طی بیش از ۱۲ سال، مطالعه، اقدام، تحقیق بر CBT در خصوص اضطراب و افسردگی را به عنوان اولین اقدام دانشجوی دکتری و سپس عضو دانشکده انجام دادم. بارها و بارها متعجب قدرت CBT شدم که به مردم کمک می‌کرد از موانع بزرگ در زندگی شان عبور کنند.

چیزی که پیش بینی اش را نمی‌کردم این بود که چگونه اصول CBT برای شخص مفید است. زندگی برای همه ما سخت است و من موارد هراس، حالات افسردگی، بی‌خوابی،

اضطراب، استرس، و ناامیدی مخرب را دیده‌ام. فهمیدم ابزارهای CBT بخوبی برای درمانگر و بیمار کارایی دارند.

طرف دیگر درمان را نیز دیدم. ارزش داشتن یک فرد برای گوش کردن به خود، ارزش آفرینی به دیدگاه من، به چالش کشیدن منطقی خودمان در زمان نیاز، ارائه مکانی برای خودمان جهت گفتن هر چیزی، و پذیرش آنچه که هستیم را بخوبی می‌دانم. اگر شما خودتان را یک درمانگر خوب تصور می‌کنید، دقیقاً می‌دانید من در مورد چه چیزی صحبت می‌کنم.

افراد زیادی که وارد دفترم شدند، قبلاً نیز تجربه درمان داشتند. ممکن است کودکی شان را کشف کنند، الگوهایی را در نزدیک ترین روابط شان مشخص نمایند، و نگرش‌های ارزشمندی بدست آورند. احتمال دارد که درمان را مفید و یا حتی نجات بخش تلقی کنند. با این وجود آن‌ها در جستجوی درمان CBT بودند زیرا به دلایلی، قادر نبودند تغییراتی که می‌خواهند را ایجاد نمایند.

شاید قادر نبودند عادات خود در خصوص دوری از موقعیت‌های ناخوشایند را ترک کنند یا به یک نگرانی ثابت ادامه دادند. و یا اینکه نمی‌توانستند خودانتقادی عادی از خود را متوقف کنند. آنچه که آنان اغلب در جستجویش بودند، ابزارها و مهارت‌هایی جهت بررسی مسائلی است که نسبت به آن آگاهی خوبی دارند. CBT می‌تواند به شخص کمک کند تا نگرش خود را تغییر دهد.

می‌خواهم همانند بسیاری از مردم تا حد ممکن، قدرت CBT برای مدیریت پذیری بیشتر کشمکش‌های این افراد را تجربه کنم. متأسفانه افراد زیادی نمی‌دانند که درمان‌های روانشناختی بسیار موثر و کوتاه مدتی موجود است. سایرین در یافتن درمانگری که خدمات CBT را ارائه نماید، مشکل داشته و توانایی مالی درمان را ندارند. این کتاب بخشی از تلاشی است که CBT را براحتی در دسترس افراد نیازمند قرار می‌دهد.