

کتاب کار درمان شناختی-رفتاری برای بزرگسالان

نویسنده:

تارا ویلسون

مترجمان:

حمید رستمی، حسین غلامی بصیر، هادی محمدی

ویراستار: حسین غلامی بصیر



نشر ساوالان

سرشناسه	: ویلسون، تارا
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب‌کار درمان شناختی-رفتاری برای بزرگسالان نویسنده: تارا ویلسون؛ مترجمان: حمید رستمی، حسین غلامی بصیر، هانیه محمدی؛ ویراستار: حسین غلامی بصیر
مشخصات نشر	: تهران، ساوالان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۵۱ صفحه، رقعی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۰۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
عنوان اصلی	: CBT Workbook for Adults: Best Skills and Exercises to Help You Conquer Anger, Anxiety, Depression, Panic. Overcome ADHD, PTSD, OCD. Improve Your Life Healing ... and Social Phobias
موضوع	: کتاب کار CBT برای بزرگسالان.
موضوع	: شناخت درمانی
شناسه افزوده	: حمید رستمی، مترجم، ۱۳۶۹
شناسه افزوده	: حسین غلامی بصیر، مترجم، ۱۳۷۷
شناسه افزوده	: هانیه محمدی، مترجم، ۱۳۷۵
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۲۹۱۸۱۸
رده‌بندی کنگره	: RCFA۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۸۳۲۵۸



نشر ساوالان

کتاب‌کار درمان شناختی-رفتاری برای بزرگسالان

نویسنده: تارا ویلسون

مترجمان: حمید رستمی، حسین غلامی بصیر، هانیه محمدی

ویراستار: حسین غلامی بصیر

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۱

ISBN: 978-622-5863-07-1

قیمت: ۷۸۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

صفحه‌آرایی: فریبا بادامی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۰۷-۱

تعداد صفحات: ۱۵۱

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

کدپستی: ۱۳۱۷۴۳۹۸۹

فهرست مطالب

- پیشگفتار ۱
- مقدمه ۳
- فصل اول: درمان شناختی-رفتاری چیست ۷**
- کمک گرفتن از درمان شناختی-رفتاری ۸
- تاریخچه درمان شناختی-رفتاری ۹
- کاربردهای درمان شناختی-رفتاری ۱۰
- درمان شناختی-رفتاری و استرس ۱۱
- فصل دوم: تمرین‌های ذهن آگاهی ۱۵**
- چرا باید تمرین ذهن آگاهی داشته باشیم؟ ۱۶
- درمان شناختی-رفتاری و ذهن آگاهی ۱۶
- ذهن آگاهی و استرس ۱۷
- روش‌های مختلف برای تمرین ذهن آگاهی ۱۹
- روز خود را با تنفس ذهن آگاهانه آغاز کنید ۲۰
- فعالیتی را ذهن آگاهانه انجام دهید ۲۱

IV ♦ کتاب کار درمان شناختی-رفتاری برای بزرگسالان

- ۲۲ به عواطف و احساسات‌تان اجازه دهید خود
- ۲۳ با یکی از عزیزان‌تان، مکالمه ذهن‌آگاهانه داشته باشید
- ۲۴ کاری خلاقانه انجام دهید
- ۲۵ زمانی را در طبیعت بگذرانید

فصل سوم: اختلال‌های خواب ۲۷

- ۲۸ کنترل محرک‌ها
- ۲۹ محدودیت‌های خواب
- ۳۰ تمرین بیوفیدبک و تمدد اعصاب
- ۳۱ روان‌درمانی و کنترل شناختی
- ۳۱ بهداشت خواب
- ۳۱ نوشتن خاطرات خواب
- ۳۳ آرام‌سازی پیشرونده عضلانی
- ۳۵ کنترل محرک‌ها
- ۳۶ محدودیت‌های خواب

فصل چهارم: اختلال‌های خلقی ۴۱

- ۴۳ مهارت‌های مقابله با اضطراب
- ۴۷ فاجعه‌زدایی
- ۴۹ علائم هشداردهنده اختلال دوقطبی

۵۰	به چالش کشیدن افکار اضطراب‌آور
۵۳	نوشتن جملات مثبت
۵۵	فصل پنجم: اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی
۵۶	چگونه درمان شناختی-رفتاری به افراد مبتلا...
۵۷	درمان شناختی-رفتاری و تجویز دارو
۵۸	طرح تمرکز برای مبتلایان به اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی
۶۰	کنترل اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی
۶۲	ایجاد ساختاری برای زندگی
۶۴	زمانی را به روابط خان‌احصاص دهید
۶۵	منظم ماندن
۶۶	محیطی را ایجاد کنید که متناسب با روحیات شماست
۷۱	فصل ششم: خشم
۷۳	محرک‌ها
۷۵	چه زمانی خشم مشکل‌ساز می‌شود
۷۸	مهارت‌های مقابله
۸۳	فصل هفتم: اختلال وسواس فکری - عملی
۸۷	مواجهه درمانی سلسله‌مراتبی برای درمان

فصل هشتم: اختلالات خوردن ۹۱

ارزیابی خودمراقبتی ۹۴

فصل نهم: مصرف - مواد ۹۹

ارزیابی میزان مصرف مواد مخدر ۱۰۲

برنامه‌ای برای پیشگیری از مصرف مجدد یا لغزش ۱۰۹

نکاتی برای پیشگیری از مصرف مجدد یا لغزش ۱۱۰

فصل دهم: فوبیا ۱۱۲

بررسی شواهد ۱۱۳

شناخت باورهای بنیادی ۱۱۴

مواجهه درمانی سلسله مراتبی ۱۱۶

فصل یازدهم: تروما ۱۱۸

تروما ناشی از بیماری کرونا ۱۱۹

تکنیک داستان‌سرایی چیست ۱۲۱

استفاده از روش داستان‌سرایی ۱۲۲

داستان‌سرایی ۱۲۳

تروماهای متعدد ۱۲۶

واکنش‌های معمول به تروما ۱۲۶

تجربه دوباره تروما ۱۲۷

پیشگفتار

این کتاب شامل بهترین مهارت‌ها و تمرین‌هایی است که به شما کمک می‌کند به عصبانیت، اضطراب، افسردگی و ترس خود چیره شوید، بر اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی^۱، اختلال استرس پس از تروما^۲ و اختلال وسواس فکری-عملی^۳ غلبه کنید و با رهایی از مواد مخدر و ترس‌های اجتماعی زندگی خود را بهبود بخشید.

تارا ویلسون

-
1. ADHD
 2. PTSD
 3. OCD