
درمان شناختی رفتاری (CBT) بر اختلال اضطرابی

تألیف و گردآوری
مرضیه محمدزاده مدیری

www.ketab.ir



سرشناسه	: محمدزاده مدیری، مرضیه، ۱۳۵۸-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: درمان شناختی رفتاری (CBT) (بر اختلال اضطرابی / تالیف و گردآوری مرضیه محمدزاده مدیری.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ص.
شابک	: 978-622-294-226-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه:ص:۹۳.
موضوع	: شناخت درمانی Cognitive therapy رفتار درمانی Behavior therapy
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۶۳۸۵۱

درمان شناختی رفتاری (CBT) بر اختلال اضطرابی

تالیف و گردآوری: مرضیه محمدزاده مدیری

www.ketab.ir



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱)
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۷-۲۲۶-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۶۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapb.com [insta:@padinapublication](https://www.instagram.com/padinapublication) padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول
۱۲.....	اضطراب
۱۲.....	مفهوم اضطراب
۱۲.....	علل اضطراب
۱۳.....	اضطراب مرضی
۱۳.....	اضطراب آشکار
۱۳.....	اضطراب پنهان
۱۴.....	مفهوم اضطراب بهنجار
۱۴.....	مفهوم اضطراب روان رنجور
۱۵.....	عوامل مؤثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن
۱۵.....	آیا اضطراب انطباقی است؟
۱۶.....	کنترل و پیشگیری اضطراب
۱۷.....	اضطراب در کودکان و نوجوانان
۱۸.....	مفهوم اضطراب
۱۹.....	راههای پیشگیری از اضطراب
۲۱.....	اضطراب
۲۷.....	سبب شناسی اضطراب
۳۳.....	فصل دوم
۳۷.....	- علایم اضطراب
۳۸.....	- تشخیص
۳۸.....	- انواع
۳۹.....	- اختلال اضطراب جدایی
۳۱.....	- لالی انتخابی
۳۲.....	- فوبی خاص
۳۳.....	- اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)
۳۵.....	- اختلال وحشت زدگی
۳۸.....	- آگورافوبی
۴۰.....	- اختلال اضطراب فراگیر
۴۱.....	- اختلال اضطرابی ناشی از مواد / دارو
۴۲.....	- اختلال اضطرابی ناشی از بیماری جسمانی دیگر

مقدمه

رفتار درمانی شناختی (Cognitive Behavioral Therapy) که در ایران با نام درمان شناختی رفتاری هم شناخته می‌شود، یکی از بزرگ‌ترین دست‌آوردهای علم روان‌شناسی در نیم قرن گذشته است. این روش درمانی چنان مؤثر بوده است که برای توصیف آن از عبارت «انقلاب شناختی» استفاده می‌شود. این نظریه اثربخش‌ترین روش در درمان اختلالات اضطراب و افسردگی است. هم‌چنین در درمان و کاهش علائم بیماری‌های حاد روانی مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی تأثیر بسیاری دارد. مبانی فلسفی و علمی درمان شناختی رفتاری چنان قدرتمند هستند که باعث می‌شوند این نظریه در میان روش‌های مختلف روان‌شناسی بیشتر از همه پیشرفت کند. حجم و تعداد پژوهش‌ها و آزمایش‌های بالینی و علمی در زمینه رفتار درمانی شناختی به حدی زیاد است که تنها در مؤسسه‌های بهداشت ملی ایالات متحده آمریکا در طول ده سال گذشته بیش از ده‌هزار تحقیق و آزمایش در زمینه رفتار درمانی شناختی به ثبت رسیده است.

درمان شناختی رفتاری یا به اختصار سی.بی.تی (CBT) یک روش روان‌درمانی کوتاه‌مدت است که روان‌درمانگران از آن برای آموزش افراد استفاده می‌کنند و احساسات و رفتارهای آنها را از طریق تغییر الگوهای فکری و باورهای‌شان، تغییر می‌دهند. در حقیقت اساس رفتار درمانی شناختی این است که نوع تفکر و الگوهای فکری و شناخت ما از محیط اطراف و خودمان و البته تفسیر شخصی ما از اتفاقات زندگی، باعث بروز رفتارها و احساسات ما می‌شود و به طور کلی ما هرطور که فکر کنیم، همان‌طور هم احساس می‌کنیم و رفتارهای ما متناسب با همان افکار و احساسات شکل می‌گیرند.