

کاهش اضطراب در نوجوانان

مهارت‌های ضروری CBT

(درمان شناختی رفتاری)

ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب و استرس

تألیف
دکتر رجینا کالاتی

ترجمه

شادناز نادری

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

با پیشگفتار

دکتر سارا گودرزی

دکتری روان‌شناسی کودکان استثنایی از دانشگاه علامه



کتاب ارجمند



دکتر رجین گالاتنی

کاهش اضطراب در نوجوانان: مهارت‌های ضروری
CBT (درمان شناختی رفتاری): ذهن آگاهی برای غلبه
بر اضطراب و استرس

ترجمه: شادناز نادری

فروست: ۱۹۲۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

طراح جلد: فاطمه پاشاخانو

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، آذر ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۷۵-۴

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرصه کلامی خود پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: گالاتنی، رجین (Galanti, Regine)

عنوان و نام پدیدآور: کاهش اضطراب در نوجوانان:

مهارت‌های ضروری CBT (درمان شناختی رفتاری):

ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب و استرس/ تألیف رجین گالاتنی؛ ترجمه شادناز نادری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات ارجمند، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. وزیری، مصور، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۷۵-۴

عنوان اصلی: Anxiety relief for teens: essential CBT skills and mindfulness practices to overcome anxiety and stress, 2020

عنوان دیگر: مهارت‌های ضروری CBT (درمان شناختی رفتاری): ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب و استرس/ راهی از اضطراب برای نوجوانان: مهارت‌های ضروری رفتاردرمانی شناختی و تمرینات ذهن آگاهی برای غلبه بر استرس و اضطراب.

موضوع: فشار روانی در نوجوانان -- کنترل (stress management for teenagers)

موضوع: اضطراب در جوانان

شناسه افزوده: نادری، شادناز، ۱۳۵۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۴/۳

رده‌بندی دی‌سی: ۱۵۵/۵۱۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۲۸۹۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۴۷۰۰۰ 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

فهرست

۸	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱: شما می‌توانید مغزتان را از نو آموزش دهید
۳۱	فصل ۲: ارتباط بدن و ذهن
۶۲	فصل ۳: مدیریت احساسات چالش‌برانگیز
۸۳	فصل ۴: افکارتان را تغییر دهید
۱۰۶	فصل ۵: رفتارهایتان را به چالش بکشید
۱۵۰	نتیجه‌گیری
۱۵۱	پیوست
۱۵۴	منابع
۱۵۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۵۹	درباره نویسنده

پیشگفتار

هر کسی گاهی اوقات نگران می‌شود. نگرانی یک فرایند فکری است که روی چیزهایی که در آینده اتفاق خواهد افتاد تمرکز می‌کند.

این فرایند اغلب در مورد این است که یک موقعیت در آینده به چه شکل‌هایی ممکن است باشد. نگرانی تا حدودی مناسب است هرگاه به ما در انجام امور کمک کند اما وقتی عملکرد ما را مختل کند و قابل کنترل نباشد انرژی ما را تحلیل می‌برد، پس باید چاره‌ای اندیشید.

آنچه در اضطراب بسیار مورد توجه است ذهن فاجعه‌ساز، ذهن خوان و منفی‌گرا است و بخش مهم درمان اضطراب نیز به کار روی همین ذهن متمرکز است.

دوره نوجوانی به‌عنوان یکی از حساس‌ترین سال‌های زندگی شناخته‌شده و نوجوانان زیادی با انواع اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند، برخی از اضطراب‌ها چون اضطراب در خصوص ظاهر، کنکور، روابط با همسالان و نگرانی از آینده بیشتر در نوجوانی ظاهر می‌شوند اما گاهی نوجوان از کودکی اضطراب را با خود دارد و در نوجوانی شدت می‌گیرد. معمولاً نوجوانانی که از کودکی اضطراب داشته‌اند در صورت نگرانی روان‌درمانی با نشانه‌ها شدیدتری مواجه بوده، در درمان مقاوم‌تر هستند و کمک بیشتری را می‌طلبند.

خبر مسرت‌بخش اینکه اگر به نوجوانان مضطرب کمک کنیم تا اضطراب خود را مدیریت کنند در جوانی زندگی آرام‌تری خواهند داشت. زندگی بزرگ‌سالی به‌خودی‌خود اضطراب‌زا است و نوجوان توانمند به جهت مواجهه با اضطراب، در مدیریت اضطراب جوانی و بعد آن نیز می‌تواند توانمند عمل کند.

توجه‌آگاهی و حضور در لحظه، سال‌هاست جزء درمان‌های کارآمد در خصوص اضطراب است. پس از تلاش‌های «جان کابات زین» در تدوین برنامه ۸ هفته‌ای mbsr درمانگران بسیاری از این روش در درمان مراجعین با مشکلات مختلف استفاده نموده و موفق عمل کرده‌اند؛ علاوه بر آن وقتی حضور در لحظه و آگاهی با شناخت‌درمانی ترکیب شود معجون ویژه و نابی در کمک به مراجعین مضطرب خواهد شد.

در این کتاب شما با تکنیک‌های ناب شناختی-رفتاری و توجه‌آگاهی در خصوص روان‌درمانی نوجوانان مضطرب آشنا خواهید شد.

امید است کتاب حاضر همراه مفیدی در کنار شما برای درمان نوجوانان باشد.

دکتر سارا گودرزی