



کتاب راهنمای درمانجو

غلبه بر بی خوابی

با رویکرد درمان شناختی - رفتاری

نویسندگان:

جک. د. ادینجر

کولین. ای. کارنی

مترجم:

دکتر نرگس درویشی (روانشناس)



سرشناسه: ادینجر، جک دی. Edinger, Jack D.

عنوان و نام پدیدآور: غلبه بر بی‌خوابی: با رویکرد درمان شناختی - رفتاری (کتاب کار - نسخه‌ی درمانجو) نویسندگان جک.د.

ادینجر، کولین ای کارنی: مترجم نرگس درویشی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۱۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Overcoming insomnia: a cognitive-behavioral therapy approach: workbook, 2008

یادداشت: چاپ دیگر کتاب توسط ناشر و مترجم دیگر در سال ۱۳۹۰ در دست چاپ است.

موضوع: بی‌خوابی -- درمان -- به زبان ساده

موضوع: شناخت درمانی

شناسه افزوده: کارنی، کالین، ۱۹۷۱ - م.

شناسه افزوده: Carney, Colleen

شناسه افزوده: درویشی، نرگس، ۱۳۵۳ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۱۳۹۸/الف/۴۸۵۴۸ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۸

شماره کتابخانه ملی: ۲۶۷۳۶۹۱

عنوان: غلبه بر بی‌خوابی (با رویکرد درمان شناختی - رفتاری) کتاب کار نسخه‌ی درمانجو

نویسندگان: جک.د. ادینجر، کولین ای کارنی

مترجم: دکتر نرگس درویشی

ویراستار: کیان فروزش

مدیر تولید: داریوش سازمند

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: بومرنگ

شمارگان: ۲۲۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱ / دوم ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۰۱۵-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۱۴۶-۱۴۱۵۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۷۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵		درباره‌ی این کتاب
۷		فصل ۱: آیا این کتاب برای من مفید است؟
۲۱		فصل ۲: آموزش خواب
۲۹		فصل ۳: بهبود خواب
۴۳		فصل ۴: مقابله با افکار مضر
۵۹		فصل ۵: عیب‌یابی
۶۹		ضمائم: فرم‌های کار

درباره‌ی این کتاب

یکی از مهمترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به انواع گوناگون اختلالات جسمی و روانی با آن روبرو هستند، دسترسی نداشتن به بهترین برنامه‌های کمکی است. هر کسی در خانواده و بین دوستانش شاهد بوده که افرادی به دنبال درمان‌هایی از منابع ظاهراً قابل اطمینان بوده‌اند، ولی بعدها از پزشکان دیگر فهمیده‌اند که تشخیص، یا غلط بوده و یا توصیه‌های درمانی دریافت شده نامناسب و گاه خطرناک بوده است.

بسیاری از بیماران یا اعضای خانواده‌ی آن‌ها، با خواندن هر مطلبی که به علائم‌شان ربط داشته باشد، سعی می‌کنند مشکل خود را حل کنند. بنابراین در اینترنت به جستجوی اطلاعات می‌پردازند و با مدام از دوستان و آشنایان خود اطلاعات می‌گیرند.

دولتمردان و سیاستگذاران مراقبت‌های بهداشتی می‌دانند که مردم نیازمند، معمولاً نمی‌توانند بهترین درمان را به دست آورند و در ارائه‌ی خدمات بهداشتی تنوع زیادی وجود دارد. نظام‌های مراقبت از سلامت در سراسر دنیا تلاش می‌کنند که این تنوع را از طریق معرفی «روش مبتنی بر شواهد» اصلاح کنند و به معنای این است که هر فردی بتواند مراقبت‌های به روز و موثری را برای مشکل خاص خودش دریافت کند.

سیاستگذاران مراقبت‌های بهداشتی هم چنین فهمیده‌اند که ارائه‌ی اطلاعات به مشتریان خدمات بهداشتی تا حد امکان دارد بسیار مفید است. بنابراین می‌توانند در یک تلاش جمعی برای سلامت و بهداشت روانی افراد تصمیمات هوشمندانه‌ای را اتخاذ کنند.

کتاب حاضر از سری کتاب‌های درمانی (Treatment that work) است که دقیقاً به خاطر همین موضوع طراحی شده و آخرین و موثرترین مداخلات درمانی

برای حل مشکلات خاص به زبانی راحت و قابل فهم بیان شده است. در این سری کتاب‌ها، برنامه‌های درمانی ارائه شده باید بالاترین استاندارد را از نظر شواهد تجربی داشته و به وسیله‌ی گروه مشاوران علمی این برنامه‌ها تاییدیه‌ی لازم را دریافت کرده باشند.

بنابراین افرادی که خودشان یا اعضای خانواده‌شان از چنین مشکلاتی رنج می‌برند و در جستجوی یک درمانگر بالینی ماهر و آشنا به این مداخلات هستند و این روش‌های درمانی را تایید می‌کنند، می‌توانند مطمئن باشند که بهترین مراقبت‌های موجود را دریافت خواهند کرد.

البته فقط مراقبان بهداشتی می‌توانند در مورد درستی درمان‌های ترکیبی تصمیم بگیرند. این کتاب کار به توصیف یک رویکرد درمانی با محدودیت زمانی برای افرادی می‌پردازد که از بی‌خوابی رنج می‌برند. بی‌خوابی که شایع بوده و به آسانی درمان نشده است.

دارو درمانی که اغلب در منابع مختلف توصیف می‌شود، اثرات جانبی مهمی دارد و ممکن است در طولانی مدت سبب بهبود خواب فرد نشوند. به هر حال یک رویکرد درمانی ایمن و موثر در مدیریت بی‌خوابی وجود دارد. مداخلات شناختی - رفتاری می‌تواند به شما در تغییر افکار و رفتارهایتان جهت حصول به یک خواب بهتر کمک کند.

این کتاب کار، شامل اطلاعاتی است که در مورد مشکل خواب آموزش‌ها و توصیه‌های سودمندی در جهت بهبود خواب به شما ارائه می‌دهد. همچنین شامل یک سری راهبردهای کلی برای تغییر در سبک تفکر ناکارآمدتان است. که ممکن است همین سبک تفکر در بی‌خوابی شما دخیل باشد. اصول خواب ارائه شده را پیاده کنید. به زودی متوجه خواهید شد که خوابتان عمیق‌تر و راحت‌تر خواهد شد. از این کتاب می‌توانید به تنهایی یا به کمک یک درمانگر حاذق بهره بگیرید.

دیوید. اچ. بارلو

سرپرست ویراستاران