

۲۴۲ ۸۷۰۹

۱۴۰۲، ۶، ۵

هو العليم

درمان اختلال دوقطبی
رویکرد شناخته-رفتاری
(کتابخانه)

تالیف: مایکل دبلیو. اتو

نورین ای. رایلی-هرینگتون

رابرت او. نائوز-اوده هنین

جین ان. کوگان-گری اس. ساگز

ترجمه:

میرجواد سید حسینی-فرناز نوابی فر



عنوان و نام پدیدآور: درمان اختلال دو قطبی رویکرد شناختی-رفتاری (کتاب کار) / تألیف مایکل دبلیو اتو... او دیگران؛ ترجمه میرجواد سیدحسینی، فرناز نوایی فر.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹-۱۴۷-۱۴۷-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا
پادداشت: عنوان اصلی: Managing bipolar disorder: a cognitive-behavioral approach, workbook.
پادداشت: تألیف مایکل دبلیو. اتو، نورین ای. رابلی-فرینگتون، رابرت. او، نائوز، اوده، هنین، جین. ا. کوگان، گری. اس. ساگز.
پادداشت: چاپ دیگر کتاب حاضر در سال ۱۳۹۰ با عنوان "مدیریت اختلال دو قطبی به شیوه شناختی رفتاری" با ترجمه مجید صدوقی توسط دانشگاه کاشان است.

پادداشت: واژه نامه.
عنوان دیگر: مدیریت اختلال دو قطبی به شیوه شناختی رفتاری.
موضوع: روان‌پزشکی شدید - به زبان ساده -- شناخت درمانی -- به زبان ساده
Manic-depressive illness -- Popular works :
موضوع: Cognitive therapy -- Popular works :
شناسه افزوده: اتو، مایکل دبلیو. - Otto, Michael W -
شناسه افزوده: سیدحسینی، میرجواد، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده: نوایی فر، فرناز، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره: RC۵۱۶/م۴ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۵
شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۰۸۲۹۲

عنوان: درمان اختلال دو قطبی رویکرد شناختی-رفتاری (کتاب کار)
تألیف: مایکل دبلیو. اتو - نورین ای. رابلی-فرینگتون - رابرت او. نائوز، اوده، هنین، جین. ان. کوگان - گری. اس. ساگز
مترجمان: میرجواد سیدحسینی - فرناز نوایی فر
صفحه آرا: کزّال گرافیک (مالده عظیمی)
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۲۲۰ عدد
قطع: وزیری
نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۰ - سوم ۱۴۰۲
شابک: ۹-۱۴۷-۱۴۷-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر بمقتوب قانون حمایت مولفان و همکاران و همکاران مشوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) بشو یا بخش نا عرضه کند مجوزد دیگر قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر آتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۲۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۲ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۲۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۹۵۷۴۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۰۵.۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مرحله‌ی اول درمان
۱۱	فصل ۱ جلسه‌ی ۱: مقدمه
۱۹	فصل ۲ جلسه‌ی ۲: ترسیم نمودار خلق و جدول زمان‌بندی فعالیت
۲۹	فصل ۳ جلسه‌ی ۳: تجدید ساختار شناختی - بخش اول
۳۷	فصل ۴ جلسه‌ی ۴: تجدید ساختار شناختی - بخش دوم
۴۵	فصل ۵ جلسات ۵ و ۶: تجدید ساختار شناختی - بخش سوم
۵۱	فصل ۶ جلسه‌ی ۷: باورهای اصلی
۵۹	فصل ۷ جلسه‌ی ۸: به چالش کشیدن باورهای اصلی
۶۹	فصل ۸ جلسه‌ی ۹: بازپیش‌رانی باورهای اصلی
۷۷	مرحله‌ی دوم درمان
۷۹	فصل ۹ جلسه‌ی ۱۰ - ۱۲: تهیه‌ی پیش‌نویس فرورداد درمان
۹۱	فصل ۱۰ جلسه‌ی ۱۳: خطاهای شناختی دوره‌ی شیدایی
۹۹	مرحله‌ی سوم درمان
۱۰۱	فصل ۱۱ حل مسئله
۱۰۹	فصل ۱۲ مهارت‌های اجتماعی
۱۱۵	فصل ۱۳ تنفس و تن‌آرامی
۱۲۱	فصل ۱۴ کنترل خشم
۱۲۷	مرحله‌ی چهارم درمان
۱۲۹	فصل ۱۵ ارتقای سطح سلامتی
۱۳۳	فصل ۱۶ پایان درمان

درباره‌ی مؤسسه‌ی درمان‌های مؤثر

یکی از دشوارترین مسائلی که بیماران مبتلا به اختلالات و بیماری‌های گوناگون با آن مواجهند، یافتن بهترین کمک موجود است. هر کسی از دوستان یا خانواده‌ای که به دنبال دریافت درمان از یک متخصص به ظاهر معروف بوده‌اند می‌دانند که تنها بعد از اینکه با پزشک دیگر ملاقات کردند می‌فهمند که تشخیص اولیه اشتباه بوده یا درمان‌های توصیه شده نامناسب یا حتی احتمالاً زیان‌بخش بوده است. بیشتر بیماران یا اعضای خانواده، با خواندن هر مطلبی درباره‌ی نشانه‌های‌شان، جست و جوی اطلاعات در اینترنت یا پرس و جوی بی‌پروا برای جمع‌آوری دانش از دوستان و آشنایان به این موضوع پی می‌برند. دولت‌ها و سیاستگذاران بهداشت و درمان نیز آگاهند که مردم نیازمند، همیشه بهترین درمان‌ها را که آنها از آن به نام «تنوع در شیوه‌های بهداشت و درمان» یاد می‌کنند، دریافت نمی‌کنند.

اکنون نظام‌های بهداشت و درمان در سراسر جهان با معرفی «عملکرد مبتنی بر شواهد»، اقدام به اصلاح این تنوع کرده‌اند. این امر صرفاً به این معناست که به نفع همه است که بیماران برای یک مسأله‌ی خاص، به‌روزترین و مؤثرترین درمان‌ها را دریافت کنند. سیاستگذاران بهداشت و درمان همچنین به این نتیجه رسیده‌اند که بسیار سودمند است که تا آنجا که ممکن است به دریافت کنندگان خدمات بهداشت و درمان اطلاعات لازم داده شود تا در تلاشی مشترک برای بهبود سلامت جسمی و روانی بتوانند تصمیمات هوشمندانه‌ای اتخاذ کنند. مجموعه‌ی درمان‌های مؤثر طراحی شده است تا دقیقاً همین کار را انجام دهد. در این مجموعه‌ها آخرین و مؤثرترین مداخلات با زبانی مخاطب‌پسند برای مسائل خاص شرح داده شده است. هر برنامه‌ی درمان برای اینکه در این دوره گنجانده شود باید حائز بالاترین استانداردها از شواهد موجود باشد یعنی به همان صورت

که به وسیله‌ی هیئت مشاوره‌ی علمی تعیین شده است. بنابراین، زمانی که افراد از این مسائل رنج می‌برند یا اعضای خانواده‌شان تلاش می‌کنند تا پزشک متخصصی را که با این مداخلات آشناست پیدا کنند و در باره‌ی مداخلات مناسب به تصمیم نهایی می‌رسند، بتوانند مطمئن شوند که بهترین درمان موجود را دریافت می‌کنند. البته، فقط متخصص بهداشت و درمان شماست که می‌تواند برای تدوین درمان‌های مناسب شما تصمیم بگیرد.

این کتاب کار درمان از نظر اثربخشی تأیید شده و مبتنی بر علم را برای معالجه‌ی اختلال دوقطبی توضیح می‌دهد. این کتاب طراحی شده است تا از آن به همراه معاینات یک متخصص سلامت روان دارای صلاحیت استفاده شود.

اگر شما از اختلال دوقطبی رنج می‌برید، این برنامه می‌تواند به دقت با درمان دارویی ترکیب شود تا با یاری گرفتن از این امکان‌ها بتوانید نشانه‌های بیماری را کنترل و خلق‌تان را تثبیت کنید. این کتاب شامل ۳۰ جلسه است. درمان نیز به چهار مرحله تقسیم شده است و هر مرحله بر مجموعه‌ای از اهداف متمرکز و با آن همراه است. در مرحله‌ی ۱، مهارت‌ها و راهبردهای لازم را برای غلبه بر مرحله‌ی افسردگی بیماری‌تان یاد خواهید گرفت. در مرحله‌ی ۲، بعد از این که خلق‌تان ثبات پیدا کرد، به همراه درمانگر‌تان برای تنظیم قرارداد درمان اقدام خواهید کرد. قرارداد درمان چیزی است که دوستان و خانواده‌تان را از این موضوع مطلع می‌کند که زمانی که بیمار هستید چه کاری باید انجام دهید. در مرحله‌ی ۳، درمانگر درمان فردی‌تان را مشخص کرده و بر مراحل خاص مسأله از قبیل مهارت‌های اجتماعی، آرویکردهای حل مسأله و کنترل خشم تمرکز خواهد کرد. مرحله‌ی ۴، بهترین توصیه‌ها را برای جلوگیری از عود بیماری ارائه می‌دهد و به شما نشان می‌دهد که چگونه از بروز مسائل بعدی جلوگیری کنید. هدف کلی درمان، معالجه‌ی اختلال شما نیست بلکه این است که به شما بیاموزد که برای داشتن یک زندگی موفق و پایدار چگونه آن را به طور مؤثر کنترل کنید.

مؤثر کنترل کنید

سر ویراستار

دیوید اچ. بارلو

مؤسسه‌ی درمان‌های مؤثر

بوستون، ماساچوست