

مهارت ها و استراتژی هایی برای غلبه بر هیجان، افسردگی و ترس

نویسنده:

جسیکا فلوندر

مترجم:

سیده لیلا حسینی

www.ketab.ir

مرداد ۱۴۰۲

سرشناسه

: فلاوندر، جسیکا

Flounder, Jessica

عنوان و نام

: مهارت‌ها و استراتژی‌هایی برای غلبه بر هیجان، افسردگی و ترس/
نویسنده جسیکا فلاوندر؛ مترجم سیدملیلا حسینی.

پدیدآور

مشخصات نشر

: تهران : آرمان‌گرایان، ۱۴۰۲.

مشخصات

: ۱۶۷ ص.: مصور (رنگی).

ظاهری

شابک

: ۲۲۰۰۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۶۵۷-۰-۰

وضعیت فهرست

: فبیا

نویسی

: عنوان اصلی: strategies to & Real-world CBT skills

یادداشت

۲۰۲۱panic..., & ,overcome anxiety, depression

یادداشت

: کتابنامه: ص. ۱۵۶ - ۱۵۹.

عنوان دیگر

: مهارت‌ها و راهکارهای غلبه بر هیجان، افسردگی و ترس.

موضوع

: شناخت‌درمانی

Cognitive therapy

رفتار درمانی

Behavior therapy

اضطراب

Anxiety

افسردگی

Depression, Mental

ترس

Fear

شناسه افزوده

: حسینی، سیده لیلا، ۱۳۵۷ - مرداد، مترجم

رده بندی کنگره

: ۴۸۹RC

رده بندی دیویی

: ۸۹۱۴۲/۶۱۶

شماره کتابشناسی

: ۹۲۹۱۹۵۴

ملی

اطلاعات رکورد

: فبیا

کتابشناسی

مقدمه	۵
فصل اول مفهوم CBT و اثبات علمی آن	۱۰
۱: مفهوم اختلالات شناختی رفتاری و درمان آن در ارتباط با بیماریهای روانی	۱۰
۱-۱: واقعا میتوان به CBT اعتماد کرد؟	۱۰
۲-۱: CBT چیست؟	۱۲
۳-۱: مزایا و معایب CBT	۱۳
۴-۱: منشاء و تاریخچه CBT	۱۶
۵-۱: پیش زمینه علمی CBT	۱۶
۶-۱: CBT چگونه کار می کند؟	۱۷
۷-۱: میتوانم به CBT اطمینان کنم؟	۱۸
۸-۱: تاریخچه موفقیت CBT	۱۹
۹-۱: اصول درمان CBT	۱۹
فصل دوم طرز کار CBT	۲۲
۱-۲: افسردگی	۲۲

- ۲-۲: اضطراب ۲۵
- ۳-۲: اضطراب اجتماعی ۳۳
- ۴-۲: پانیک / پارانوئید ۳۴
- فصل سوم قدرت افکار و هیجانات شما ۳۸
- ۳-۱: به افکار خود گوش کنید ۳۸
- ۳-۲: باورهای اصل خودت را کشف کن ۴۰
- ۳-۳: افکار شما از کجا نشأت می گیرد؟ ۴۰
- ۳-۴: احساسات ۴۲
- ۳-۵: رفتارها ۴۲
- ۳-۶: هیجانات چیست؟ ۴۳
- ۳-۷: ارتباط بین افکار و هیجانات ۴۴
- ۳-۸: تفاوت احساسات و افکار شما ۴۴
- فصل چهارم زندگی بهتر با افکارات بهتر با تمرکز بر اضطراب ۴۸
- ۴-۱: اضطراب چیست؟ ۴۸
- ۴-۱-۱: اختلالات اضطرابی چیست؟ ۵۳
- ۴-۲: راه حل های CBT برای برخورد با اضطراب ۵۵
- ۴-۳: روش های عمل CBT ۵۵
- ۴-۴: تکالیف منزل ۵۷
- ۴-۵: فعالیت در چالش با افکار منفی ۵۷
- ۴-۶: استراتژی ها و راهکارهای بیشتر برای غلبه بر اضطراب ۵۸
- فصل پنجم اختلالات روانی ۶۱