

پیشام خداوند عشق و زیبا سر

## کاربردهای بالینی CBT

www.ketab.ir

نویسنده

مژده اقبال جوادى

آفاق پتی

۱۴۰۲



|                         |                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : اقبال جوادی، مؤده، ۱۳۴۹ -                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور     | : کاربردهای بالینی CBT/نویسنده مؤده اقبال جوادی ؛ ویرایش شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی.                                |
| مشخصات نشر              | : تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۲۵ص.                                                                                                                         |
| شابک                    | : ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۴۲۱-۹۱۲۰۰۰۰۰                                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                                                                                          |
| یادداشت                 | : کتابنامه.                                                                                                                     |
| موضوع                   | : شناخت درمانی<br>Cognitive therapy<br>رفتار درمانی<br>Behavior therapy<br>رفتار درمانی کودکان<br>Behavior therapy for children |
| رده بندی کنگره          | : RC۲۸۹                                                                                                                         |
| رده بندی دیویی          | : ۸۹۱۴۲/۶۱۶                                                                                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۹۳۸۴۲۱۳                                                                                                                       |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                                                                                          |

آفتاب گیتی

www.aftabegiti.ir

عنوان : کاربردهای بالینی CBT

نویسنده: مؤده اقبال جوادی

ویرایش: شورای بررسی موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

طراح جلد: جهان طراح

نشر و پخش : موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ : اول، ۱۴۰۲

شمارگان : ۲۰۰ نسخه

چاپ : سورنا

قیمت : ۱۱۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۴۲۱-۹۱۲۰۰۰۰۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی : تهران میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی - نبش خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان

ولیعصر - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه دوم واحد ۷

www.aftabegiti.com نشر و پخش همراه : ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲ ۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

## فهرست مطالب

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار .....                                           |
| ۸  | رویکرد شناختی رفتاری (cbt) چیست؟ .....                   |
| ۸  | تاریخچه ی شکل گیری رویکرد شناختی رفتاری .....            |
| ۹  | اجزای رفتاری در مدل شناختی رفتاری .....                  |
| ۱۱ | اجزای شناختی در مدل درمان شناختی رفتاری .....            |
| ۱۴ | خطاهای شناختی در رویکرد شناختی رفتاری .....              |
| ۱۴ | نحوه ی ارزیابی در رویکرد شناختی رفتاری .....             |
| ۱۷ | اصول درمان شناختی رفتاری (CBT) .....                     |
| ۲۰ | فرآیند درمان در CBT .....                                |
| ۲۰ | ویژگی های درمان شناختی- رفتاری .....                     |
| ۲۲ | فرآیند ارزیابی در درمان شناختی - رفتاری .....            |
| ۲۳ | ابزارهای ارزیابی در درمان شناختی - رفتاری .....          |
| ۲۳ | فرایند مصاحبه در درمان شناختی - رفتاری .....             |
| ۲۵ | سلسله مراتب درمان .....                                  |
| ۲۸ | رفتار درمانی شناختی برای کودکان چگونه عمل می کند ؟ ..... |

- ۲۸..... تکنیک های رفتار درمانی شناختی
- ۲۹..... شرایطی که رفتار درمانی شناختی ممکن است کمک کند
- ۳۰..... رفتار درمانی شناختی (CBT) برای کودکان
- ۳۱..... ورک شیت های رفتار درمانی شناختی برای کودکان
- ۳۳..... تکنیک های شناسایی افکار
- ۳۷..... خطاهای شناختی
- ۳۹..... روش های تشخیص افکار منفی خودآیند در جلسه درمان
- ۳۹..... پرسش هایی جهت شناسایی افکار منفی خودآیند
- ۴۰..... زیر سؤال بردن افکار خودآیند
- ۴۱..... پرسش سقراطی
- ۴۲..... تکنیک بررسی شواهد
- ۴۳..... اساس درمان با استفاده از روش رفتاری شناختی چیست؟
- ۴۳..... انواع درمان به کمک روش رفتاری شناختی (CBT)
- ۴۵..... در درمان شناختی رفتاری از چه تکنیک هایی استفاده می شود؟
- ۴۶..... ارزیابی شخصی برای بهبود روند درمان
- ۵۵..... آشنایی بیشتر با درمان شناختی رفتاری: (CBT)
- ۶۳..... رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) چیست؟
- ۶۴..... تاریخچه رویکرد دیالکتیک
- ۶۵..... رویکرد دیالکتیک چیست؟

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۷۳  | شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با MBCT چیست؟       |
| ۷۳  | mbct چیست و چه ارتباطی با MBSR دارد؟                |
| ۷۴  | MBCT مخفف چیست؟                                     |
| ۷۴  | فواید شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یا mbct چیست؟ |
| ۷۵  | روش انجام mbct چیست؟                                |
| ۷۹  | فعال سازی رفتاری                                    |
| ۸۴  | نتایج درمان افسردگی حاصل از فعال سازی رفتاری        |
| ۸۶  | فنون فعال سازی رفتاری برای علل افسردگی              |
| ۸۷  | فعال سازی رفتاری برای درمان افسردگی                 |
| ۹۱  | روش های طبقه بندی اختلالات روانی                    |
| ۹۴  | طبقه بندی اختلال های روانی                          |
| ۹۴  | نظام طبقه بندی ICD                                  |
| ۹۵  | نظام طبقه بندی DSM                                  |
| ۹۵  | DSM-IV-TR و ویژگی های آن                            |
| ۹۸  | درمان شناختی رفتاری افسردگی (MDD)                   |
| ۱۰۵ | درمان شناختی - رفتاری اختلال وسواسی- اجباری         |
| ۱۱۴ | سناریوهای رفتار درمانی شناختی برای وسواس فکری- عملی |
| ۱۱۸ | درمان شناختی رفتاری اضطراب فراگیر                   |
| ۱۲۴ | منابع                                               |

## پیشگفتار

به لطف و عنایت الهی توانستیم که این کتاب تربیت درمانگر CBT به صورت جامع و تخصصی، را برای شما عزیزان به چاپ برسانیم.

این کتاب در قالب سه فصل تنظیم و تدوین گردیده است، که فصل اول آن به کلیات اشاره می کند و به موضوعاتی چون مفهوم پردازی CBT، فرآیند درمان در CBT، ساختار جلسات درمانی، ساختار مصاحبه و ... پرداخته است.

فصل دوم آن به مصاحبه تشخیصی اشاره می کند که به موضوعاتی چون اجزای مصاحبه تشخیصی، نشانه شناسی اختلال های روانی، آسیب شناسی روانی و ... پرداخته است.

فصل سوم آن به اصول و مبانی درمانی شناختی-رفتاری اشاره می کند که به موضوعاتی چون درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی، وسواس، اضطراب، پانیک، استرس، خودکشی، خشونت های خانگی و ... پرداخته است.

در پایان امیدواریم که این کتاب یکی از بهترین کتاب های طول عمر شما با خاطره ای خوش و نتیجه ای دلخواهی است همراه داشته باشد، امید که خداوند در قدم اول و شما در قدم دوم کاملاً راضی و خشنود باشید.