

۱۷۲۸۸۱۱۶

هو العليم

فنون رفتار در زمانه دیاالکتیکه

(راهنمای روان شناسان، روان پزشکان و مشاوران)

www.ketab.ir

دکتر شهربانو قهاری

(استادیار گروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سرشناسه: قهاری، شهریانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی (راهنمای روانشناسان،
روانپزشکان و مشاوران)/شهریانو قهاری.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۲۸۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۱-۳۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ق ۹۷۲ / RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۵۲۸۰

عنوان: فنون رفتاردرمانی دیالکتیکی
مؤلف: دکتر شهریانو قهاری
صفحه آرا: فرزانه هاشمیان
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار
شمارگان: ۲۲۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: سوم / ۱۳۹۹ / چهارم ۱۴۰۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰۱-۳۶-۳

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 (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۱۶۰,۰۰۰ تومان



فهرست

۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱. رفتار درمانی نسل سوم
۲۱	فصل ۲. رفتار درمانی دیالکتیکی
۴۳	فصل ۳. مهارت ذهن آگاهی
۹۱	فصل ۴. مهارت تحمل پریشانی
۱۴۱	فصل ۵. مهارت‌های تنظیم هیجانی
۲۱۹	فصل ۶. مهارت‌های بین فردی مؤثر
۲۷۱	منابع
۲۷۸	موضوع نما
۲۸۱	نام نما
۲۸۳	واژه نما

مقدمه

رفتار درمانی دیالکتیکی به عنوان شاهکار مارشا لینهان در سال ۱۹۹۳ مطرح شد. فنون و راهبردهای نوین و نیرومندی که لینهان با هوشمندی خود به ما معرفی کرد، می تواند عصای دست همه‌ی درمانگرانی باشد که با بیماران پریشان و تحت فشار هیجان‌های شدید و مغلوب‌کننده کار می‌کنند. بیمارانی که از ناتوانی در تنظیم و کنترل هیجان‌ها رنج می‌برند به ضرب و جرح خود اقدام می‌کنند و نسبت به دیگران رفتارهای پرخاشگرانه دارند. به کمک فنون و راهبردهای ارائه شده در این کتاب، می‌توان به بسیاری از بیماران روان‌پزشکی، از جمله مصرف‌کنندگان مواد، مبتلایان به اختلالات خوردن، افرادی که اقدام به خودزنی و خودکشی می‌کنند، مبتلایان به درد مزمن و... کمک کرد تا در تحمل پریشانی صبورتر شوند، هیجان‌های منفی خود را کنترل کنند، با دیگران ارتباط مؤثرتری برقرار کنند، بر کیفیت زندگی خود بیفزایند و در نهایت متناسب با ارزش‌های خود زندگی کنند. امید است مطالعه‌ی این کتاب بتواند راهگشای شما در کار با بیماران باشد.