

به نام خداوندی  
که هستی را آفرید،  
که اسرار هستی را آفرید،  
و انسان را که در این اسرار غور کند.

سرشناسه: اسکات، مایکل جی

SCOTT, MICHAEL J

SIMPLY EFFECTIVE, COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY

عنوان: رفتاردرمانی شناختی: ساده، اما مؤثر  
پدیدآورنده: مایکل جی اسکات

مترجمان: ابوالفضل محمدی، ایمانه عباسی، و موسی چاکری حکمی

مشخصات نشر: تهران: نیوند،

نوبت چاپ سوم: ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۳۴۲ صفحه

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۱-۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روان شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۵۲ الف ۹۵ ش / ۴۸۹ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۴۹۱۴۰۷

قیمت: ۲۲۹۰۰ تومان

چاپ: دیجیتال آبنوس

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خیابان ۲۵ /

پلاک ۱۸ / طبقه ۲

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

# رفتاردرمانی شناختی: ساده، اما مؤثر

نوشته: مایکل جی اسکات

مترجمان:

دکتر ابوالفضل محمدی

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

ایمانه عباسی

موسی چاکری حکمی

نشر نیوند

۱۳۹۷

# رفتاردرمانی شناختی: ساده، اما مؤثر

نوشته: مایکل جی اسکات

مترجمان:

دکتر ابوالفضل محمدی

ایمانه عباسی و موسی چاکری حکمی

نوبت چاپ: سوم شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس، ۱۳۹۷

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: پریسا فرجی

قیمت: ۲۲۹۰۰ تومان

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهش های روان شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول /

خیابان ۲۵ / شماره ۱ / طبقه دوم

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که درمان شناختی - رفتاری (CBT) برای اختلال‌های روانی شایعی که شدت خفیف تا متوسط دارند، درمان مؤثری است. درمان مؤثر و آسان شناختی - رفتاری به درمانگران کمک می‌کند تا به شیوه‌ی آسان، ساختارمند، و زمان‌بندی شده به درمان مراجعان پردازند. همچنین نیاز به درمان بیشتر یا ارجاع را مشخص کرده بنابراین دسترسی به خدمات CBT را گسترش می‌دهد. در این کتاب مایکل اسکات راهنمای عملی و فشرده را برای استفاده درمانگران از CBT برای اختلال‌های زیر فراهم آورده است:

- افسردگی؛

- اختلال پانیک و آگورافوبیا؛

- اختلال استرس پس از سانحه؛

- اختلال اضطراب فراگیر؛

- اختلال وسواسی - اجباری؛

- فوبی اجتماعی.

درمان مؤثر و آسان شناختی - رفتاری در چهارچوب جلسات معین طراحی

شده و توانسته الگویی برای ارتباط نظریه با درمان برقرار کند. این درمان، شناخت کافی از نظریه‌ی شناختی - رفتاری به دست می‌دهد و این امکان را فراهم می‌سازد تا درمانگر بتواند پروتکل‌های درمانی را بر اساس نیاز افراد منطبق سازد. پیوست‌ها که شامل کتابچه‌ی CBT - راهنمای درمان و ارزیابی برای هر اختلال - می‌شود مطالعه‌ی این کتاب را برای تمام درمانگرانی که CBT را به کار می‌برند ضروری ساخته است.

مایکل اسکات، روانشناس مشاوره در لیورپول به کار درمان مشغول است. او نویسنده‌ی شش کتاب در حوزه‌ی CBT است و مدت ۱۵ سال است که CBT را در دانشگاه منچستر تدریس می‌کند. او ممتحن خارجی در مقطع کارشناسی ارشد برای روان‌درمانی شناختی - رفتاری در دانشگاه منچستر است.

## فهرست

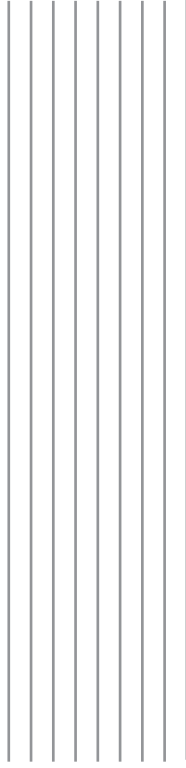
۱. << ۱. درمان ساده‌ی شناختی - رفتاری؛ نقاط قوت و محدودیت‌ها ... ۱۱
۲. << ۲. شروع درمان - تشخیص و فرآسوی آن ... ۳۱
۳. << ۳. مصاحبه‌ی اولیه ... ۵۱
۴. << ۴. افسردگی ... ۷۳
۵. << ۵. حمله وحشت‌زدگی و ترس از فضاها‌ی باز ... ۱۲۵
۶. << ۶. اختلال استرس پس از سانحه ... ۱۶۹
۷. << ۷. فوبی اجتماعی ... ۲۰۳
۸. << ۸. اختلال وسواسی اجباری ... ۲۲۳
۹. << ۹. اختلال اضطراب فراگیر ... ۲۴۱
۱۰. << ۱۰. جمع‌بندی ... ۲۶۳

## پیوست

- « الف. اختلال های شخصیت و محتوای شناختی ... ۲۷۳
- « ب. پرسشنامه ی غربالگری ... ۲۷۹
- « پ. غربال/بازبینی سلامت روانی در ۷ دقیقه ... ۲۸۳
- « ت. کتابچه ی درمان شناختی - رفتاری ... ۲۹۱
- « ث. ثبت افکار ... ۳۰۵
- « ج. یادداشت پانیک ... ۳۰۹
- « چ. غربال مهارت درمانگر ... ۳۱۳
- « ح. پرسشنامه ی گام اول ... ۳۱۷
- « خ. بهبودی اما ... ۳۲۳

منابع ... ۳۲۷





فصل ۱