

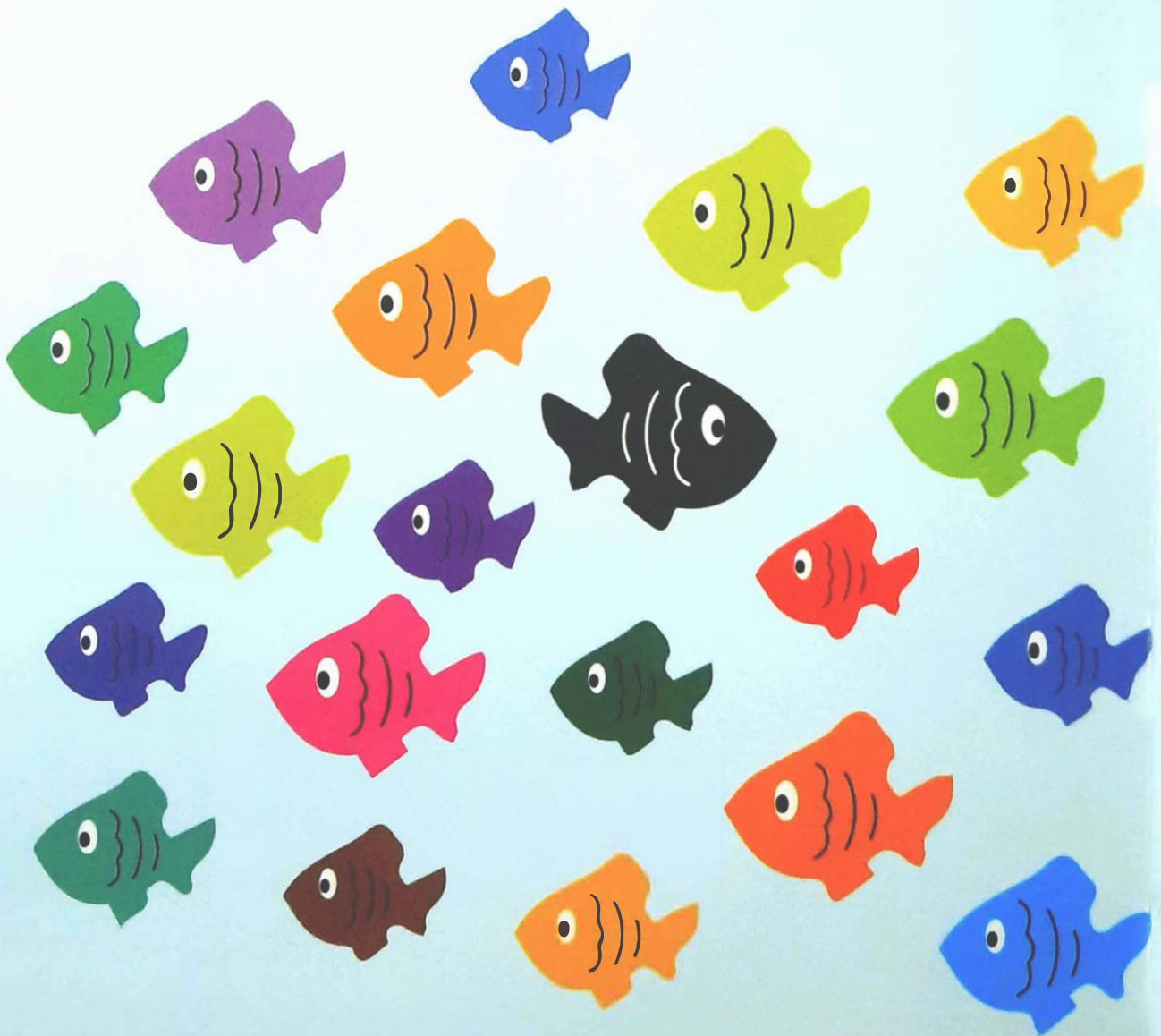
راهنمای مُراجع

خود درمانی گام به گام اختلال توجه و بیش‌فعالی

برنامه درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری

استیون سافرن، سوزان اسپریج
کرول پرلمن، میخائیل اتو

ترجمه: دکتر احمد به پژوه، سیده زهرا سیدنوری



معرفی کتاب

خود درمانی گام به گام اختلال توجه و بیش‌فعالی

تألیف: استیون سافرن، سوزان اسپریچ، کرول پرلمن و میخائیل اتو (۲۰۱۷)

ترجمه: دکتر احمد به‌پژوه و سیده زهرا سیدنوری (۱۳۹۹)

ناشر: نشر دانژه (تلفن ۸۸۸۴۶۱۴۸)

از اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی به عنوان شایع‌ترین اختلال دوران کودکی یاد می‌شود که امکان دارد تا نوجوانی، جوانی و بزرگسالی هم ادامه یابد. حدود ۲۶ درصد بزرگسالان، به این اختلال مبتلا هستند و به‌طورمعمول شیوع آن در مردان بیشتر از زنان است. اکثر افرادی که با این اختلال دست و پنجه نرم می‌کنند، اظهار می‌دارند که مشکلاتی در توجه، تمرکز، مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و سامان‌دهی را تجربه کرده‌اند.

در سال‌های اخیر، برای درمان این اختلال، بیشتر از روش دارودرمانی استفاده شده است که نمی‌توان اثرات جانبی این روش، مانند کاهش اشتها، ایجاد بی‌خوابی، سردرد و افزایش فشار خون و ضربان قلب را نادیده گرفت. از این رو، در کتاب ارزشمند **خود درمانی گام به گام اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی: برنامه درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری** ترکیب دارودرمانی با شناخت درمانی با استفاده از ده کاربرگ مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری به عنوان یک روش جدید، با زبانی ساده و کاربردی توصیه شده است. برنامه درمانی ارائه شده در این کتاب، به خوبی به افراد مبتلا به این اختلال کمک می‌کند تا از عهده رویارویی با اختلال خود برآیند و آن را مدیریت کنند. شایان ذکر است که در پایان کتاب، با افزودن **کتاب‌شناسی اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی** و فهرست کتاب‌ها و مقاله‌های آقای دکتر به‌پژوه در ارتباط با این اختلال، بر جامعیت و مرجعیت این کتاب نفیس افزوده شده است.

هو العليم

خود درماني گام به گام اختلال توجه و بیش‌فعالی

برنامه‌درماني مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری
کتاب راهنمای مراجع
(ویرایش دوم)

تألیف: دکتر استیون سافرن، دکتر سوزان اسپریچ

دکتر کرول پرلمن و دکتر میخائیل اتو

ترجمه: دکتر احمد به‌پژوه استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

سیده زهرا سیدنوری

«به انضمام: کتاب‌شناسی اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی»