

نور

# شناخت درمانی اختلال وسواس فکری-عملی

راهنمای درمانگران

دکتر گایل استکتی

دکتر سابین ویلهم

مترجمان:

حسن کریمی

زهرا بهفر

دکتر نگار اصغری پور

ویراسته و زیر نظر:

دکتر علی صاحبی

سرشناسه: ویلهم، سابین Wilhelm, Sabine  
عنوان و نام پدیدآور: شناخت‌درمانی اختلال وسواس فکری-عملی راهنمای درمانگران/سابین ویلهم، گایل  
استکتی؛ مترجم نگار اصغری پور زهرا بهفر، حسن کریمی  
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۰.  
مشخصات ظاهری: ۴۸ص.  
شابک: ۳-۴۰-۶۳۰۴-۶۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.  
یادداشت: عنوان اصلی:  
Cognitive therapy for obsessive – compulsive disorder: a guide for  
professionals, c2006.  
موضوع: وسواس – درمان  
موضوع: شناخت‌درمانی  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹: ۹۴/۵۳۳ RC  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۵۲۲۷۰۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۱۴۷۸۴



---

## شناخت‌درمانی اختلال وسواس فکری-عملی

نویسنده: دکتر سابین ویلهم/ دکتر گایل استکتی

مترجمان: دکتر نگار اصغری پور/ زهرا بهفر/ حسن کریمی

ویراسته و زیر نظر: دکتر علی صاحبی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ - قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان  
لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

---

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹، طبقه همکف  
تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ - ۶۶۴۹۶۴۱۰

Website: [www.sayehsokhan.com](http://www.sayehsokhan.com)

Email: [sayehsokhan@gmail.com](mailto:sayehsokhan@gmail.com)

---

حق چاپ محفوظ است.

فدیت  
میرزا محمد صالح  
میرزا محمد صالح

# نامت از دو هزاره فدی

در دفتر زمانه فدی نامش از قلم  
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت



## فهرست مطالب

پیش‌گفتار ۱	۷
پیش‌گفتار ۲	۱۵
مقدمه	۱۹
فصل اول - ویژگی‌ها، نظریه‌ها و درمان‌های شناختی اختلال وسواس فکری-عملی	۲۳
فصل دوم - ساختار و کاربرد شناخت‌درمانی	۷۰
فصل سوم - خلاصه فنون شناخت‌درمانی	۹۸
فصل چهارم - ارزیابی و آموزش	۱۲۰
فصل پنجم - اهمیت بیش از حد افکار	۱۷۰
فصل ششم - کنترل افکار	۲۰۴
فصل هفتم - برآورد بیش از حد خطر	۲۲۰
فصل هشتم - نیاز به اطمینان	۲۳۸
فصل نهم - مسئولیت‌پذیری	۲۵۶
فصل دهم - کمال‌گرایی	۲۷۶
فصل یازدهم - پیامدهای اضطراب	۲۹۲

فصل دوازدهم - ترس از تجارب مثبت	۳۰۲
فصل سیزدهم - تعدیل باورهای بنیادین	۳۱۴
فصل چهاردهم - پیشگیری از عود	۳۳۴
ضمایم	۳۴۸
منابع	۴۲۴