

فهرست مطالب

بخش الف: مقدمه‌ای بر درمان رفتاری شناختی برای وزوز گوش

- فصل ۱: اصول و کاربردهای درمان رفتاری - شناختی ۱۹
- فصل ۲: درمان رفتاری - شناختی برای وزوز گوش ۳۳
- فصل ۳: نحوه ارائه درمان رفتاری - شناختی برای وزوز گوش ۶۷

بخش ب: منابع خودیاری مداخله درمانی رفتاری شناختی برای وزوز گوش

قسمت اول: دورنمای کلی

- فصل ۴: طرح کلی برنامه مقابله با وزوز گوش ۹۹
- فصل ۵: دورنمای کلی از وزوز گوش ۱۱۵

قسمت دوم: راهنمای آرام‌سازی

- فصل ۶: آرام‌سازی عمیق ۱۲۹
- فصل ۷: تنفس عمیق ۱۴۵
- فصل ۸: آرام‌سازی کل بدن ۱۵۷
- فصل ۹: آرام‌سازی مکرر ۱۶۳

فهرست مطالب

- فصل ۱۰: آرامسازی در زمان ناراحتی و استرس ۱۷۱
- فصل ۱۱: آرامسازی روتین ۱۷۷

قسمت سوم: تکنیک‌های درمان رفتاری شناختی

- فصل ۱۲: تصویرسازی مثبت ۱۸۵
- فصل ۱۳: دیدگاه‌ها نسبت به وزوز گوش ۱۹۵
- فصل ۱۴: تغییر تمرکز ۲۰۷
- فصل ۱۵: الگوهای تفکر ۲۱۷
- فصل ۱۶: به چالش کشیدن افکار ۲۳۷
- فصل ۱۷: ذهن آگاهی ۲۵۹
- فصل ۱۸: گوش دادن به وزوز گوش ۲۶۷

قسمت چهارم: مقابله با اثرات وزوز گوش

- فصل ۱۹: غنی‌سازی صوتی ۲۷۹
- فصل ۲۰: دستورالعمل‌هایی برای خواب ۲۸۹
- فصل ۲۱: بهبود تمرکز ۳۱۳

فهرست مطالب

فصل ۲۲: افزایش تحمل صدا.....	۳۲۵
فصل ۲۳: نکاتی برای گوش دادن.....	۳۴۳

قسمت پنجم: حفظ نتایج

فصل ۲۴: جمع‌بندی.....	۳۵۵
فصل ۲۵: برنامه‌ریزی آینده.....	۳۶۷

بخش ج: منابع تکمیلی برای نظارت و مشارکت

فصل ۲۶: منابع بیشتر.....	۳۷۵
فصل ۲۷: پرسشنامه غربالگری پیش از مداخله.....	۳۸۱
فصل ۲۸: نظارت هفتگی.....	۳۸۷
فصل ۲۹: ارائه‌ی راهنمایی.....	۳۹۳