



Cognitive-Behavioural Therapy

An Information Guide

Neil A. Rector, PhD, CPsych

published 2010 • 60 pages • ISBN 978-1-77052-294-7 • product code PM087 • \$6.95

Cognitive-behavioural therapy (CBT) is widely recommended as a first-line treatment for a variety of emotional problems, including depression and anxiety. CBT works on the basic assumption that the way people think can contribute to their emotional problems. In CBT, people learn to identify, question and change patterns of thinking that contribute to emotional distress—to see thoughts as ideas rather than as facts, and to “stand back” from their thoughts and consider situations from different points of view. People also learn to change behaviours that can contribute to negative moods. CBT is a short-term, practical and goal-oriented therapy that teaches people to become their own therapists.

Cognitive-Behavioural Therapy: An Information Guide is a brief, easy-to-read introduction for people who are considering or just starting out in CBT, for family members and friends who would like to know more about the treatment, and for anyone else with an interest in CBT.

This guide:

- describes how CBT was developed, what it is, how it works and what conditions it can treat
- explains the rationale behind CBT
- introduces the process and strategies used in the therapy
- answers common questions about CBT, such as how to find a therapist and what to expect in treatment
- introduces alternative cognitive-behavioural approaches such as mindfulness
- lists further resources, in print and online.

ABOUT THE AUTHOR

Neil A. Rector, PhD, CPsych, is a clinical psychologist and director of the mood and anxiety research and treatment program in the department of psychiatry at Sunnybrook Health Sciences Centre in Toronto. He is also an affiliated clinician scientist at CAMH. He is a founding fellow of the Academy of Cognitive Therapy (USA) and is an active CBT clinician, educator and researcher. Dr. Rector is also the author of two other information guides in this series: *Anxiety Disorders* and *Obsessive-Compulsive Disorder*.

Other guides in the series by the same author:

Anxiety Disorders

published 2005, 2008 • 56 pages • booklet/guide • ISBN 978-1-77052-428-6 • product code PM041 • \$6.95

Obsessive-Compulsive Disorder

published 2001 • 52 pages • ISBN 978-1-77052-505-4 • product code PM019 • \$6.95

Tous les guides sont disponibles en français!

Please see other side for order information.

ORDER FORM FORMULAIRE DE COMMANDE



Sales and Distribution | Ventes et distribution

Visit our website at: www.camh.net/publications • Consultez notre site Web : www.camh.net/fr/publications

HOW TO ORDER

MAIL
Centre for Addiction and Mental Health
Sales and Distribution
33 Russell Street
Toronto, Ontario
Canada M5S 2S1

FAX
Fax this form along with credit card or purchase order information to:
416 593-4694

E-MAIL
publications@camh.net

TOLL-FREE BY TELEPHONE
1 800 661-1111
Toronto area and outside continental North America:
416 595-6059

ONLINE STORE
<http://store.camh.net>

COMMENT PASSER UNE COMMANDE

PAR LA POSTE
Centre de toxicomanie et de santé mentale
Ventes et distribution
33, rue Russell
Toronto (Ontario)
Canada M5S 2S1

PAR TÉLÉCOPIEUR
Télécopiez ce formulaire avec les renseignements concernant votre carte de crédit ou votre bon de commande au :
416 593-4694

PAR TÉLÉPHONE, SANS FRAIS
1 800 661-1111
Si vous téléphonez de Toronto ou de l'extérieur du continent nord-américain, composez le :
416 595-6059

PAR COURRIEL
publications@camh.net

CYBERBOUTIQUE
<http://store.camh.net>

Please print clearly • SVP caractères d'imprimerie seulement

1 • SHIP TO • EXPÉDIEZ À

Name • Nom _____

Organization • Organisme _____

Job title / Dept. name • Titre / Service _____

Address • Adresse _____

City • Ville _____ Province / State • Province / État _____

Country • Pays _____ Postal Code / Zip • Code postal / Zip () _____

Telephone no. • N° de téléphone _____ Ext. • Poste _____

2 • BILL TO • FACTUREZ À

Name • Nom _____

Organization • Organisme _____

Job title / Dept. name • Titre / Service _____

Address • Adresse _____

City • Ville _____ Province / State • Province / État _____

Country • Pays _____ Postal code / Zip • Code postal / Zip () _____

Telephone no. • N° de téléphone _____ Ext. • Poste _____

3 • ITEMS ORDERED • ARTICLES COMMANDÉS

* For office use only • * Réservé à l'administration

Product code Code de produit	Product title Titre du produit	Quantity Quantité	Unit price Prix à l'unité	Discount* Remise*	Extended price Calcul du prix
PM087	<i>Cognitive-Behavioural Therapy</i>		6.95		
PM088	<i>La thérapie cognitivo-comportementale</i>		6.95		

Notes: ❶ Canadian orders subject to 10% shipping and handling; all other countries, please add 15%. ❷ Taxes on Canadian orders vary by province and by type of item purchased. After filling out the order form, please call 1 800 661-1111 for your tax total. No tax is charged on orders from outside Canada.

❸ Customer GST exemption no.: _____ CAMH GST no. 869673085RT0001

Remarques: ❶ Ajoutez 10 % de frais d'expédition et de manutention pour commandes provenant du Canada, 15 % pour commandes provenant d'autres pays. ❷ Les taux des taxes sur les commandes au Canada diffèrent selon la province et la catégorie d'article. Après avoir rempli le formulaire de commande, veuillez appeler le 1 800 661-1111 pour le total des taxes. Aucune taxe ne s'applique aux commandes en provenance de l'extérieur du Canada.

❸ N° d'exemption de TPS du client : _____ N° d'inscription de CAMH aux fins de la TPS : 869673085RT0001

Subtotal
Prix total des marchandises _____

Shipping and handling ❶
Frais d'expédition et de manutention ❶ + _____

Taxes applied ❷
Taxes ❷ + _____

Total ❸ = _____

4 • METHOD OF PAYMENT • MODE DE PAIEMENT

- Enclosed cheque or money order payable to **Centre for Addiction and Mental Health** in the amount of \$ _____
- Chèque ou mandat-poste à l'ordre du **Centre de toxicomanie et de santé mentale**, au montant de _____ \$ ci-joint.
- Visa MasterCard Amex Credit card no. • N° de la carte : _____ Expiration : _____ / _____ CVD • CDV : _____
MONTH • MOIS YEAR • ANNÉE
- Name on card • Nom figurant sur la carte : _____
- Purchase order no. • N° du bon de commande : _____ Signature : _____
- Accounting unit (CAMH staff only) • Unité comptable (réservé au personnel de CAMH) : _____
- Cash paid • Montant en espèces : _____

5 • CUSTOMER SERVICE

SERVICE À LA CLIENTÈLE

- I would like to receive further information about upcoming CAMH courses, publications and special offers.
- I would like to participate in evaluating CAMH publications and courses.
- Please note that if you opt in to receive information on upcoming courses, publications and special offers that might be of interest to you, your information will not be distributed to any third parties at any time. If you would like to be removed from this mailing list at any time, please contact us at 1 800 661-1111, or 416 595-6059 in Toronto, or e-mail publications@camh.net.

- J'aimerais recevoir des renseignements sur les prochains cours, les prochaines publications et les offres spéciales de CAMH.
- J'aimerais participer à l'évaluation des publications et des cours offerts par CAMH.
- Remarque : Si vous cochez la première option, les renseignements vous concernant ne seront à aucun moment remis à un tiers. Si, à tout moment, vous souhaitez que votre nom soit retiré de cette liste d'envoi, communiquez avec nous par téléphone, au 1 800 661-1111, ou, à Toronto, au 416 595-6059, ou par courriel, à publications@camh.net.