

درمان شناختی - رفتاری اختلال افسردگی

راهنمای جلسه به جلسه ویژه دانش آموختگان

رشته های روان شناسی و روان پزشکی

(راهنمای فردی)

نویسندگان

دکتر ریکاردو اف مونیز

دکتر جین میراندا

مترجمان

دکتر محمد قهرمانی خرم

دکتر زهره قادری

معصومه زنگنه

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

مونز، ریکاردو اف. ۱۹۵۰-م. (Munoz, Ricardo F)

درمان شناختی - رفتاری / احیای افسردگی: راهنمای جلسه به جلسه ویژه دانش‌آموختگان رشته‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی (راهنمای فردی) / نویسندگان ریکاردو اف. مونز، جین میراندا؛ مترجمان محمد قهرمانی خرم، زهره قادری، معصومه زنگنه؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۱ مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۹۵-۸ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Individual therapy manual for cognitive-behavioral treatment of depression, 2000

عنوان دیگر: راهنمای جلسه به جلسه ویژه دانش‌آموختگان رشته‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی (راهنمای فردی).

موضوع: افسردگی - درمان - - دستنامه‌ها (- - Treatment, Mental Depression, Handbooks, manuals, etc

موضوع: شناخت‌درمانی - - دستنامه‌ها (Cognitive therapy - - Handbooks, manuals, etc)

موضوع: شناخت درمانی (Cognitive therapy)

شناسه افزوده: میراندا، جین، ۱۹۵۰-م. (Miranda, Jeanne)

شناسه افزوده: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸- ، مترجم

شناسه افزوده: قادری، زهره، ۱۳۵۹- ، مترجم

شناسه افزوده: زنگنه، معصومه، ۱۳۶۴- ، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد، گروه علمی رده‌بندی کنگره: RC ۵۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶۵۱ شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۲۲۲۷۴

درمان شناختی - رفتاری اختلال افسردگی

راهنمای جلسه به جلسه ویژه دانش آموختگان

رشته های روان شناسی و روان پزشکی

(راهنمای فردی)

نویسندگان

دکتر ریکاردو اف موزز - دکتر جین میراندا

مترجمان

دکتر محمد قهرمانی خرم - دکتر زهره قادری - معصومه زنگنه

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

این کتاب با کاغذ حمایتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به چاپ رسیده است.

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی دی اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب های روان شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

سخن مترجمان	۹
تاریخچه شکل گیری راهنمای درمان شناختی - رفتاری	۱۳
راهنمای درمان افسردگی	۱۷
شروع جلسات درمان	۲۷
جلسه اول: افکار چگونه روی خلقتان اثر می گذارند؟	۲۷
جلسه دوم: افکار چگونه روی خلقتان اثر می گذارند؟	۳۳
جلسه سوم: افکار چگونه خلقتان را تغییر می دهند؟	۵۱
جلسه چهارم: افکار چگونه خلق شما را تحت تأثیر قرار می دهند؟	۶۹
جلسه پنجم: کارکردن روی فعالیت های روزانه	۸۵
جلسه ششم: کارکردن روی فعالیت های روزانه	۱۰۱

- جلسه هفتم: کارکردن روی فعالیت‌های روزانه ۱۲۱
- جلسه هشتم: کارکردن روی فعالیت‌های روزانه ۱۴۱
- جلسه نهم: روابط با دیگران چگونه روی خلقتان اثر می‌گذارد؟ ۱۵۹
- جلسه دهم: روابط با دیگران، چگونه روی خلقتان اثر می‌گذارند؟ ۱۶۹
- جلسه یازدهم: ارتباط با دیگران، چگونه خلقتان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟ ۱۷۷
- جلسه دوازدهم: ارتباط با دیگران، چگونه ممکن است خلقتان را تحت‌تأثیر قرار دهد؟ ۱۸۳
- پیوست ۱۹۱
- کلام آخر ۱۹۹

سخن مترجمان

افسردگی، یکی از شایع‌ترین مشکلات افراد در طول زندگی است. بیشتر افراد، حداقل در دوره‌ای از زندگی خود درگیر آن می‌شوند. گاهی به دلیل طولانی شدن مدت و شدت آن، زندگی فرد و به تبع آن زندگی خانواده او مختل می‌شود.

افسردگی یکی از مهم‌ترین دلایل افراد برای مراجعه به کلینیک‌های روان‌شناسی و مشاوره است. درمان آن نیز پیچیدگی‌های خاص خود را دارد، گاهی بعد از درمان، دوباره افسردگی برمی‌گردد. این پیچیدگی‌ها برای روان‌پزشکان و روان‌شناسانی که تازه کار را شروع کرده‌اند، مشکلاتی ایجاد می‌کند. بنابراین؛ لازم است که آن‌ها برای درمان افسردگی، از الگو و راهنمای جلسه‌به‌جلسه درمان افسردگی استفاده کنند تا بتوانند در کنترل

و بهبود آن، موفقیت بیشتری کسب کنند. متأسفانه یکی از عواملی که باعث می‌شود مراجعان افسرده بهبود نیابند این است که بعضی از روان‌پزشکان فقط داروهای ضدافسردگی برای مراجعان تجویز می‌کنند و اعتقادی به روان‌درمانی ندارند و در طرف مقابل برخی از روان‌شناسان اعتقادی به دارودرمانی ندارند. لازم است این دسته از روان‌پزشکان و روان‌شناسان بدانند؛ بنا بر تحقیقات مختلف در دنیا، ترکیب دارودرمانی و روان‌درمانی شناختی - رفتاری بیشترین میزان بهبودی را تاکنون در بین مراجعان افسرده در نقاط مختلف دنیا داشته است.

در سال ۱۳۸۱ پس از آشنایی با رویکرد شناختی - رفتاری، به‌دلیل اینکه برای درمان اختلال‌های روانی به‌صورت دقیق و روشن راهنمای جلسه‌به‌جلسه دارد، آن را به‌منزله رویکرد روان‌درمانی انتخاب کردم، تا اینکه در سال ۲۰۰۸ حین تحصیل در دوره دکتری آقای دکتر /امیر عسکری این راهنمای درمانی را به من دادند، ابتدا مطالعه‌اش کردم و چون آن را بسیار مفید و کاربردی یافتم، تصمیم گرفتم با کمک همکارانم؛ خانم زهره قادری متخصص روان‌شناسی و نیز دارای سوابقی در ترجمه متون انگلیسی و خانم معصومه زنگنه، که کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و دارای سابقه بیش از ۱۵ سال تدریس و ترجمه زبان انگلیسی هستند، این راهنما را برای دانش‌آموختگان و روان‌درمانگرانی که تجربه زیادی ندارند، ترجمه و با فرهنگ و زبان فارسی هنجار (بومی‌سازی) کنم، بنابراین، با متخصصان دیگر نیز همفکری کردم و قسمت‌هایی را با توجه به فرهنگ و زبان فارسی تغییر دادم و قسمتی را تحت عنوان فرمول‌بندی، به آن اضافه کردم. بعد از تکمیل راهنمای درمان، آن را روی نمونه‌ای متشکل از حدود ۱۶۸۰ نفر اجرا کردم. خوشبختانه، تأثیر مثبت آن روی اکثر شرکت‌کنندگان در اجرای پس‌آزمون اثبات شد. با نویسندگان و ناشران این راهنمای درمانی در آمریکا صحبت

کردم تا بتوانم مجوز نشر و چاپ آن در ایران را بگیرم، که این امر با موافقت آنان حاصل شد. با همکاری و زحمات همه عزیزانی که در تمام مراحل ترجمه، هنجارسازی، چاپ و ... من را یاری کردند، راهنمای درمان افسردگی، برای ارائه به دانش‌آموختگان و متخصصان ایرانی آماده شد. البته؛ در این راه بودند کسانی که با این کار مخالفت کردند و پیشنهاد دادند که این راهنمای درمان را به‌طور خصوصی و با دریافت هزینه‌ای بالا ارائه دهم. از آنجا که بعضی از دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی، برای شرکت در این دوره‌ها - که اغلب بسیار پرهزینه است - توانایی مالی کافی ندارند، و همچنین؛ کسانی که در شهرستان سکونت دارند و برای گذراندن این دوره‌ها محل اقامتی در تهران ندارند، ترجیح دادم این راهنمای درمانی را به‌صورت کتاب منتشر کنم و در اختیار همه دانش‌آموختگان و متخصصان روان‌پزشکی و روان‌شناسی قرار دهم، زیرا یکی از الگوهای علمی و اخلاقی من، جوناس سالک^۱ است. او با وجود اینکه می‌توانست با انحصار واکسن فلج اطفال ثروتمند شود، برای سلامت کودکان سراسر دنیا این کار را نکرد و در جواب کسانی که او را سرزنش می‌کردند، گفت: «برای چه چیزی حق امتیاز بگیرم؟ آیا خورشید بابت نور و انرژی‌اش از ما حق امتیاز می‌گیرد؟»

در پایان، از تمام کسانی که در مراحل نگارش این کتاب، صمیمانه یاری‌ام کردند، به‌خصوص جناب آقای مختار صحرایی مدیریت محترم انتشارات رشد، تشکر می‌کنم و از همه صاحب‌نظران و خوانندگان محترم خواهشمندم نظرات خود را با تلفن ۸۸۵۰۰۴۵۷ - ۰۲۱ و راه‌های ارتباطی که در آخر کتاب ذکر شده است با ناشر و مترجمان در میان بگذارند.

دکتر محمد قهرمانی خرم