

افسردگی و درمان شناختی رفتاری

مؤلفین:

مرجان سرابندی

رعنا اوتادی

نرگس نظری



سرشناسه	:	سربندی، مرجان، ۱۳۷۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	افسردگی و درمان شناختی رفتاری / مؤلفین مرجان سربندی، رعنا اوتادی، ترگس نظری.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۸۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۵۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۷۷-۸۳
موضوع	:	افسردگی - درمان Depression, Mental - Treatment شناخت درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	:	اوتادی، رعنا، ۱۳۷۷ -
شناسه افزوده	:	نظری، ترگس، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	:	RC537
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۵۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۰۰۸۱
وضعیت رکورد	:	فیپا

افسردگی و درمان شناختی رفتاری

✍ مؤلفین مرجان سربندی

رعنا اوتادی

نرگس نظری

برگ و باد

۱۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۳

۱۰۰۰۰۰ تومان

✍ ناشر

شمارگان

نوبت چاپ

قیمت

ISBN: 978-622-8091-50-1



انتشارات برگ و باد:

☎ ۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

📷 @nashr.bargobad

✉ ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

۱.....	مقدمه
۵.....	فصل اول: تعریف درمان شناختی - رفتاری
۱۱.....	فصل دوم: تاریخچه
۱۳.....	فصل سوم: علل استفاده از درمان شناختی - رفتاری
۱۹.....	فصل چهارم: علل افسردگی
۲۹.....	فصل پنجم: درمان افسردگی
۳۷.....	فصل ششم: علل اضطراب
۴۵.....	فصل هفتم: درمان اضطراب
۵۹.....	فصل هشتم: عزت نفس
۶۷.....	فصل نهم: تغییر افکار
۷۳.....	فصل دهم: نتیجه گیری
۷۷.....	منابع

مقدمه

نخستین گام در درمان افسردگی، یادگیری هر چه بیشتر در مورد این اختلال است. در آموزش روانی مطالبی در مورد مشکلات مربوط به سلامت روان، علایم آنها و سایر اطلاعات مفید بیان می‌گردد. شما نیز از اضطراب افسردگی یا اختلالات مشابه رنج می‌برید، آموزش روانی می‌تواند اولین گام برای درمان این معضل باشد. همچنین این آموزش برای پیشگیری از عود این معضل بیماری‌ها نیز مفید است. به طور کلی اطلاعات مناسب در مورد اختلالات مربوط به سلامت روان به شما در مراقبت از خود کمک می‌کند. این اطلاعات را می‌توانید از منابع معتبر مانند این کتاب یا مشاوران و روانشناسان متبحر دریافت کنید.

وقتی با مشکلی در زمینه‌ی سلامت روان مواجه می‌شوید، باید بدانید که فقط شما از این اختلال رنج نمی‌برید، این امر موجب امیدواری و تلاش برای درمان می‌شود. یادگیری تکنیک‌های خاص برای کاهش علایم و غلبه بر بیماری به شما کمک می‌کند و می‌آموزید با تمرکز بر موضوعات مثبت به درمان خود کمک کنید. مثلاً در مورد افسردگی یاد می‌گیرید وقتی علایم آن عود کند، طبیعی است که احساس ناامیدی را تجربه کنید.

وقتی در مورد خودتان و علایم اختلالی که دارید آموزش می‌بینید، این اطلاعات را به دوستان و خانواده‌ی خود منتقل کنید تا شرایط شما را بهتر درک این کنند. وقتی دیگران اطلاعاتی در مورد این مشکل داشته باشند، روابط اجتماعی و سیستم حمایتی شما نیز بهبود می‌یابد. البته همیشه تفاوت‌های فردی و شرایط افراد را باید در نظر داشت و شما بهتر از هر کسی می‌دانید که آیا صحبت در مورد مشکلاتتان با دیگران می‌تواند برایتان مفید باشد یا خیر؟

در کتاب حاضر روش‌های مختلف درمان شناختی- رفتاری، ارائه می‌گردد و کمک می‌کند از طریق آنها بر اضطراب، افسردگی و عزت‌نفس پایین غلبه کنید. هر کدام از ما به نوعی از مشکلات سلامت روان به درجات مختلف رنج می‌بریم و مواردی مثل افسردگی اضطراب، نگرانی، خشم، ترس‌های بی‌دلیل یا عزت‌نفس پایین ممکن است داشته باشیم که این کتاب می‌تواند در در بهبود این شرایط به ما کمک کند.

اگر دچار اضطراب یا افسردگی شده باشید متوجه می‌شوید که در یک چرخه‌ی منفی از افکار احساسات و رفتارهای منفی گیر افتاده‌اید. حتی ممکن است احساس درماندگی، ناامیدی و ترس به سراغتان بیاید و مدام این افکار در ذهنتان وجود دارد که هیچ چیز بهتر نخواهد شد.

در واقع درمان شناختی - رفتاری به افراد برای مقابله با این شرایط کمک کند. اساس این درمان بر این اصل است که افکار، احساسات و رفتار ما به هم مرتبط هستند و الگوهای ناکارآمد رفتار، به علت وجود الگوهای فکری ناکارآمد مرتبط هستند. این الگوهای فکری منفی می‌توانند تأثیر مهمی بر احساسات و رفتار ما داشته باشند.

درمان شناختی - رفتاری می‌تواند شما را از چرخه‌های منفی نجات دهد. این درمان راهبردهایی برای بازآفرینی افکار می‌آفریند تا بتوانید با نگاه مثبتی مسائل را

کنید با استفاده از این تکنیک‌ها یاد می‌گیرید که افکار منفی شما از کجا سرچشمه می‌گیرند و می‌توانید بررسی کنید آیا شواهدی برای اثبات این افکار منفی وجود دارد یا خیر؟ همچنین درمان شناختی - رفتاری کمک می‌کند تا الگوهای فکری منفی خود را تغییر دهید. انعطاف‌پذیرتر باشید، مثبت‌تر فکر کنید و با تفکر و واکنش‌های مثبتی که می‌آموزید زندگی خود را بهبود بخشید.

هدف این کتاب کمک به درک دلایل احتمالی اضطراب و افسردگی و نحوه ارتباط افکار، احساسات و رفتار مرتبط با آن می‌باشد.

درمان شناختی - رفتاری یک مفهوم گسترده است. راهبردهایی که در این کتاب بیان می‌شوند را می‌توان با توجه به مشکلاتی که دارید انتخاب و به کار برد. همانطور که بعداً مشاهده می‌کنید بسیاری از تکنیک‌ها نقاط مشترک دارند و از بسیاری از آنها برای بهبود سلامت روان می‌توان استفاده کرد. آموزش تکنیک‌های مقابله‌ای مثبت می‌تواند در بسیاری از جنبه‌های زندگی تأثیر مطلوبی داشته باشد.

www.ketab.ir