

۲۰۸ ۱۷۴۷

کتابخانه

۹۲۱۲۱۲۵

کتاب تمرین افسردگی کودکان بارویکرد شناختی-رفتاری

۴۴ فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان جهت :

فایده آمدن بر احساس غم و اندوه

● رشد تصویر بدنی مثبت

● گسترش روابط با دیگران

تألیف :

دکتر سارا خمیل

ترجمه :

اسماعیل شیردل هاور

دکتر حسین ملک محمدی

دکتر محمد مشکانی

دکتر حمزه اکبری داغی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد آزادشهر)



کتاب تمرین افسردگی کودکان با رویکرد شناختی - رفتاری / تألیف: دکتر سارا حمیل؛ ترجمه: اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک محمدی، دکتر محمد مشکانی، دکتر حمزه اکبری داغی... تهران: نشر روان، ۱۳۹۸.

هشت - ۱۳۶ ص: مصور.

ISBN : 978-600-8352-38-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی:

My Feeling Better Workbook: help for kids who are sad and depressed, 2008.

موضوع: افسردگی در کودکان -- شناخت درمانی کودکان

RJ ۵۰۶

۶۱۸/۹۲۸۵۲۷

۰۰۳۵۷۷۴

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، موجب ایجاد مادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات داندکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرهنگ آن خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

کتاب تمرین افسردگی کودکان

تألیف: دکتر سارا حمیل

ترجمه: اسماعیل شیردل هاور، دکتر حسین ملک محمدی، دکتر محمد مشکانی، دکتر حمزه اکبری داغی

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۸

لینوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۱۴۴ صفحه

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۳۸-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

ISBN : 978-600-8352-38-9

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹-۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

- ❖ فعالیت ۱: واقعیت‌هایی درباره افسردگی..... ۱
- ❖ فعالیت ۲: دیدن مناسبت درباره افسردگی..... ۲
- ❖ فعالیت ۳: روزمرگی ... دانستن متفاوت ۴
- ❖ فعالیت ۴: چقدر افسرده هستی؟ ۶
- ❖ فعالیت ۵: نمودار رنگ‌ها و احساسات ۸
- ❖ فعالیت ۶: بازیابی فکر: نام‌گذاری فکر ۱۰
- ❖ فعالیت ۷: بازیابی فکر: خودگویی ۱۴
- ❖ فعالیت ۸: درباره افکار فکر کنید و با خود سخن بگویید ۱۶
- ❖ فعالیت ۹: بازیابی فکر: به خودگویی‌ها گوش دهید ۱۸
- ❖ فعالیت ۱۰: حقیقت ندارد! درست نیست! ۲۱
- ❖ فعالیت ۱۱: مقدار مصرف روزانه: روز خودتان را رقم بزنید ۲۹
- ❖ فعالیت ۱۲: برنامه‌ریزی دقیق: ساخت یک طرح ۳۲
- ❖ فعالیت ۱۳: برنامه‌ریزی دقیق: شروع کنید و حرکت کنید ۳۵
- ❖ فعالیت ۱۴: برنامه‌ریزی دقیق: برای موفقیت تمرین کنید ۳۸
- ❖ فعالیت ۱۵: مقابله با افسردگی: فهرست اهداف ۴۱
- ❖ فعالیت ۱۶: کارهای اولیه ۴۳
- ❖ فعالیت ۱۷: بازگشت به اصول اولیه: بخش یک ۴۵
- ❖ فعالیت ۱۸: بازگشت به اصول اولیه: بخش دوم ۴۹
- ❖ فعالیت ۱۹: حرکت من ۵۳
- ❖ فعالیت ۲۰: گام‌های بزرگ، گام‌های کوچک ۵۵
- ❖ فعالیت ۲۱: ساخت مسیر ۵۹

- ❖ فعالیت ۲۲: پرواز پرها ۶۲
- ❖ فعالیت ۲۳: اخبار روزانه ۶۵
- ❖ فعالیت ۲۴: بازکردن میکروفن ۷۱
- ❖ فعالیت ۲۵: ساختن هیولا ۷۳
- ❖ فعالیت ۲۶: برچسب‌های من ۸۰
- ❖ فعالیت ۲۷: تماشای علایم هشداردهنده ۸۲
- ❖ فعالیت ۲۸: یخ زدن، گرم شدن ۸۷
- ❖ فعالیت ۲۹: رازی برای من ۹۱
- ❖ فعالیت ۳۰: حرف زدن بدن ۹۴
- ❖ فعالیت ۳۱: گم شدن و پیدا شدن ۹۶
- ❖ فعالیت ۳۲: بذاک‌ن واژه‌ها ۹۹
- ❖ فعالیت ۳۳: خوب گفتن و بد گفتن ۱۰۲
- ❖ فعالیت ۳۴: علایق من ۱۰۳
- ❖ فعالیت ۳۵: پرنده‌های عجیب (غریب) ۱۰۵
- ❖ فعالیت ۳۶: علایم: توقف، آهسته، حرکت ۱۰۸
- ❖ فعالیت ۳۷: منطقه خطر ۱۱۲
- ❖ فعالیت ۳۸: آیا پرواز خواهد کرد؟ ۱۱۶
- ❖ فعالیت ۳۹: همه اعضای خانواده ۱۱۹
- ❖ فعالیت ۴۰: ماسک حیوانی ۱۲۲
- ❖ فعالیت ۴۱: چهره‌های مختلف، احساسات متفاوت ۱۲۴
- ❖ فعالیت ۴۲: سکان و چرخ خوشبختی ۱۲۸
- ❖ فعالیت ۴۳: دنیای رنگی ۱۳۰
- ❖ فعالیت ۴۴: صندلی رؤیاها ۱۳۲

سخنی با والدین

افسردگی یکی از رایج‌ترین مشکلات سلامت روانی در بزرگسالان است و متأسفانه، در کودکان و نوجوانان نیز به‌طور فزاینده‌ای شایع شده است. در سال‌های نه‌چندان دور، روان‌شناسان فکر می‌کردند افسردگی اختلالی نیست که کودکان مبتلا شوند، اما اکنون ما می‌دانیم که آنها اشتباه می‌کردند. تخمین زده می‌شود حدود ۱ تا ۵ درصد کودکان و نوجوانان علایم افسردگی را نشان می‌دهند.

مشکل این است که افسردگی ممکن است به‌راستی در کودکان مختلف داشته باشد و اغلب می‌تواند ناشناخته باشد. بعضی از کودکان حتی غمگین هم نیستند. علایم افسردگی عبارتند از:

○ غیبت از مدرسه

○ تغییرات در عادات خوردن یا خوابیدن

○ بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن لذت می‌بردند

○ مشکل با مرجع قدرت

○ بی‌خوابی

○ عدم تصمیم‌گیری، فراموشی و عدم توانایی تمرکز و توجه

معلوم نیست چرا بعضی از کودکان افسرده می‌شوند، در حالی که دیگر کودکان در برابر آن مقاومند. قطعاً رویدادهای خاص مانند مرگ عزیزان در خانواده، بیماری جدی یا طلاق می‌تواند

ماشه چکان افسردگی شود. اما بسیاری از کودکان علایم افسردگی را بدون هیچ رویداد خاصی تجربه می‌کنند و ما فرض می‌کنیم که این عامل می‌تواند به دلیل عدم تعادل بیوشیمیایی یا انتقال‌دهنده‌های عصبی باشد.

مهم نیست که علت افسردگی کودکان چیست، فعالیت‌های این کتاب می‌تواند کمک‌کننده باشد. آنها بر اساس رایج‌ترین روش‌های درمانی پذیرفته‌شده برای کمک به کودکان استفاده می‌شود و به کودکان مهارت‌های مهم شناختی - رفتاری نظیر غلبه بر تفکر منفی، ارتباط دادن احساسات و جستجوی آینده‌ای مثبت را آموزش خواهند داد.

کودکان مبتلا به اختلال افسردگی همیشه باید توسط مشاور حرفه‌ای و یک متخصص روان‌پزشکی ارزیابی شوند. برای کودکان مبتلا به افسردگی متوسط تا شدید، ممکن است دارو تجویز شود تا کمک کند علایم آنها سریع‌تر از بین برود. با این حال، دارو کافی نیست. حتی اگر احتمالاً خلق و خوی کودک از طریق دارو بهبود یابد، او هنوز هم نیاز به یادگیری مهارت‌های شناختی - رفتاری برای کمک به حل مشکلات خود را دارد.

مطالعات قویاً نشان می‌دهند که ترکیبی از دارو و آموزش مهارت‌های شناختی - رفتاری، با فعالیت‌هایی مانند آنهایی که در این کتاب تمرین وجود دارد، بهترین درمان برای کودکان با نشانگان متوسط تا شدید افسردگی است.

اینکه آیا کودک شما اکنون توسط یک روان‌شناس ویزیت می‌شود یا در گذشته ویزیت می‌شده است، فعالیت‌های این کتاب تمرین به شما کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را که کودک شما یاد گرفته، تقویت کنید. تقریباً تمام پژوهش‌ها متفق‌القول موافق‌اند که درگیر شدن والدین در کمک به کودکان با مشکلات هیجانی، رمز موفقیت آنها است.

همان‌طور که به فرزندتان کمک می‌کنید، احتمالاً متوجه خواهید شد که صحبت کردن در مورد مسائل خاص، برایش سخت و مشکل می‌باشد. اگر فرزند شما نمی‌خواهد صحبت کند، هرگز او را مجبور به این کار نکنید. بهترین راه برای پیش‌قدم شدن کودکان جهت حرف زدن، این است که یک مدل خوب ایفای نقش داشته باشد. در مورد افکار، احساسات و تجربیات خود صحبت

کنید و بر شیوه‌های مثبت مواجهه با مشکلات تأکید نمایید. حتی اگر فرزند شما چیزی نگوید، کلمات شما بر رفتار او اثر می‌گذارد. هیچ روش اشتباهی برای استفاده از این کتاب تمرین برای کمک به کودک‌تان وجود ندارد، تا زمانی که کودک‌تان بیمار است به احساسات او احترام بگذارید. اگر فرزندتان توسط یک روان‌شناس ویزیت می‌شود، اطمینان حاصل کنید که این کتاب را با متخصص درمان شریک می‌شوید. روان‌شناس ممکن است برخی ایده‌های اضافی در مورد چگونگی استفاده از این فعالیت‌ها داشته باشد.

افسردگی در راز کودکی یک مشکل جدی است، اما من مطمئنم که این کتاب تمرین می‌تواند مفید باشد. صبر را شکیبایی و رک و فهم‌تان، همه تغییرات را حاصل خواهد نمود.

با احترام

دکتر لارنس ای. شاپیرو

www.ketabonline.ir