



افسردگی و

راههای مقابله با آن

اصغر مهکدهزاده

(دکترای روانشناسی و راهنمایی و مشاوره)



: رشناسه	: مجتهدزاده، اصغر، ۱۳۶۰-
: عنوان و نام پدیدآور	: افسردگی و راههای مقابله با آن/اصف
: مشخصات نشر	: تهران: گلستان، ۱۳۹۸.
: مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ص.
: شاب	: 978-600-6253-03-9
: وضعیت فهرست نویسی	: فیا
: پایبستگی	: کتابنامه.
: موضوع	: افسردگی
: موضوع	: Depression, Mental
: موضوع	: درمان
: موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
: رده بندی کنگره	: RC۵۴V
: رده بندی دیویی	: ۸۵۴V/۶۱
: شماره کتابشناسی ملی	: ۹۸۰

شہادت گلستان

افسردگی و راههای مقابله با آن

مؤلف : اصغر مجتهدزاده (دکترای روانشناسی و راهنمایی و مشاوره)

ناظر چاپ : علی محمد حسینی

طراح جلد : فاطمہ علیزادہ قرہ خان بیگلو

ناشر: گلستان

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شایک: 978-600-6253-03-9

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، خیابان ژاندارمری، پلاک ۱۲۷

تلفن: ۶۶۹۶۸۰۵۲

نمایر: ۶۶۹۶۸۰۵۶

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه:	۱۱
تعریف نظری	۱۵
فصل اول	۱۸
مفاهیم نظری و تعاریف	۱۸
مقدمه	۱۹
تاریخچه افسردگی	۲۰
تعریف افسردگی	۲۰
افسردگی	۲۱
شیوع	۲۳
نشانه های افسردگی	۲۴
الف - فقدان لذت	۲۴
ب: احساس گناه و بی ارزشی	۲۵
ج - مسخ شخصیت	۲۵
د - عواطف سیال	۲۶
ه - احساس حیات	۲۶
ز - سایر نشانه ها	۲۷
طبقه بندی	۲۷
شیوع	۲۸

- ۲۹..... نظریه های افسردگی
- ۳۰..... عوامل بیولوژیک
- ۳۰..... عوامل بیوشیمیایی
- ۳۱..... عوامل عصبی - غددی :
- ۳۲..... ۱- خواب
- ۳۲..... ۲- نظریه های روانکاوی
- ۳۲..... الف - فقدان
- ۳۳..... ب - خشک شدن ماده فربه درون
- ۳۳..... ۳- رویکرد شناختی - بک
- ۳۵..... ۴- نظریه درمان عقلی - الیس (الیز)
- ۳۵..... ۵- نظریه های یادگیری
- ۳۵..... الف - رویکرد تقویت
- ۳۶..... ب - درماندگی آموخته شده
- ۳۶..... ۶- رویکرد پردازش اطلاعات
- ۳۷..... ۷- نظریه اسناد
- ۳۷..... ۸- استرس
- ۳۹..... درمان اختلالات خلقی
- ۴۰..... علامت بدبینی
- ۴۳..... روائی و پایانی تست افسردگی بک
- ۴۳..... ماهیت افسردگی
- ۴۴..... انواع افسردگی

۴۶	 علائم و نشانه های افسردگی
۴۷	 نشانه های انگیزشی
۴۸	 اختلال افسرده خویی
۴۹	 افسردگی از دیدگاه برنز
۵۱	 افسردگی از دیدگاه کلارنس
۵۱	 دیدگاه های دیگر در مورد افسردگی
۵۱	 دیدگاه های فیزیولوژیکی
۵۱	 عوامل ژنتیک
۵۲	 مکانیسم های زیست شناختی
۵۳	 عوامل اجتماعی - فرهنگی
۵۴	 نظریه های روان تحلیلی
۵۵	 نظریه های رفتاری
۵۶	 نظریه درماندگی آموخته شده
۵۷	 نظریه های شناختی
۵۸	 نظریه افسردگی واقعیت گرا
۶۰	 نظریه های یادگیری
۶۱	 شخصیت افسرده
۶۲	 درمان افسردگی
۶۲	 مداخلات زیست شناختی
۶۴	 شناخت درمانی
۶۴	 طلاق زنان

۶۴	تعریف و تبیین طلاق
۶۵	علل و انگیزه های طلاق
۶۶	عواقب و پیامدهای طلاق
۶۷	علایم افسردگی و سبک های آن
۶۹	الف - نظریه های شناختی افسردگی
۷۱	۱- نظریه یک و تحریف های شناختی
۷۴	۲- مدل شناختی افسردگی (به نقل از فنل)
۷۴	۳- فرضیه اسنادی دواندگی آموخته شده
۷۶	۴- نظریه نامردن افسردگی
۷۷	۵- نظریه سبک تمرکز ب دودا سرده ساز
۸۲	۶- فرضیه پردازش شناختی ماین
۸۳	ب- نظریه های رفتاری در افسردگی
۸۳	۱- نظریه رفتاری تقویت مثبت فرستر
۸۴	۲- نظریه رفتار بین فردی لونیسون
۸۵	۳- نظریه رفتاری خود نظم بخشی کانفر
۹۳	منابع فارسی
۹۹	Reference

افراد با وقایع تنش زای زندگی، ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها روبرو می‌شوند؛ بعضی افراد قادرند از تجربه‌های ناخوشایند زندگی استفاده کنند، در حالی که دیگران در افسردگی خود باقی می‌مانند؛ کسانی که خود را از افسردگی نجات می‌دهند واجد نوعی تفکر زیر بنایی هستند بنحویکه از تدابیر و راهبردهای موثرتری سود می‌جویند. تعدادی از پژوهشگران عوامل مشترکی را در افرادی که به احتمال زیاد افسرده می‌شوند و به همین جهت نوع مداخله آنان در حل مسائل و مشکلات زندگیشان را شناسایی کرده‌اند و دریافته‌اند که در طریق سنجش همبستگی بین پاسخ‌های رویارویی ترجیح داده شده افراد افسرده و مقایسه راه حل‌های آنان با افراد غیر افسرده می‌توان راهبردهای مؤثر مقابله با افسردگی را شناسایی کرد.

هم چنین افرادی که مهارت مسئله‌محلی ندارند در مقایسه با افرادی که فاقد این مهارت هستند کمتر احتمال دارد افسرده شوند. عدم توانایی در اتخاذ تصمیم یکی از مشخصات عمده افراد افسرده است این ناتوانی را می‌توان نوعی بی‌کفایتی در استفاده از مهارت‌های مؤثر در تصمیم‌گیری یا حل مسئله به شمار آورد.

حل مسئله را بعنوان فرایندی رفتاری شناختی تعریف کرده‌اند که می‌شود آنرا از پاسخ‌های متناوب بالقوه سودمند را جهت مقابله با موقعیت‌های دشوار در اختیار افراد قرار دهد. این -ت-ت از اهداف آموزش به مراجعان در مهارت‌های حل مسئله این می‌باشد که یک راهبرد جهت سازگاری کلی در اختیار آنان قرار دهد.

حل مسئله یک رویکرد درمانی شناختی - رفتاری است که در درمان افسردگی مؤثر و مفید می‌باشد. افراد افسرده بر اساس مدل‌های شناختی دارای ساختارها و فرایندهای شناختی افسردگی را می‌باشند.

تفکر افسردگی زای بیماران، آنها را از حل مسائل باز می دارد. هدف اصلی درمان پیدا کردن راه حل هایی برای مسائل بیمار با استفاده از راهبردهای شناختی - رفتاری است نه اینکه صرفاً به بیمار کمک شود. دارای تفکر منطقی گردد. لذا درمان شناختی - رفتاری را می توان نوعی حل مسأله در نظر گرفت که هدف کوتاه مدت آن تسکین نشانه های افسردگی و هدف دراز مدت آن استفاده از راهبردهای حل مسائل برای حل مشکلات زندگی و کاهش برهه های افسردگی در آینده است.

بررسی علم سبک های حل مسأله در افراد افسرده و مقایسه آن با افراد غیر افسرده می توان سبک های قابل توجهی را تفاوت را شناسایی و ارزیابی کرد، و هم چنین پی برد که فرایندهای حل مسأله در راهبردهای مبتنی بر شناختی افسردگی نقش داشته تا درمانگران آگاهی و توانایی بیشتری در خصوص این فرآیند، چگونگی کنترل و کاهش آن کسب نمایند.