

شاد زیستن در فردای افسردگی

(راهنمای عملی فعال سازی رفتاری)

تألیف

سازمان سلامت همگانی (NHS)

ترجمه

دکتر ابوالفضل محمدی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر مهدی سلیمانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



کتاب آرجمند



سازمان سلامت همگانی (NHS)

شاد زیستن در فردای افسردگی

(راهنمای عملی فعال‌سازی رفتاری)

ترجمه: دکتر ابوالفضل محمدی، دکتر مهدی سلیمانی

فروست: ۱۳۴۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صفحه‌آرایی: نقش‌نیزار

چاپ اول، مرداد ۱۳۹۸، ۸۸۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۷۰۹-۰۰-۶۰۰۰-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، سر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

عنوان و نام پدیدآور: شاد زیستن در فردای افسردگی (راهنمای عملی فعال‌سازی رفتاری) / تألیف سازمان سلامت همگانی (NHS)؛ ترجمه ابوالفضل محمدی؛ مهدی سلیمانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص. قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۷۰۹-۰۰-۶۰۰۰-۷

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه اولین جزوه با عنوان Introduction to Behavioural Activation for Depression از سری جزوه‌های Activation for Depression است.

موضوع: افسردگی -- درمان، Depression, Mental—

Treatment, رفتاردرمانی، Behavior Therapy

شناسه افزوده: محمدی، ابوالفضل، ۱۳۶۱ - مترجم،

سلیمانی، مهدی، ۱۳۶۰ - مترجم، انگلستان، سازمان

سلامت همگانی، Great Britain. National Health

Service

رده‌بندی کنگره: ۲ ۱۳۹۷ RC ۵۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۰۳۸۲۸

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و خ افروز، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۸۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۲ ۳۷۲۸۰۰۴۴

بها: ۲۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

مقدمه	۷
فصل ۱: مقدماتی بر فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی	۹
فصل ۲: بازیابی فعالیت و خلق	۲۳
فصل ۳: نقشه راه برنامه فعال‌سازی	۴۱
فصل ۴: جهت‌گیری ارزش‌ها، علایق و توانمندی‌ها	۷۳
فصل ۵: اجتناب و استواری «رواج» در افسردگی	۹۵
فصل ۶: حل مسئله	۱۲۱
فصل ۷: عادت‌های فکری	۱۵۱
فصل ۸: گام‌های بعدی	۱۷۵

هر فردی در جامعه احساس‌های غمگینی، اندوه، ناامیدی و سیر شدن از زندگی و لذت بردن از آن را می‌تواند تجربه کند. افسردگی علائم متعددی دارد که در فعالیتهای روزمره افراد مشکلات قابل توجهی را به وجود می‌آورند. افسردگی می‌تواند باعث مشکلات در شغل ما، روابط ما و حتی رسیدگی ما به خودمان شود. پس برای ما راجعه مزینه‌های قابل توجهی را به وجود می‌آورد. فکر کنید که شما چند روز به دلیل حساب افسردگی نتوانید سرکار بروید و یا کارهای منزلتان را انجام دهید، آن وقت می‌فهمید که پس از آن چه فشار روانی و حجم کاری زیادی را باید تحمل کنید تا اوضاع به روان سابق برگردد. البته افسردگی می‌تواند بیشتر از چند روز تداوم یابد حتی تا سال‌ها که دیدگاه‌های آن برای فرد و جامعه بسیار سنگین می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند شیوع اختلال افسردگی در جامعه بالا است و تقریباً از هر صد نفر، ۱۲ نفر دچار افسردگی بالینی هستند که نیاز به مراجعه به متخصصان بهداشت روان از جمله روان‌پزشکان و روان‌شناسان بالینی را دارند. البته علائم خفیف افسردگی نیز نیازمند توجه سریع دارند تا جلوی پیشرفت آن گرفته شود. با این حساب، درصد زیادی از افراد جامعه در بخشی از زندگی‌شان در معرض افسردگی هستند. شاد زیستن هنری است که ما را از افسردگی در امان می‌دارد و کتاب پیش روی شما، یکی از روش‌های بسیار مؤثر برای شاد زیستن و مقابله با افسردگی یعنی فعال‌سازی رفتاری را با زبانی ساده به شما آموزش می‌دهد. سال‌هاست که فعال‌سازی رفتاری به عنوان درمانی مؤثر برای اختلال افسردگی مطرح بوده است و روان‌شناسان و روان‌پزشکان آن را برای بیمارانشان توصیه می‌کنند. کتاب حاضر برای دانشجویان روان‌شناسی، مشاوره و دستیاران روان‌پزشکی که علاقه‌مند به آشنایی با درمان فعال‌سازی رفتاری هستند مفید و کاربردی است. اساتید روان‌شناسی و روان‌پزشکی که مایل‌اند این درمان را برای بیمارانشان به کار ببرند می‌توانند از این کتاب به عنوان کتاب

کار مراجعان استفاده کنند تا روند درمان آنها را تسریع بخشند. همچنین این کتاب را برای تمامی افراد جامعه که می‌خواهند زندگی شادی و به‌دوراز افسردگی را پایه‌ریزی کنند توصیه می‌کنیم. با به‌کارگیری روش‌های این کتاب قادر خواهید شد که هنر شاد زیستن را در زندگی‌تان پیاده کنید.

دکتر ابوالفضل محمدی

دکتر مهدی سلیمانی

www.ketab.ir