

سرشناسه	:	قادری نوش آبادی، کبری، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	افسردگی، عوامل زمینه ساز و درمان راه حل مدار کوتاه مدت/ مولف کبری قادری نوش آبادی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات راه دکتری، سنجش و دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	د، ۷۲ ص: جدول: ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۱-۴۷-۶
تیراژ	:	۵۰۰ نسخه
قیمت	:	۱۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	افسردگی
موضوع	:	Depression, Mental
موضوع	:	افسردگی -- درمان
موضوع	:	Depression, Mental-- Treatment
رده بندی کنگره	:	RC۵۳۱ ق ۱۹۳۱
رده بندی دیویی	:	۸۱۰/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۰۴۹۱۵

عنوان: افسردگی، عوامل زمینه ساز و درمان راه حل مدار کوتاه مدت

مولف: کبری قادری نوش آبادی

ناشر: انتشارات راه دکتری، سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

صفحه آرایي: مهتاب دوستي

طراح جلد: مهتاب دوستي

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰،۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مولف محفوظ می باشد

www.rezomephd.ir

www.sanjesh.ir



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
فصل اول: افسردگی.....	۳
تعریف افسردگی.....	۴
تاریخچه افسردگی.....	۶
تشخیص افسردگی.....	۶
طبقه بندی افسردگی.....	۸
خفیف.....	۸
متوسط.....	۸
شدید با خصایص سایک-تیک.....	۹
اختلال دیس تایمی.....	۹
اختلال افسردگی فرعی (مینور).....	۱۰
اختلال افسردگی عود کننده ی گذرا.....	۱۰
اختلال ملال پیش قاعدگی.....	۱۰
فصل دوم: همیسته های اختلال های افسردگی.....	۱۳
همیسته های اختلال های افسردگی.....	۱۴
جنس.....	۱۴
سن.....	۱۶
نژاد.....	۱۶
وضعیت تأهل.....	۱۷
ملاحظات اجتماعی و فرهنگی.....	۱۷
عوامل زمینه ساز بروز افسردگی.....	۱۷
ارتباط اجتماعی.....	۱۸
فصل سوم: نظریه های افسردگی.....	۱۹
نظریه های افسردگی.....	۲۰
نظریه زیستی و افسردگی.....	۲۰
نظریه روان پویشی و افسردگی.....	۲۱
نظریه ی بین فردی و افسردگی.....	۲۲
نظریه شناختی و افسردگی.....	۲۳
جدول ۱-۳، علایم شناختی افسردگی.....	۲۴

۲۵.....	الف) نظریه طرحواره ای یک و افسردگی.....
۲۷.....	نظریه رفتاری و افسردگی.....
۲۹.....	فصل چهارم: درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۰.....	درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۰.....	تعریف درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۱.....	تاریخچه درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۲.....	رابطه درمان راه حل مدار کوتاه مدت با افسردگی.....
۳۵.....	فرضیه های درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۶.....	اصول درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۷.....	ویژگی های درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۸.....	رابطه ی درمانی مشاور و مراجع در درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۳۹.....	فرایند ایجاد تغییرات در درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۴۱.....	فرایند جستجوی راه حل ها در درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۴۱.....	فرایند درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۴۲.....	فنون درمان راه حل مدار کوتاه مدت.....
۴۴.....	پرسش معجزه.....
۴۴.....	پرسش های درجه بندی شده.....
۴۵.....	فرصت همیارانه و تمجید کردن.....
۴۵.....	تکلیف منزل.....
۴۶.....	برجسته کردن توانایی ها و یا (راه حل ها).....
۴۶.....	چینش اهداف.....
۴۷.....	یافتن استثنائات.....
۴۹.....	مروری بر پژوهش های داخلی.....
۵۰.....	مروری بر پژوهش های خارجی.....
۵۲.....	فصل پنجم: نتیجه گیری.....
۵۳.....	نتیجه گیری.....
۵۶.....	منابع فارسی.....
۵۹.....	منابع انگلیسی.....
۶۵.....	پیوست.....
۶۵.....	پرسشنامه افسردگی بک.....

مقدمه

افسردگی به طور گسترده اختلال خلق انگاشته می‌شود و عملاً چهار مجموعه نشانه در افسردگی وجود دارد. علاوه بر نشانه های خلقی یا هیجانی، نشانه های فکری یا شناختی، نشانه های انگیزشی و نشانه های جسمانی یا تنی نیز وجود دارند.

افراد معمولاً طیف وسیعی از حالات خلقی را تجربه می‌کنند و به طور معمول احساس می‌کنند که بر حالات خلقی و عاطفی خود کم‌وبیش تسلط دارند، اما بیماران با خلق افسرده احساس تسلط بر حالات عاطفی‌شان را از دست داده و پارانج و عذاب می‌گردند.

ساختار کتاب حاضر به سه بخش اصلی تقسیم شده که ابتدا به تعریفی از اختلال افسردگی و سپس به معرفی درمان راه‌حل‌مدار کوتاه‌مدت و رویکردی آن در حیطه‌ی روان‌درمانی و درمان افسردگی می‌پردازد.

درمان راه‌حل‌مدار کوتاه مدت که در اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰ به طور رسمی شکل گرفت، برگرفته از رویکرد دنیای پست مدرن می‌باشد. ظهور رویکردی است‌مدرن در مشاوره و روان‌درمانی در واکنش به انتقادات وارده بر رویکردهای دنیای مدرن مطرح شد.

درمان راه‌حل‌مدار کوتاه مدت در طی بیست سال اخیر به تدریج گسترش یافت. این درمان به دلیل انعطاف‌پذیر بودن، تناسب با مراجعان گوناگون، کاهش زمان و سطح هزینه، مهمتر از همه کارآمد بودن موجب گسترش و کاربرد در حیطه‌های مختلف از جمله خانواده، مدارس، سازمان‌ها، محیط‌های شغلی و مراکز مشاوره و توانبخشی و در کار با مراجعان با مشکلات گوناگون در سنین مختلف از نوجوانان و قومیتهای مختلف شد.

تاکید بر گفتگو و زبان مراجع، ایجاد روحیه همکاری در مراجع، تمرکز بر راه‌حل، خوش‌بین بودن به ایجاد تغییرات مثبت، تشویق مراجع به شناخت توانایی‌های خود و ارتباط مجدد مراجع با تجربیات هوشیارانه در این درمان می‌تواند یاربرگر او در رسیدن به هماهنگی فکری و احساسی باشد.

افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی مراجع در گرو شناخت توانایی های خود است. احساس جرات مندی، بهبودی، پذیرش و آگاه سازی نیز از طریق شناخت توانایی ها و منابع درونی در مراجع به دست می آید، روحیه همکاری و سازگاری وی در فرایند درمان این آمادگی را به مراجع خواهد داد که خود را از ورطه ی افسردگی بیرون کشیده و با خود، دیگران و جهان پیرامون ارتباط مجدد برقرار سازد و به دنبال آن فرایند تغییرات مثبت در زندگی روزمره با کسب آگاهی نسبت به تجربه های جدید مانند توانایی همکاری، کسب نگرش متفاوت در مورد جهان پیرامون، داشتن انگیزه و خودکارآمدی آغاز می گردد.

بر این اساس کتاب حاضر مشتمل بر چهار فصل می باشد. در فصل اول معرفی اختلال افسردگی (تاریخچه، تشخیص، طبقه بندی، ارائه می گردد، فصل دوم به بیان همبسته های این اختلال (جنس، سن، نژاد و...) می پردازد. فصل سوم نظریه های افسردگی (زیستی، روان پویشی، بین فردی و...) را معرفی کرده و فصل چهارم این کتاب تعریف درمان راه حل مدار که مدت، تاریخچه، فرضیه ها، اصول و فنون درمانی آن را شامل می گردد.

دکتر محتبی حبیبی

عضو هیئت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی