

درمان شناختی - رفتاری افسردگی کودکان و نوجوانان

راهنمای پیشگیری از عود

تألیف

بتسی کنارد

جنیفر هاگز

الکساندرا فاکسول

ترجمه

راضیه جواهری نالی

دانشجو دکترای روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران

پانته‌آ احدیان فرد

دانشجو دکترای روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران

دکتر اسما عاقبتی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستار علمی

دکتر اسما عاقبتی

بتسی کنارد، جنیفر هاگز، الکساندرا فاکسول

درمان شناختی - رفتاری افسردگی کودکان و نوجوانان: راهنمای پیشگیری از عود

ترجمه: راضیه جواهری رنانی، پانته آحدیان فرد، اسماء عاقبتی

ویرایش: دکتر اسماء عاقبتی

فروست: ۱۷۸۸

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: فاطمه نویدی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: دوستی

چاپ اول، مرداد ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۳۹-۹

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

www.arjmandpub.com

سرشناسه: کنارد، بتسی دی. (Kennard, Betsy D.)

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری افسردگی نوجوانان: راهنمای پیشگیری از عود؛ تألیف بتسی کنارد، جنیفر هاگز، الکساندرا فاکسول؛ ترجمه راضیه جواهری رنانی، پانته آحدیان فرد، اسماء عاقبتی؛ ویراستار علمی اسماء عاقبتی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص؛ قطع؛ وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۳۹-۹

عنوان اصلی: CBT for depression in children and adolescents: a guide to relapse prevention, 2016.

یادداشت: واژه نامه، کتابنامه

موضوع: شناخت درمانی - روش ها

(cognitive therapy-- methods)

موضوع: افسردگی در کودکان - درمان

(depression in children--treatment)

موضوع: افسردگی در نوجوانان - درمان

(depression in adolescence-- treatment)

شناسه افزوده: هیوز، جنیفر ال. (Hughes, Jennifer L.)

شناسه افزوده: فاکسول، الکساندرا ا.

(Foxwell, Aleksandra A.)

شناسه افزوده: جواهری رنانی، راضیه، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده: عاقبتی، اسماء، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کتب: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۱/۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۰۲۶۶۱

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۸۲۰۴۰

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

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۶۶۰۰۰ تومان

این کتاب به شماره ۰۲۱۸۸۸۲۰۴۰ در جریان تالیف قرار گرفته است و به صورت چاپی در دسترس نیست. این کتاب به صورت الکترونیکی در دسترس قرار دارد و به صورت الکترونیکی در دسترس قرار دارد.

فهرست

مقدمه مترجمان.....	۹
درباره نویسندگان.....	۱۱
تقدیر و تشکر.....	۱۳
فصل ۱: مقدمه.....	۱۵
فصل ۲: مرور اجمالی و منطق برنامه.....	۲۵
فصل ۳: ارزیابی مراجعان و برنامه‌ریزی درمان.....	۳۵
فصل ۴: نحوه استفاده از راهنمای درمان.....	۴۲
فصل ۵: جلسه ۱: درمان شناختی رفتاری و برنامه پیشگیری از عود.....	۴۹
فصل ۶: جلسه ۲: مهارت‌های مقابله رفتاری و هیجان ابرازشده خانواده.....	۷۵
فصل ۷: جلسه ۳: بازسازی شناختی و تعیین افکار بی‌فایده.....	۱۰۳
فصل ۸: جلسه ۴: حل مسئله.....	۱۲۵
فصل ۹: جلسه ۵: شناسایی مهارت‌هایی برای حفظ سلامت و تنظیم برنامه سلامت.....	۱۳۶
فصل ۱۰: جلسات ۶ و ۷: تمرین و استفاده از مهارت‌های اصلی.....	۱۵۳
فصل ۱۱: جلسه ۸: برنامه پیشگیری از عود و سلامت.....	۱۵۸
فصل ۱۲: جلسه نهایی و جلسات تقویتی.....	۱۶۹
فصل ۱۳: جهت‌گیری‌های آینده.....	۱۷۳
ضمیمه: محتوای تکمیلی.....	۱۷۵
کاربرگ‌هایی برای والدین.....	۲۲۷
منابع.....	۲۴۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۶۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۶۳

مقدمه مترجمان

هر والدی که فرزندش دچار افسردگی شده یا هر درمانگری که با این اختلال آسیب‌زا در کودکان و نوجوانان مواجه گشته باشد می‌داند که مشاهده فردی کم سن و سال که با چنین مشکل بزرگی دست و پنجه نرم می‌کند بسیار دشوار است. درمان اختلالات خلقی در سنین کودکی و نوجوانی علاوه بر دانش نظری و مهارت‌های بالینی که به طور طبیعی هر درمانگر حاذقی نیازمند آن است، مستلزم آگاهی از فنون و راهکارهای ویژه‌ای جهت انطباق دادن مفاهیم درمانی با این گروه سنی خاص نیز است.

کتاب حاضر به عنوان راهنمایی علمی و عملی جهت کمک به کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال افسردگی از چند جهت باارزش و مثمرتر است. اول آن که تمام مطالبی که در فصول مختلف و در رابطه با فنون متفاوت آورده شده‌اند مبتنی بر پژوهش‌های علمی و کارآزمایی‌های بالینی هستند. دوم، فنون درمانی متنوعی به شیوه‌ای کاربردی و دقیق مطرح شده‌اند. سوم، استفاده از کاربرگ‌ها و مثال‌های عملی در این کتاب، درک روند درمان را برای والدین و درمانگر بسیار ساده می‌سازد. چهارم این که راهکارها و فوونی که در بخش مطالب تکمیلی ارائه شده‌اند علاوه بر درمان اختلال افسردگی جهت کمک به بسیاری از مراجعان و نیز کودکان سالمی که قتها در حیطه‌هایی خاص دچار مشکل هستند مفید و کاربردی است. آموزش مفاهیمی مانند جرئت‌مندی، حل مسئله، دوست‌یابی و... به هر کودکی، اثراتی مثبت و پیشگیری کننده دارد. در نهایت مفاهیم این کتاب به درمان اختلال و رفع علائم، محدود نشده بلکه گامی فراتر نهاده و ارتقاء بهزیستی کودک و نوجوان را نیز در نظر گرفته است.

متن اصلی کتاب، تخصصی و کاملاً علمی می‌باشد و مخاطب اصلی آن متخصصانی است که در حیطه روان درمانی کودک و نوجوان فعالیت دارند. مترجمان کوشیده‌اند که ضمن استفاده از معادل‌های علمی مناسب و انتقال دقیق مفاهیم، متنی یکدست و روان را فراهم آورند. امید است اشکالات موجود را بر ما ببخشایید.

در پایان از مسئولان محترم انتشارات ارجمند به ویژه مدیر مسئول گرانقدر، جناب آقای دکتر ارجمند، جهت همکاری در چاپ این کتاب بسیار سپاسگزاریم. امید است ترجمه حاضر گامی هر چند کوچک جهت کمک به درمان آلام و رنج‌های کودکان و نوجوانان کشورمان باشد.