

۲۲۲۸۹۸۸

به نام خدا

درمان شناختی - رفتاری افسردگی

راهنمای ضروری برای مدیریت افکار منفی
و امید در زندگی خودتان

نویسنده: مونیکو تامپسون

مترجمان:

حمزه صالحی - فاطمه اخلاقی زاده
فاطمه احمدی قزل دشت - محبوبه کریمی
مهران محبیان فر - دکتر سید اصغر موسوی

ویراستار علمی و تخصصی:

دکتر سید اصغر موسوی

سرشناسه: تامپسون، مونیک A. J. Thompson.

عنوان و نام پدیدآور: درمان‌شناختی - رفتاری افسردگی: راهبردهای ضروری برای مدیریت افکار منفی و امید در زندگی خودتان/ نویسنده مونیکو تامپسون؛ مترجمان حمزه صالحی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی و تخصصی سیداصغر موسوی.

مشخصات نشر: تهران: نسل روشن، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۸۳ ص: جدول: ۵/۱۴ x ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۶۷۱-۲-۷۵۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for depression: essential strategies to manage negative thoughts and start living your life. ۲۰۲۰.

یادداشت: مترجمان حمزه صالحی، فاطمه اخلاقی‌زاده، فاطمه احمدی‌قزل‌دشت، محبوبه کریمی، مهران محبیان‌فر، سیداصغر موسوی. یادداشت: چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان "درمان‌شناختی رفتاری برای افسردگی" با ترجمه نبی فتاحی و شهرزاد عیسی‌خانی توسط انتشارات تخت‌چشمید فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: راهبردهای ضروری برای مدیریت افکار منفی و امید در زندگی خودتان.

عنوان دیگر: درمان‌شناختی رفتاری برای افسردگی.

موضوع: افسردگی -- درمان

موضوع: Depression, Mental-- Treatment

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: Cognitive therapy

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

موضوع: Change Psychology

شناسه افزوده: صالحی، حمزه، ۱۳۷۱- مترجم

شناسه افزوده: موسوی، سیداصغر، ۱۳۵۵-، ویراستار

رده بندی کنگره: RC۵۲۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۰۲۷۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

درمان شناختی - رفتاری افسردگی راهبردهای ضروری برای مدیریت افکار منفی و امید در زندگی خودتان

نویسنده: مونیکو تامپسون

مترجمان: حمزه صالحی - فاطمه اخلاقی‌زاده - فاطمه احمدی قزل دشت - محبوبه کریمی -

مهران محبیان‌فر - دکتر سید اصغر موسوی

ویراستار علمی و تخصصی: دکتر سید اصغر موسوی

ناشر: انتشارات نسل روشن

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۷-۶۷۱-۲-۷۵۰۰۰۰۰

نشانی: تهران - میدان انقلاب، مابین خیابان فخرآزای و خیابان دانشگاه، خیابان شهیدنظری

پلاک ۶۱ طبقه چهارم واحد B ۴۴ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۵۳۱۲۶

تمامی مسئولیت‌ها و حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به مترجمان می‌باشد.

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی و... را ندارد و

متغلفین به موجب بنده از ماده‌ی ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



www.nasleroshan.com

پیشگفتار

حق چاپ سال ۲۰۲۰ توسط امری ویل، راک ریچ پرس، کالیفرنیا.

هیچ بخشی از این نشریه قابل تکثیر، ذخیره در یک سیستم قابل بازیابی یا قابل انتقال به هر شکل، یا هر نحو الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط، اسکن یا سایر موارد نیست، مگر اینکه بر اساس ماده قانون ۱۰۷ یا ۱۰۸ حق چاپ ایالات متحده، بدون اجازه کتبی قبلی ناشر مجاز باشد.

درخواست مجوز از ناشر باید به بخش مجوزها، راک ریچ پرس، ۶۰۰۵ خیابان شلموند، واحد ۱۷۵، امری میل، کالیفرنیا ۹۴۶۰۸ ارسال شود.

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت گارانتی: ناشر و نویسنده با توجه به صحت یا کامل بودن مطالب این اثر، هیچ گونه ضمانت یا گواهی ارائه نمی دهند و به طور خاص تمام ضمانت های مربوطه و متناسب برای یک هدف خاص را رد و انکار می کنند. هیچ تضمین با فروش یا مواد تبلیغاتی، ایجاد یا تمديد نمی شود. توصیه ها و روش های موجود در این مقاله ممکن است برای هر شرایطی مناسب نباشد. این کار با این تفاهم فروخته می شود که ناشر در ارائه مشاوره یا خدمات پزشکی، حقوقی یا سایر خدمات حرفه ای مشارکت ندارد. در صورت نیاز به کمک آگاهانه و حرفه ای، باید در جستجوی خدمات یک شخص حرفه ای درستکار باشید. ناشر و نویسنده هیچ گونه مسئولیتی در قبال خسارات ناشی از آن ندارند. این واقعیت که در این مقاله برای استناد به عنوان یک منبع موثق از یک فرد، سازمان یا وبسایت برای اطلاعات بیشتر نام برده می شود، به این معنی نیست که نویسنده یا ناشر اطلاعاتی که آن فرد، سازمان یا وبسایت ارائه می دهد را توصیه یا تأیید می کند. به علاوه، خوانندگان

باید توجه داشته باشند که وبسایت‌های ذکر شده در این مقاله، ممکن است بین زمان نوشتن این اثر و زمان خواندن آن تغییر کرده، یا از بین رفته باشند. برای کسب اطلاعات عمومی در مورد سایر محصولات و خدمات ما یا دریافت پشتیبانی فنی، لطفاً با بخش حمایت از مشتری در ایالات متحده با شماره تلفن ۲۶۶۵-۷۴۴۴ (۸۶۶) یا خارج از ایالات متحده با شماره (۵۱۰)۲۵۳۰۵۰۰ تماس بگیرید.

راکریج پرس، مطبوعات خود را در قالب‌های مختلف الکترونیکی و چاپی منتشر می‌کند. برخی از مطالب چاپ شده ممکن است در کتاب‌های الکترونیکی موجود نباشد و بالعکس.

علائم تجاری: راکریج پرس و آرم راکریج پرس به عنوان علائم تجاری شرکت کالیستومدیا، یا شرکت‌های وابسته به آن در ایالات متحده و سایر کشورها ثبت شده‌اند و ممکن است چاپ آن بدون اجازه کتبی قانونی نباشد.

سایر علائم تجاری متعلق به صاحبان مربوطه می‌باشند. راکریج پرس با هیچ یک از محصولات و فروشندگانی که در این کتاب ذکر شده، مرتبط نیست.

طرح داخلی جلد: راشل هاپسکر

تهیه کننده هنری: کارن ویلیامز

تدوینگران: ست شوارتز و نورا اشپیگل

سرمدیر تولید: اندرو یاکیرا

عکاسی تحت لیسانس shutterstock.com استفاده می‌شود.

با احترام از کریستن لارا گچل.

فهرست

۹	■ مقدمه
۱۳	■ بخش اول - درمان شناختی - رفتاری افسردگی
۱۵	فصل اول: شیوع افسردگی
۳۵	فصل دوم - سنجش افسردگی خود
۳۹	■ بخش دوم - شناسایی افکار خودتان
۴۱	فصل سوم - متفاوت فکر کنید
۶۱	فصل چهارم - باورهای درونی خود را تغییر دهید
۷۹	■ بخش سوم - با احساسات خود ارتباط برقرار کنید
۸۱	فصل پنجم - با احساسات خود کنار بیایید
۹۸	فصل ششم - هوشیار باشید
۱۱۳	■ بخش چهارم - رفتارهای خود را تغییر دهید
۱۱۵	فصل هفتم - هدف‌گرا باشید
۱۳۰	فصل هشتم - همین حالا عمل کنید
۱۴۹	■ بخش پنجم - متعهد بمانید
۱۵۱	فصل نهم - خود را مورد بررسی قرار دهید
۱۶۵	فصل دهم - در مسیر بمانید
۱۷۳	■ ارجاعات
۱۸۷	■ قدر دانی
۱۸۳	■ درباره نویسنده

مقدمه

اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، احتمالاً به‌گونه‌ای با خود درگیر هستید. شاید برخاستن از تخت‌خواب در آغاز روز برایتان مشکل است، یا نمی‌توانید روی کارتان تمرکز کنید، یا انگیزه‌ای برای انجام خیلی از کارها ندارید. شاید با اینکه احساس تنهایی می‌کنید، اما از دوستان و خانواده‌تان هم دور شده‌اید. شاید برای رهایی از درد، به مصرف الکل، مواد یا پرخوری پناه برده‌اید. شاید مدتی طولانیست که احساس شادی و رضایت نداشته‌اید. شما در جستجوی پاسخ، رهایی و ابزاری برای گذر از سایه‌ای که بر سایه افسردگی بر روی شما گسترانده، هستید. اول، بدانید که شما تنها نیستید. مؤسسه ملی بهداشت روان، تخمین زده است که در سال ۲۰۱۶، تقریباً ۱۶٫۲ میلیون نفر یک دوره افسردگی را تجربه کرده‌اند؛ یعنی تقریباً یک نفر از هفت نفر در ایالات متحده!

دوم، بدانید انتخاب این کتاب و گشودن آن که برداشتن اولین قدم برای کمک به فهم و مهار افسردگی‌تان است، از شجاعت شما نشأت می‌گیرد. امیدوارم استفاده از این کتاب، یکی از چندین فعالیتی باشد که با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های تجربی معتبر انجام می‌دهید. درمان شناختی-رفتاری یا به اختصار «CBT»، به افراد بی‌شماری در زمینه افسردگی کمک کرده است تا خلق و خوی خود را بهبود ببخشند و دوباره با چیزهایی که برای آن‌ها مهم است، متعهد شوند. من از صمیم قلب باور دارم شما هم می‌توانید یکی از آن‌ها باشید. وقتی از من تقاضا شد که کتابی درباره درمان شناختی-رفتاری بنویسم، بسیار خوشحال شدم؛ زیرا مدتی طولانی از دوران حرفه‌ای خود را صرف تحقیق و ممارست درباره درمان شناختی-رفتاری افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی کرده‌ام و در راستای کمک به کسانی که در جستجوی راهی برای بهبود و ارتقای زندگی خود هستند، مشتاقم. در اوایل کارم، در کلینیک تحقیقات خواب و خلق

خرس طلایی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا، به عنوان عضوی از یک تیم توسعه دهنده مشغول به کار شدم که در زمینه افزایش درمان CBT برای افسردگی کار می‌کند و این اتفاق به من کمک کرد تا درکی عمیق از درمان شناختی - رفتاری برای افسردگی و همچنین مجموعه‌ای وسیع از روش‌ها و مهارت‌هایی که می‌توان به منظور مدیریت و بهبود علائم افسردگی یاد گرفت و تمرین کرد، کسب کنم. من به عنوان یک شریک به ارتقای تخصص در زمینه درمان شناختی - رفتاری برای افسردگی در مرکز شناخت درمانی منطقه خلیج سانفرانسیسکو ادامه دادم. علاقه من به نحوه عملکرد افسردگی و درمان‌هایی که به افراد امکان کنترل و مدیریت علائم خود را می‌دهد نیز شخصی است. طی یک دوره دشوار در زندگی خود، متوجه شدم که در حال تجربه تفکری منفی و فراگیر و دشوار، محرکی بودم که در مطالعات دکتر و آموزش بالینی، چیزهای زیادی درباره آن آموخته بودم. به عنوان یک دانشجوی دکترای سابق در روانشناسی بالینی، موضوع تا حدودی جالب توجه، تشخیص این بود که من دچار تفکر منفی تحریف و احساس ناامیدی شده بودم که قسمت عمده افسردگی را توصیف می‌کند. من درمان‌هایی که برای افسردگی مؤثر بودند را می‌شناختم و می‌توانستم حمایتی که برای گذر از این بخش نیاز داشتم را دریافت کنم تا به زندگی بازگردم. علی‌رغم اینکه آن دوران بسیار دردناک بود، من همیشه قدر دان این تجربه شخصی افسردگی بوده‌ام؛ زیرا می‌توانم از آن در کار و آشنایی با مراجعانم بهره‌مند شوم و همچنین، کتابی درباره درمان شناختی - رفتاری بنویسم.

درمان شناختی - رفتاری، درمانیست که مؤثر بودن آن در بهبود و کنترل افسردگی ثابت شده است. این روش تکامل یافته، شامل ذهن‌آگاهی و تمرین پذیرش است که راه‌هایی مؤثرتر و انعطاف‌پذیرتر برای برقراری ارتباط با زندگی عاطفی ما را پشتیبانی می‌کند. این کتاب می‌تواند به عنوان یک راهنمای خودیاری استفاده شود که به شما کمک می‌کند افسردگی را بفهمید و می‌تواند روش‌هایی را برای بهبود علائم‌تان توصیه کند، یا اینکه می‌تواند به همراه درمانگر استفاده شود. هر

شخصی به گونه‌ای منحصربه‌فرد افسردگی را تجربه می‌کند و مثال‌ها و نمونه‌هایی که من پیشنهاد می‌کنم، همه نشانه‌ها را در بر نمی‌گیرد یا به‌طور دقیق تجربه آن‌ها را توصیف نمی‌کند. به نظر می‌رسد برخی بخش‌ها و روش‌ها بیشتر با تجربه خاص شما مرتبط باشند؛ همچنین شما باید با این روش‌ها احساس راحتی داشته باشید تا بتوانید بیشتر و بهتر تمرکز کنید. اگر متوجه شدید که ادغام این روش‌ها با زندگی‌تان دشوار است، یا برای انجام این کار به کمک بیشتری نیاز دارید؛ من به شما توصیه می‌کنم از یک درمانگر کمک بخواهید. این کتاب بر روی روش‌ها و ابزارهای ساده و قابل استفاده تمرکز دارد تا بتواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. من شما را تشویق می‌کنم که از الان شروع کنید و به خودتان اجازه دهید پذیرای آنچه این کتاب به شما ارائه می‌دهد، باشید. چالش‌هایی که امروز با آن‌ها روبه‌رو هستید، احتمالاً با صرف وقت و تلاش بسیار متفاوت به نظر می‌رسند. طبیعی است که گاهی دل‌سرد شوید، اگر متوجه شدید که نیروی خود را از دست داده‌اید، یا تمرینات و روش‌های ذکر شده در کتاب را انجام نمی‌دهید، به یاد داشته باشید که هدف پیشرفت است، نه کمال!

فقط باز کردن کتاب، خواندن چند پاراگراف، یا تلاش برای انجام یکی از روش‌های آن، قدمی به سمت بهتر شدن حالتان است. خواندن و استفاده از روش‌های ذکر شده در این کتاب ممکن است احساس نتیجه‌بخشی بدهد، اما این کار درواقع سرمایه‌گذاری بر روی خود و توانایی‌های شماست که به فراز و نشیب‌هایی که همه ما در زندگی با آن روبه‌رو می‌شویم، جهت می‌دهد. زمانی را که صرف خواندن این کتاب می‌کنید، یک هدیه از طرف خودتان در نظر بگیرید.

من از تجربیات شخصی و حرفه‌ای خود دریافته‌ام اگر افسردگی را به عنوان کاری که انجام می‌دهیم در نظر بگیریم، تأثیر بیشتری نسبت به این دارد که فکر کنیم افسردگی بیماریست و ما به آن مبتلا هستیم.

این دیدگاه تصدیق می‌کند که راه‌های بسیاری در جهت اقدام برای تغییر

احساس شما وجود دارد. امیدوارم با استفاده از مهارت‌ها و روش‌های این کتاب، راه بازگشت به چیزهایی که در زندگی برایتان مهم بوده‌اند را پیدا کنید. به توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید تا افسردگی‌تان را درک و مهار کنید.