

رهایی از افسردگی با رفتار درمانی شناختی

مثبت‌نگر

مؤلف:

فرناز جعفرپیشه

لیلا پرنده خوزانی

سال: ۱۴۰۰

سرشناسه	:	جعفری‌پیشه، فرناز، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	رهایی از افسردگی با رفتاردرمانی شناختی مثبت‌نگر / مولف فرناز جعفری‌پیشه، لیلا پرنده‌خوزانی.
مشخصات نشر	:	تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۱ص
شابک	:	978-622-5814-01-1
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۱۵ - ۱۲۱.
موضوع	:	افسردگی -- درمان
موضوع	:	Depression, Mental-- Treatment
موضوع	:	روان‌شناسی مثبت‌گرا
موضوع	:	Positive psychology
موضوع	:	رفتار درمانی
موضوع	:	Behavior therapy
شناسه افزوده	:	پرنده خوزانی، لیلا، ۱۳۶۱-
رده‌بندی کنگره	:	RC637
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۷۵۵۳۸۸

عنوان کتاب:	رهایی از افسردگی با رفتاردرمانی شناختی مثبت‌نگر
نویسندگان:	فرناز جعفری‌پیشه - لیلا پرنده خوزانی
ناشر:	انتشارات نمای علم
طراحی جلد:	کیان برومند
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۴-۰۱-۱
نوبت چاپ:	اول - ۱۴۰۰
شمارگان:	۵۰ نسخه
قیمت:	۴۵۰۰۰ ریال
مرکز پخش:	بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴
	۰۹۱۰۹۵۵۹۵۵۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

www.Namai.ir



فهرست مطالب

۱.....	فصل اول: افسردگی.....
۱.....	مقدمه.....
۴.....	مفهوم افسردگی.....
۴.....	انواع افسردگی.....
۵.....	افسردگی اساسی یا ماژور.....
۵.....	ملاک‌های افسردگی اساسی.....
۷.....	افسرده خویی یا مینور.....
۷.....	اختلال دوقطبی.....
۸.....	افسردگی فصلی.....
۸.....	سایکوز افسرده ساز.....
۹.....	افسردگی پیش و پس از زایمان.....
۱۰.....	اختلال غمگینی پیش از قاعدگی.....
۱۱.....	افسردگی موقعیتی.....
۱۲.....	افسردگی غیر عادی (آتیپیک).....
۱۳.....	تقسیم‌بندی دیگر از انواع افسردگی.....
۱۳.....	افسردگی خفیف.....
۱۴.....	افسردگی متوسط.....
۱۴.....	افسردگی شدید.....
۱۵.....	راه‌های درمان افسردگی.....
۱۵.....	والدین درمانی.....
۱۷.....	مشاوره درمانی.....
۱۷.....	خانواده درمانی.....
۱۷.....	روان درمانی.....

۱۸	درمان‌های جسمی
۱۸	ورزش درمانی
۱۹	چگونه افسردگی خود را درمان کنیم؟
۱۹	درمان افسردگی به کمک دارو
۲۰	درمان افسردگی به روش غیر دارویی
۲۰	آیا خودمان هم می‌توانیم به داد خودمان برسیم؟
۲۰	علائم جسمی افسردگی و اضطراب
۲۰	مشکلات خواب در افسردگی
۲۰	درد قفسه‌سینه در افسردگی
۲۱	خستگی و کمبود انرژی در افسردگی
۲۱	درد عضلات و مفاصل
۲۲	ناراحتی‌های گوارشی در افسردگی
۲۲	سردرد
۲۲	تغییرات اشتها یا وزن در افسردگی
۲۲	کمر درد
۲۳	اضطراب و آشفتگی
۲۳	اختلال در کارکرد جنسی
۲۳	برای کمک به درمان افسردگی ورزش کنیم
۲۴	تفاوت افسردگی در مردان و زنان
۲۴	عوامل رفتاری افسردگی
۲۵	شناخت افسردگی
۲۵	از جهت رفتار
۲۶	از جهت هیجانی
۲۶	از جهت زیستی (طبیعی)