

افسردگی

(از تشخیص تا درمان به روش CBT)

تالیف : لیلا کریم نژاد

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۴۰۱

سرشناسه	:	کریم‌نژاد، لیلا، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	افسردگی (از تشخیص تا درمان به روش CBT) / لیلا کریم نژاد
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	:	۱۶۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۸۸-۳۷۵-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در http://opac.nliai.ir دسترسی است.

www.ketab.ir



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹
تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷
www.zarnesht.com

افسردگی

(از تشخیص تا درمان به روش CBT)

نویسنده: لیلا کریم نژاد

• چاپ اول: ۱۴۰۱ • شمارگان: ۵۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۱-۳۷۵-۲۸۸-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۵۵,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست

۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	مقدمه.....
۱۱.....	هیجان، خلق، عاطفه.....
۱۴.....	اختلالات خلقی.....
۱۵.....	عوامل موثر در بروز اختلالات خلقی.....
۱۶.....	انواع اختلالات خلقی.....
۱۷.....	اختلال افسردگی.....
۱۸.....	تاریخچه افسردگی.....
۱۹.....	نظریات و رویکردهای روانشناختی در مورد علت افسردگی.....
۳۵.....	انواع اختلالات افسردگی و الگوهای تشخیصی.....
۵۰.....	تفاوت افسردگی با دوقطبی.....
۵۵.....	روشها و ابزار ارزیابی و تشخیص.....
۵۸.....	سبب شناسی افسردگی.....
۶۷.....	شیوع و همه گیرشناسی.....
۶۸.....	همبودها و تشخیص افتراقی.....
۷۱.....	تاریخچه روشهای درمانی.....
۷۵.....	انواع روشهای درمانی.....

۸۱	 منطق و مزیت طرح درمان شناختی - رفتاری CBT
۸۲	 مقدمه ای بر درمان شناختی رفتاری
۸۶	 خودآموزی و خودگردانی
۸۷	 مفهوم سازی مشکل بیمار
۸۸	 طرح کلی درمان بر اساس روش شناختی- رفتاری (CBT)
۸۹	 اصول درمان شناختی رفتاری
۹۲	 مفهوم سازی اختلال افسردگی
۹۴	 ساختار درمان
۹۴	 جلسات ارزیابی : جلسات اول تا سوم
۱۰۹	 خودکشی
۱۳۸	 جلسات ارزیابی : جلسات چهارم تا ششم
۱۳۸	 آموزش ابراز وجود- رفتار جرات مندانه
۱۵۰	 خلاصه ای از تکنیکهای رفتاری
۱۵۲	 مفاهیم و تکنیکهای شناختی
۱۶۲	 چند توصیه برای مقابله با افسردگی
۱۶۵	 منابع و مآخذ

پیشگفتار

افسردگی! کلمه ای که این روزها به کرات شنیده می شود. انگار که بخشی از زندگی مدرن شده باشد. اختلالی که به علل مختلفی ایجاد میگردد و امروزه بسیار شایع شده است تا حدیکه میتوان گفت متأسفانه به شکل و سبک زندگی تبدیل شده است. این کلمه پرتکرار، روی فکر، عمل و احساسات تأثیرات مخربی می گذارد. اما آیا هر غم و رنج و ناراحتی، الزاماً افسردگی نامیده می شود؟ آیا این بیماری نگران کننده است و عواقب ناگواری دارد؟

طبق آمار سازمان بهداشت جهانی ۳۵۰ میلیون نفر در دنیا از اختلال افسردگی رنج می برند. اگرچه همگی افسردگی را با غم و اندوه می شناسیم اما موضوع فراتر از آن است! چرا که علائم زیاد و مختلفی ایجاد مینمایند. افسردگی حالتی خلقی، شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقه گی و بی میلی است و میتواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. این وضعیت بسته به میزان سطح افسردگی و نوع آن میتواند موجب احساس پوچی، تنهایی، درماندگی و ده ها مورد دیگر در شخص افسرده شود که حتماً میبایست برای جلوگیری از خودکشی و یا حادثه شدن مشکل، سریعاً تحت درمان قرار گیرد. برای ابتلا به افسردگی نمیتوان یک دلیل قطعی آورد؛ زیرا در اکثر مواقع این بیماری با ترکیب چند علت متفاوت، اتفاق می افتد. این علت ها ممکن است فیزیولوژیکی بوده و یا به خاطر شرایط و سبک زندگی شخص باشد. غمگین بودن طولانی مدت، بی علاقه گی به اموری که قبلاً دوستشان داشتیم، کاهش تمرکز، خستگی بیش از حد و حالت هایی از این دست، میتوانند نشانه های افسردگی باشند. این بیماری، احساسات و افکار و رفتار ما را عوض میکند. افسردگی میتواند با مشکلات هیجانی و جسمی همراه باشد. اختلال افسردگی یک ضعف نیست که با چند روز مراقبت برطرف شود بلکه پیگیری و درمان طولانی مدت، مراقبت و پایش مداوم میخواهد. اما نگران نباشید؛ همه ما میتوانیم افسردگی را شکست دهیم. هر چقدر زودتر به داد افسردگی برسیم، راحتتر میتوانیم آن را درمان کنیم و یا لاًقل از تشدید آن جلوگیری نماییم و زمان بیشتری را از زندگی لذت ببریم. چرا که "داشتن زندگی شاد و سالم حق هر انسانیست".