

درمان شناختی- رفتاری برای افسردگی

راهکارهای ضروری برای مدیریت افکار منفی و شروع زندگی خودتان

نویسنده

مونیکو تامپسون

مترجمین:

ریحانه رفیعی دشتیاضی

مرضیه باقرپور

www.ketab.ir

سرشناسه	تامپسون، مونیک ا. / Thompson, Monique A
عنوان و نام پدیدآور	درمان شناختی رفتاری برای افسردگی / نویسنده مونیکو تامپسون؛ مترجمین ریحانه رفیعی دشتبیاخی، مرضیه باقرپور.
مشخصات نشر	مشهد: سخن گستر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۱ص.
شابک	978-622-295-062-0
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for depression: essential strategies to manage negative thoughts and start living your life, 2020.
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار با ترجمه نبی فتاحی و شهرزاد عیسی خانی توسط انتشارات تخت جمشید در سال ۱۴۰۰ فیفا گرفته است.
موضوع	افسردگی — درمان Depression, Mental-- Treatment شناخت درمانی Cognitive therapy تحول (روان شناسی) (Change Psychology)
شناسه افزوده	رفیعی دشتبیاخی، ریحانه، ۱۳۶۵- مترجم
شناسه افزوده	باقرپور، مرضیه، ۱۳۵۶- مترجم
رده بندی کنگره	۵۳۷RC
رده بندی دیویی	۸۵۲۷۰۶/۶۱۶

درمان شناختی- رفتاری برای افسردگی: راهکارهای ضروری برای مدیریت افکار منفی و شروع زندگی خودتان
نویسنده: مونیکو تامپسون
مترجمین: ریحانه رفیعی دشتبیاخی، مرضیه باقرپور

چاپ اول / ۱۴۰۰

جلد ۱۰۰۰

چاپ البرز

۸۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۵-۰۶۲-۰



ناشر: سخن گستر

مشهد- خیابان ابن سینا- بین ابن سینا ۱ و ۳- ساختمان اطبا /

تلفن: ۰۵۱۳۸۴۳۹۹۵۵ - ۰۹۱۵۷۹۸۹۹۴۸

فهرست

۱۱.....	بخش اول: درک افسردگی خود.....
۱۳.....	فصل اول: دست و پنجه نرم کردن با افسردگی.....
۳۳.....	فصل دوم: خودارزیابی افسردگی.....
۳۹.....	بخش دوم: شناسایی افکار خود.....
۴۱.....	فصل سوم: متفاوت فکر کنید.....
۶۱.....	فصل چهارم: باورهای درونی خود را تغییر دهید.....
۸۱.....	بخش سوم: ارتباط با احساسات.....
۸۳.....	فصل پنجم: دست و پنجه نرم کردن با احساسات.....
۱۰۱.....	فصل ششم: ذهن آگاه باشید.....
۱۱۷.....	بخش چهارم: رفتار خود را تغییر دهید.....
۱۱۹.....	فصل هفتم: هدف محور باشید.....
۱۳۳.....	فصل هشتم: همین حالا اقدام کنید.....
۱۵۳.....	بخش پنجم: مشغول باشید.....
۱۵۵.....	فصل نهم: برای خودتان زمان بگذارید.....
۱۶۹.....	فصل دهم: در دوره بمانید.....
۱۷۹.....	ضمیمه.....

مقدمه

اگر این کتاب را انتخاب کرده‌اید، احتمالاً به نوعی با خود و زندگی خود می‌جنگید. شاید برای شما سخت باشد که صبح از رختخواب بیرون بیایید، یا روی کار خود تمرکز کنید، یا انگیزه‌ای برای انجام بسیاری از کارها پیدا کنید. شاید متوجه شده‌اید که با وجود احساس تنهایی، از خانواده و دوستان کناره‌گیری کرده‌اید. شاید برای از بین بردن درد به غذا یا الکل یا مواد مخدر روی می‌آورید. شاید مدت‌هاست که احساس شادی نکرده‌اید. شما به دنبال پاسخ‌ها، تسکین درد و ابزارها هستید - چیزی که به شما کمک می‌کند تا فراتر از سایه‌ای که ابر تاریک افسردگی ایجاد می‌کند، حرکت کنید.

اول از همه، بدانید که تنها نیستید. موسسه ملی سلامت روان تخمین زده است که نزدیک به ۱۶.۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۶ یک دوره افسردگی را تجربه کرده‌اند که تقریباً برابر است با یک نفر از هر ۷ نفر در ایالات متحده.

دوم، بدانید که باز کردن این کتاب و برداشتن اولین قدم برای کمک گرفتن، یک عمل شجاعانه است. امیدوارم استفاده از این کتاب یکی از بسیار اقداماتی باشد که برای شروع به حرکت به سمت درک و مدیریت افسردگی خود با راهکارها و تکنیک‌های معتبر تجربی ارائه شده در این کتاب انجام می‌دهید. درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای افسردگی به افراد بی‌شماری کمک کرده تا خلق و خوی خود را بهبود بخشند و دوباره با چیزهایی که برایشان مهم است درگیر شوند، و من صادقانه معتقدم که شما می‌توانید یکی از این افراد باشید.

وقتی از من خواسته شد که یک کتاب در مورد درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی بنویسم، بسیار خوشحال شدم؛ زیرا من بخش زیادی از دوران حرفه‌ای خود را صرف تمرین و تحقیق در مورد درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی کرده‌ام و مشتاق هستم که به مردم کمک کنم تا ابزارهای لازم برای بهبود زندگی خود را پیدا کنند. در اوایل کارم، من در کلینیک تحقیقاتی Golden Bear Sleep and Mood در

دانشگاه کالیفرنیا برکلی به عنوان عضوی از یک تیم توسعه که بر روی بهبود درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی کار می‌کردم، به یک موقعیت کاری دست یافتم. این موقعیت کاری به من اجازه داد تا به درک عمیقی از درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی و مجموعه وسیعی از راهکارها و مهارت‌هایی که می‌توان برای مدیریت و بهبود علائم افسردگی یاد گرفت و تمرین کرد، برسم. من به عنوان شریک در مرکز درمان شناختی خلیج سانفرانسیسکو به تخصص در درمان شناختی-رفتاری برای افسردگی ادامه دادم.

علاقه من به نحوه عملکرد افسردگی و درمان‌هایی که به افراد امکان می‌دهد علائم بیماری خود را مدیریت کنند نیز شخصی است. در طول دوران سخت زندگی‌ام، متوجه شدم که تفکر منفی فراگیر و مشکل تحرک را تجربه می‌کنم که در دوره دکتری و آموزش بالینی در مورد آن چیزهای زیادی یاد گرفته بودم. به عنوان یک دانشجوی فوق دکترا در روانشناسی بالینی، چیزی تقریباً جذاب در تشخیص این موضوع وجود داشت که من دارای تفکر منفی تحریف شده و احساسات ناامیدی هستم که مشخصه یک دوره افسردگی اساسی است. من در مورد درمان‌هایی که برای افسردگی مؤثر بودند می‌دانستم و می‌توانستم حمایت لازم برای دنبال کردن این دوره و بازگشت به زندگی‌ام را دریافت کنم. علیرغم اینکه آن دوره خیلی دردناک بود، من همیشه سپاسگزار بوده‌ام که تجربه شخصی افسردگی داشته‌ام تا بتوانم از آن در کارم با بیمارانم استفاده کنم؛ همچنین خدا را شاکرم که این کتاب در مورد درمان شناختی-رفتاری را برای افسردگی می‌نویسم.

درمان شناختی-رفتاری درمانی است که ثابت شده در بهبود و مدیریت افسردگی مؤثر است. این درمان به گونه‌ای تکامل یافته است که شیوه‌های ذهن‌آگاهی و پذیرش را به کار می‌گیرد که از راه‌های مؤثرتر و انعطاف‌پذیرتر برای ارتباط ما با زندگی عاطفی‌مان حمایت می‌کند. این کتاب می‌تواند به عنوان یک راهنمای خودیاری استفاده شود که به شما در درک افسردگی کمک می‌کند و راهبردهایی در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌تواند به شما در بهبود علائم کمک کند، یا می‌توان به همراه یک درمانگر از آن استفاده کرد. افسردگی

یک تجربه منحصر به فرد برای هر فردی است، و مثال هایی که من ارائه کردم همه علائم را پوشش نمی دهد یا تجربه یک فرد را دقیقاً توصیف نمی کند. برخی از فصل ها و راهبردها با تجربه خاص شما ارتباط بیشتری دارد، و شما باید آزادانه روی آن راهبردها تمرکز کنید. اگر می بینید که ادغام این راهبردها در زندگی برای شما دشوار است، یا برای انجام این کار به کمک بیشتری نیاز دارید، توصیه می کنم به دنبال حمایت یک درمانگر باشید.

این کتاب بر راهبردها و ابزارهای ساده و کاربردی تمرکز دارد تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. من شما را تشویق می کنم که همین الان شروع کنید و به خودتان اجازه دهید که در مورد آنچه این کتاب به شما ارائه می دهد، ذهنی باز و کنجکاو داشته باشید. چالش هایی که امروز با آن روبرو هستید احتمالاً با صرف زمان و تلاش بسیار متفاوت به نظر می رسند. طبیعی است که گاهی دلسرد شوید، و اگر متوجه شدید که شتاب خود را از دست داده اید یا تمرین ها و شیوه های ذکر شده در کتاب را انجام نمی دهید، به یاد داشته باشید که هدف پیشرفت است، نه کمال. فقط باز کردن کتاب، خواندن چند پاراگراف یا امتحان یکی از راهبردها گامی به سوی احساس بهتر است. خواندن و استفاده از راهبردهای ذکر شده در این کتاب ممکن است مانند نوعی کار به نظر برسد، اما در واقع سرمایه گذاری روی خودتان و توانایی شما برای عبور از فراز و نشیب هایی است که همه ما در زندگی مان با آن مواجه می شویم. زمانی که با این کتاب می گذرانید را به عنوان هدیه ای در نظر بگیرید که به خود می دهید.

من در تجربه شخصی و حرفه ای خود دریافته ام که خیلی مفید خواهد بود اگر فکر کنید که افسردگی چیزی است که شما باید آن را انجام دهید نه چیزی که شما آن را دارید. این دیدگاه نشان می دهد که راه های زیادی برای اقدام وجود دارد تا شما به واسطه آن ها بتوانید احساسات خود را تغییر دهید. امیدوارم از مهارت ها و راهبردهای این کتاب برای یافتن راه بازگشت به چیزهایی که در زندگی برایتان مهم هستند و همچنین، کسب اطمینان درباره توانایی خود در درک و مدیریت افسردگی استفاده کنید.