



ماهی راهن

خودری در

افسردگی



www.ketab.ir



نشر نهر



نام کتاب: راهنمای خودیاری در افسردگی
نویسندگان: یگانه ابراهیمی - نیلوفر ابراهیمی -

نیلوفر رفیعی الحسینی

ویراستار علمی: زهره رنجبر کهن

تصویرسازی: نیستا برنا

طراحی جلد و صفحه آرای: آتلیه نشر نهر

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

تعداد صفحات: ۷۴

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۴۲۱۵۱۲

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

com.nashrenahr.www

۰۹۱۰۱۷۲۴۳۹۷



شناسه فیبا

سرشناسه	:	ابراهیمی، یگانه، ۱۳۷۵-
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای خودیاری در افسردگی/ نویسندگان یگانه ابراهیمی، نیلوفر ابراهیمی، نیلوفر رفیعی الحسینی؛ ویراستار علمی زهره رنجبر کهن.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر نهر، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۷۴ ص:؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	978-600-7421-51-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	افسردگی - درمان Depression - Mental Treatment شناخت درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	:	ابراهیمی، نیلوفر، ۱۳۷۴-
شناسه افزوده	:	رفیعی الحسینی، نیلوفر، ۱۳۷۴-
شناسه افزوده	:	رنجبر کهن، زهره، ۱۳۵۷ -، ویراستار
شناسه افزوده	:	Ranjbar, Zohre
رده بندی کنگره	:	RC۵۳۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی	:	۸۸۰۸۴۴۴
ملی	:	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

۹	فصل اول: افسردگی چیست؟
۱۱	نشانه‌های افسردگی
۱۲	چه زمانی «خلق پایین طبیعی» به افسردگی تبدیل می‌شود؟
۱۵	علت افسردگی
۱۵	چطور درمان شناختی رفتاری می‌تواند در فهم خلق پایین و افسرده به ما کمک کند؟
۱۹	CBT چه کمکی برای مقابله با افسردگی یا خلق پایین به شما می‌کند؟
۲۰	این کتابچه چطور می‌تواند به من کمک کند؟
۲۱	اگر آن‌قدر احساس افسردگی کنم که حتی نتوانم این کتابچه را بخوانم چه کار کنم؟
۲۱	تحقیقات در مورد افسردگی به ما چه می‌گویند؟
۲۴	خلاصه
۲۵	فصل دوم: درک احساسات
۲۵	مثال برای چرخه‌ی باطل:
۲۷	تشخیص افکار منفی
۲۸	چه چیزهای بیشتری باید در مورد این افکار منفی بدانم؟
۲۹	۱- اغراق در چیزهای منفی
۳۰	۲- تعمیم دادن
۳۱	۳- نادیده گرفتن چیزهای مثبت
۳۲	۴- شخصی‌سازی کردن امور
۳۳	خلاصه:
۳۵	فصل سوم: چطور خودم را بشناسم
۳۵	چطور می‌توانم به خودم کمک کنم؟
۳۷	وقتی که افراد افسرده می‌شوند از چه فعالیت‌هایی اجتناب می‌کنند؟

فهرست

۳۹	گام به گام شروع به فعالیت کنید:
۴۶	برنامه روزانه‌ی پیشنهادی
۴۶	الفبای تغییر احساسات:
۵۰	خلاصه:
۵۱	حل مسائل دشوار:
۵۸	باورهای بلندمدت
۵۸	مدیریت خواب
۶۰	از خودتان مراقبت کنید.
۶۱	اوقات پراسترس خاص
۶۱	مقابله با شکست‌ها
۶۳	پایبندی به یک برنامه‌ی خوب
۶۹	کمک بیش‌تر
۷۰	فوریت‌ها (موارد اورژانسی)
۷۱	پیوست‌ها
۷۱	پیوست ۱
۷۳	رفرنس‌ها: