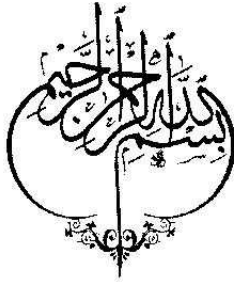


۲۲۵۷/۴۷



مهارت های اجتماعی در درمان افسردگی

تألیف:
www.ketab.ir

مهدی صد خسروی

کارشناس ارشد روانشناسی

ارتباط با نویسنده: Psychology_clinic90



۹۶۰۰۰

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

: صدر خروئی، مهدی، ۱۳۶۲-

: مهارت‌های اجتماعی در درمان افسردگی / مؤلف مهدی صدر خروئی

: تهران: انتشارات شیل، ۱۴۰۰.

: ۱۷۰ ص.

: 978-622-7700-96-1

: فیا

: کتابخانه ص. ۱۶۳ - ۱۶۷.

: مهارت‌های اجتماعی

Social skills

افسردگی -- درمان

Depression, Mental-- Treatment

HQ۲۰۳۷ :

۶۴۶/۷ :

۸۶۶۵۲۰۶ :

: فیا

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناس ملی

اطلاعات رکورد کتابشناس

مهارت‌های اجتماعی در درمان افسردگی



ISBN:978-622-7700-96-1



786227

700961

کتاب حقوق چاپ محفوظ است

www.shellpub.ir

مؤلف: مهدی صدر خروئی

ناشر: انتشارات شیل

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۸۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۰-۹۶-۱

قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان

انتشارات شیل ناشر کتب تخصصی و دانشگاهی (۰۲۱)۷۷۲۲۹۹۶۱-۰۹۳۰۱۳۰۲۴۰

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: مهارت اجتماعی
۱۱	مفهوم مهارت اجتماعی
۱۳	اهمیت مهارت‌های اجتماعی
۱۵	انواع مهارت‌های اجتماعی
۱۹	مهارت‌های اجتماعی ضروری برای کودکان
۲۷	اصلی‌ترین ابزارهای ارتباطات غیر کلامی
۲۸	حرکات بدنی
۲۹	ارتباط فرازبانی
۳۰	حالت‌های چهره
۳۱	ارتباط چشمی
۳۲	ارتباط لمسی
۳۳	ظاهر و پوشش فردی
۳۳	عوامل کمبود مهارت اجتماعی
۳۵	رفتارهای ضد اجتماعی

۳۷	فصل دوم: افسردگی
۳۹	مفهوم افسردگی
۴۰	اختلال اضطراب اجتماعی
۴۲	علل افسردگی
۴۲	علائم تشخیص افسردگی
۴۳	انواع افسردگی
۵۰	نظریه های افسردگی
۶۷	تمایز میان افسردگی و اختلال دوقطبی
۷۰	افسردگی و جامعه گریزی
۷۱	فصل سوم: روش های مقابله با افسردگی
۷۳	روش اول مقابله با افسردگی
۷۶	روش دوم مقابله با افسردگی: انجام دادن کارهایی که احساس خوبی به همراه دارند
۷۷	روش سوم مقابله با افسردگی: تحرک داشتن
۷۹	روش چهارم مقابله با افسردگی: پیروی از رژیم غذایی سالم و ضدافسردگی
۸۰	روش پنجم مقابله با افسردگی: استفاده از نور خورشید
۸۱	روش ششم مقابله با افسردگی: دور کردن افکار منفی
۸۳	مشکلات طبی مرتبط با افسردگی
۸۵	اختلال بیش فعالی با کمبود توجه و نوجوانان

نقش والدین در تشخیص افسردگی کودکان و نوجوانان	۸۹
درمان افسردگی به کمک دارو	۸۹
درمان افسردگی به روش غیر دارویی	۹۰
درمان افسردگی و روانشناسی مثبت گرا	۹۴
روان درمانی مثبت گرا	۹۵
درمان افسردگی و فعال سازی رفتاری	۹۵
واقعیت درمانی	۱۰۱
درمان شناختی رفتاری	۱۰۶
طرز فکر سالم و کمک کننده	۱۰۸
طرز تفکر ناسالم، غیر مفید و مضر	۱۰۹
انواع درمان شناختی رفتاری	۱۱۰
رویکرد روان تحلیلی به درمان افسردگی	۱۱۱
مهارت مقابله با افسردگی	۱۱۲
افسردگی ناشی از سوگ یا غم فقدان	۱۱۲
غم غربت یا افسردگی ناشی از دوری از خانواده	۱۱۳
افسردگی ناشی از اختلال خلقی فصلی	۱۱۴
راهکارهایی برای پیشگیری از افسردگی	۱۱۵

بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی از جمله افسردگی ریشه در مهارت‌های زندگی و عوامل روانی اجتماعی دارند. به نظر می‌رسد شناسایی توانمندی‌های روانی و اجتماعی مرتبط با افسردگی می‌تواند نقشی مهمی در اثر بخشی مداخلات داشته باشد. کمبود مهارت‌های اجتماعی به مدت طولانی با مشکلات روانی مانند افسردگی ارتباط دارد، اما مطالعات مختلف نشان داده‌اند که مهارت‌های اجتماعی ضعیف به سلامت جسمی ضعیف نیز مرتبط می‌کند. کسانی که از نظر شرایط اجتماعی ضعیف هستند، بیشتر تنش و تنهایی را تجربه می‌کنند که می‌تواند موجب آسیب جسمانی به بدن شود. مهارت‌های اجتماعی عمدتاً در طول زمان آموخته و از خانواده خود فرد آغاز می‌شوند و در طول زندگی ادامه می‌یابند. با این حال، برخی شواهد علمی نشان می‌دهند ویژگی‌های خاصی مثل اضطراب اجتماعی ممکن است حداقل با حدودی به ارث رسیده باشند اما به تدریج که فرد از خانواده خارج شده و به محیط‌های اجتماعی وارد می‌شود، محیط اطراف نیز می‌تواند نقش بسیار مؤثری در آموزش مهارت‌های اجتماعی فردی داشته باشد.

به لحاظ نظری دو نوع ارتباط بین مهارت‌های مختل شده اجتماعی و افسردگی می‌توان مطرح کرد. مهارت‌های ضعیف اجتماعی می‌توانند در شکل‌گیری افسردگی نقش داشته باشند و از آن طرف افسردگی باعث نقص بیشتر در مهارت‌های اجتماعی می‌شود. باید توجه داشت که به لحاظ عوامل زیربنایی افسردگی همیشه بیش از یک دلیل منفرد دارد. به‌طور کل، مهارت‌های بین فردی به شکل‌گیری روابط معنی‌دار کمک می‌نماید و روابط معنی‌دار نقش

بسیار مهمی در سلامت روان دارد؛ بنابراین افرادی که روابط و تعامل کمتری با دیگران برقرار کنند، ممکن است در مقابل افسردگی آسیب پذیرتر باشند. در برخی موارد فقدان یا کاستی روابط بین فردی نتیجه شخصیت فرد است، اما در موارد دیگر، می تواند تحت تأثیر نظام خانواده ای باشد که شخصی در آن بزرگ شده است. از سوی دیگر، وقتی کسی دچار افسردگی می شود، اغلب تعامل او با دیگران تغییر می کند. افراد مبتلا به افسردگی معمولاً از سایرین و موقعیت ها اجتناب می کنند. ممکن است احساسات و افکار خود نسبت به سایرین را درون ریزی کنند. این که مهارت های ضعیف اجتماعی هم می تواند دلیل افسردگی و هم ناشی از آن باشد، یک ایده هولناک نیست. چرا که این مهارت ها قابل یادگیری و ارتقاء هستند. خیلی مواقع با کمک گرفتن از روانشناس می توان بهبود قابل توجهی در این زمینه پیدا نمود.

مهدی صد خسروی

پاییز ۱۴۰۰