

افسر دگی

(مفاهیم، نظریات و راه‌های مقابله با آن)

تألیف: حسین رستمی

- سرشناسه : رستمی، حسین، ۱۳۶۶ -
- عنوان و نام پدیدآور : افسردگی: مفاهیم، نظریات و راههای مقابله با آن/ تألیف حسین رستمی.
- مشخصات نشر : تبریز: انتشارات فادیا، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۱۰۰ص: مصور، جدول.
- شابک : 978-600-96424-9-6
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : کتابنامی: ص. ۸۳ - ۹۹.
- موضوع :  سردگی
- موضوع : Depression, Mental
- رده بندی کنگره : ۳۹۵ الف ۷۳ BF
- رده بندی دیویی : ۱۵۰/۱۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۱ ۸۷۷

- نام کتاب: افسردگی (مفاهیم، نظریات و راههای مقابله با آن)
- تألیف: حسین رستمی
- ناشر: انتشارات فادیا
- حروفچینی: واحد کامپیوتر انتشارات فادیا
- تیراژ: ۱۰۰۰
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
- قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۲۴-۹-۶ ISBN: 978-600-96424-9-6

مراکز پخش و فروش: انتشارات فروزش

- دفتر و فروشگاه مرکزی: تبریز- خیابان امام خمینی، نرسیده به چهارراه آبرسان، ساختمان تشریفات
- تلفن: ۳۳۳۶۹۵۲۵ (۰۴۱) فاکس: ۳۳۳۵۷۰۶۱ (۰۴۱)
- دفتر پخش تهران: ۶۶۴۶۱۴۶۰ (۰۲۱) فروشگاه اینترنتی: www.forouzeshe.com

پیشگفتار

بسیاری از انسان‌ها قادر به حل مسأله و برطرف کردن، به حداقل رساندن و یا تحمل استرس نمی‌باشند و معمولاً از مقابله‌های ناکارآمد، ناسازگار و مضر استفاده می‌کنند که باعث بروز استرس‌های بیشتری می‌گردد که اثرات آنها وخیم‌تر و عظیم‌تر از استرس اولیه است. افراد افسرده نسبت به آینده دید انعطاف‌پذیری ندارند. آنها بیشتر از افراد غیر افسرده آینه خود را منفی می‌بینند و به نظرشان احتمال دستیابی به تجارب خوشایند کمتر است. افراد افسرده احساس غمگینی می‌کنند چون مشکلات خود را پایدار، کلی و درونی تلقی می‌کنند. این کتاب در راستای کمک به این افراد تدوین شده است. در فصل اول این کتاب به کلیات مربوط به افسردگی و تعریف آن پرداخته شده است. فصل دوم کتاب به بیان دیدگاه و نظریات اندیشمندان در مورد افسردگی می‌پردازد. فصل سوم کتاب به تفصیل به بیان نظریه مقابله و راه‌های مقابله با افسردگی پرداخته است. امید است این مجموعه بتواند مورد استفاده سرمدان محترم بخصوص متخصصین این رشته قرار گیرد. در خاتمه از همه کسانی که ما را در تدوین این مجموعه یاری کردند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
------	-------

فصل اول: کلیات

۹	مقدمه
۹	پایداری
۱۰	کلی‌نگری
۱۰	درونی بودن
۱۲	اهمیت مطالعه افسردگی
۱۶	تعریف افسردگی

فصل دوم: نظریات مربوط به افسردگی

۲۱	مقدمه
۲۲	علائم افسردگی و سبک‌های آن
۲۵	نظریه سبک و تحریف‌های شناختی
۲۸	فرضیه اسنادی درماندگی آموخته شده
۳۰	نظریه ناامیدی افسردگی

۳۲	 نظریه سبک تمرکز بر خود افسرده‌ساز
۳۷	 فرضیه پردازش شناختی مارتین
۳۸	 نظریه رفتاری تقویت مثبت فرستر
۳۹	 نظریه رفتار بین فردی لونیسون
۴۰	 نظریه رفتاری خود نظم بخشی کانفر
۴۱	 سبک حل مسئله

فصل سوم: روش‌های مقابله با افسردگی

۵۵	 مقدمه
۵۶	 نظریه مقابله
۵۸	 سبک‌های مقابله، تعاریف، طبقه‌بندی
۶۱	 منابع حمایتی مقابله
۶۳	 ادراک استرس در الگوی تبادل
۶۵	 افسردگی / سبک حل مسئله
۷۳	 حل مسئله / عزت نفس / منبع کنترل
۷۶	 استرس / عزت نفس / منبع کنترل
۷۷	 استرس / افسردگی / حمایت اجتماعی

منابع و مآخذ

۸۳	 منابع فارسی
۸۹	 منابع انگلیسی