

کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مداوم

سیستم آنالیز رفتاری شناختی روان درمانی (CBASP) دستورالعمل بیماران

نویسندگان: لیلیان سایق، جی. کیم پنبرتی

مترجمان:

فاطمه زهرا کرباسی زاده اصفهانی

ندا اسکندری

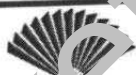
فاطمه کاغذی نران

طیبه حیدری



انتشارات کتابچه

سرشناسه	صانع، لیلیان Sayegh, Liliane
عنوان و نام پدیدآور	سیستم آنالیز رفتاری شناختی روان درمانی (CBASP) دستورالعمل بیماران / نویسندگان لیلیان سایق، جی. کیم پنبرتی؛ مترجمان فاطمه زهرا کرباسی زاده اصفهانی ... (و دیگران).
مشخصات نشر	سندرج: کتابچه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۴۰ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۵۹-۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مترجمان فاطمه زهرا کرباسی زاده اصفهانی، ندا اسکندری، فاطمه کاغذگران، طیبه حیدری
یادداشت	عنوان اصلی: Group treatment manual for persistent depression : cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP) therapist's guide, ۲۰۱۶.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	دستور کار گروه درمانی برای افسردگی مداوم (سیستم روان درمانی تحلیل شناختی رفتاری (CBASP): راهنمای درمانگران.
موضوع	افسردگی -- درمان -- دستنامه‌ها
موضوع	Depression, Mental -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	شناخت درمانی -- دستنامه‌ها
موضوع	Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	پنبرتی، جی. کیم
شناسه افزوده	Penberth, J. Kim
شناسه افزوده	کرباسی، زهرا اصفهانی، فاطمه زهرا، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۳۲۰/۳۹۷۵ - RC
رده بندی دیویی	۸۸۰/۵۵۱/۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۰۲۷۷۹



سیستم آنالیز رفتاری شناختی روان درمانی (CBASP) دستورالعمل بیماران

نویسندگان: لیلیان سایق، جی. کیم پنبرتی

مترجمان: فاطمه زهرا کرباسی زاده اصفهانی - ندا اسکندری

فاطمه کاغذگران - طیبه حیدری

ناشر: انتشارات کتابچه

جلد و صفحه آرای: شاهو احمدیان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۰۵۹-۶-۸

چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

مرکز بخش: سندرج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۳۲۹۹۶۸

فهرست مطالب

۸.....	پیشگفتار
۱۰.....	مقدمه
۱۲.....	شواهد تحقیق CBASP
۱۵.....	شواهد تحقیق CBASP- گروهی
۱۶.....	چرا گروه درمانی؟
۱۷.....	اهداف CBASP- گروهی
۱۸.....	نقش شما در گروه
۱۹.....	نقش درمانگر در گروه
۲۰.....	جلسه های ۲۰- CBASP- گروهی
۲۰.....	CBASP- گروهی: جلسه ۱
۲۱.....	درمان CBASP- گروهی: فاز افسردگی
۲۶.....	ارزیابی علائم افسردگی حلی شما
۲۷.....	افسردگی مداوم در برابر افسردگی ازو
۲۸.....	آیا شما دچار اختلال افسردگی مکرر می باشید؟
۳۱.....	پروفایل های دوره ای برای اختلالات افسردگی مداوم
۳۲.....	دو نوع افسردگی پایدار
۳۴.....	دوره افسردگی شما چه بوده است؟
۳۵.....	کاربرگ ۱: زمانبندی افسردگی
۳۶.....	بهای افسردگی شما چه بوده است؟
۳۷.....	کاربرگ ۲: نمودار وضع روانی
۳۸.....	دارو برای افسردگی
۳۸.....	دارو چگونه است؟ چقدر و برای چه مدت؟
۴۴.....	CBASP- گروهی: جلسه ی دوم
۴۵.....	حوزه ی میان فردی
۴۷.....	کاربرگ ۳: دامنه ی میان فردی شما

۴۹	گزارش فعالیت شما.....
۵۱	کاربرگ ۵: سیکل افسردگی و غیر فعال بودن.....
۵۳	عزت نفس.....
۵۵	ذهن.....
۶۱	بر اضطرابی که مرتبط با افسردگی است غلبه کنید.....
۶۲	CBASP-گروهی: جلسه ی سوم.....
۶۳	چگونه تفکر نا امدار می تواند منجر به سازگار شدن ناپایدار شود.....
۶۷	کاربرگ ۶- سیکل، امیدی و عدم قدرت منجر به افسردگی مداوم می شود.....
۶۸	کاربرگ ۷- سیکل نا امید و عدم قدرت شما چیست؟.....
۶۸	چگونه می توانیم سبک را بشناسیم؟.....
۶۹	آنالیز موقعیت (SA) (پرمشاهده ها، اندام با مشکلات).....
۷۰	کاربرگ ۸- چندین فایده از یادگیری انجام آنالیز موقعیتی (SA) حاصل می شود.....
۷۱	کاربرگ ۹- آنالیز موقعیتی (SA) (برای گروه درمان).....
۷۴	درک مراحل SA در گروه.....
۷۴	انتخاب یک برهه ی زمانی.....
۷۹	مثال از یک آنالیز وضعیتی (SA).....
۸۱	GROUP-CBASP: جلسه ۴.....
۸۱	HANDOUT ۱۰.....
۸۶	HANDOUT ۱۱.....
۸۸	GROUP-CBASP: جلسه ۵.....
۸۸	تمرین آنالیز وضعیتی (SA) با فاز های فراخوانی و اصلاح.....
۸۹	GROUP-CBASP: جلسه ۶.....
۹۰	HANDOUT ۱۲.....
۹۳	GROUP-CBASP: جلسات ۷ و ۸.....
۹۳	تمرین آنالیز وضعیتی (SA) با فاز های فراخوانی و اصلاح.....
۹۴	GROUP-CBASP: جلسات ۹ و ۱۰.....
۹۵	درک تعامل های بین فردی ما.....
۹۹	HANDOUT ۱۳.....

۱۰۲.....	HANDOUT ۱۴
۱۰۲.....	پروفايل بين فردى شما چه ارتباطى به رفتارهاى بين فردى شما در اين گروه دارد؟
۱۰۳.....	HANDOUT ۱۹
۱۰۳.....	هشت نوع ارتباط بين فردى
۱۰۶.....	GROUP-CBASP: جلسات ۱۱ و ۱۲
۱۰۷.....	HANDOUT ۱۵
۱۰۷.....	درک نمره بالا تعارض بين فردى
۱۱۴.....	GROUP-CBASP: جلسات ۱۳ و ۱۴
۱۱۵.....	تعامل هاى مكملى و غير مكملى
۱۱۷.....	انگاره هاى مخفى
۱۲۰.....	GROUP-CBASP: جلسات ۱۵ و ۱۶
۱۲۱.....	همه چيز را ركنار مقرر دهيد
۱۲۲.....	پروفايل بين فردى شما
۱۲۴.....	HANDOUT ۱۶
۱۲۵.....	GROUP-CBASP: جلسات ۱۷ و ۱۸
۱۲۵.....	آماده شدن براى پايان
۱۲۷.....	ضميمه
۱۲۷.....	۱-HANDOUT-كاربرگ زمانبندي افسردگى
۱۳۰.....	۴-HANDOUT- هر فعاليتى را كه انجام مى دهيد در برنامه داريد كه انجام دهيد، مراقبت از خود، زمان هاى غذا، برنامه خوابتان و غيره را بنويسيد
۱۳۱.....	۱۱-HANDOUT-آناليز وضعيتى آينده (SA)
۱۳۵.....	منابع
۱۳۷.....	

پیشگفتار

افسردگی یک بیماری ناتوان کننده است و توانایی بروز قدرت جاه طلبی، زندگی، سلامت و اهداف فرد است را دارا می باشد. عواقب درازمدت افسردگی اشتباه تشخیص داده شده یا درمان نشده به طور بالقوه کشنده و ویرانگر است که منجر به کم کاری یا عدم فعالیت فرد، و نابود کردن تعاملات اجتماعی و حرفه ای شده و ممکن است به تخریب خانواده و روابط شغلی فرد منجر شود. افسردگی در واقع یک چالش برای افرادی است که در تشخیص، پذیرش، و مبارزه با اختلالات خلقی خود مشکل دارند. افسردگی چالشی برای متخصصان بهداشت روان، پزشکان خانواده و ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی، اعضای خانواده و دوستان نزدیک فرد دچار مشکل است، که بعضی از آنها ممکن است هنگامی که برای کمک و حمایت از آنها مداخله می کنند احساس خستگی، ناتوانی و عدم کفایت کنند. ما نوشتن این کتابچه را به منظور به دست آوردن سازه ای آنچه که به عنوان روش روان درمانی بسیار قدرتمند و موثر برای کمک به افرادی که در معرض افسردگی قرار دارند، بر عهده گرفتیم. سیستم تحلیلی رفتاری شناختی روانشناسی (CBASP) یک درمان درگیر در حل مساله بین فردی است که وقتی که در بستر یک رویکرد گروهی قرار میگیرد، از طریق شکستن و کمک به از بین بردن گوشه نشینی و انزوا تلاش برای درمان افسردگی دارد. ما شاهد پویایی تغییر شرکت کنندگان در گروه با تجربه CBASP-گروهی بودیم و با هم یاد گرفتیم تا "یک مشکل را در یک زمان" حل کنیم، به همان ترتیبی که دکتر جیمز مک کالوو، جی. جی، توسعه دهنده CBASP توصیه می کند. دخالت پویا در میان اعضای گروه مسری است زیرا همه شرکت کنندگان، از جمله درمانگرها، در تلاش مشترک برای تغییر هستند و پاداش های به دست آمده را شریک می شوند. یادگیری متقابل است؛ من از شما یاد می گیرم، شما از دیگر اعضای گروه

یاد می گیرید، و اعضای گروه از من یاد می گیرند. CBASP چارچوب نظری و بالینی را در اختیار ما قرار داده و به هر یک از ما در گروه، به عنوان درمانگر یا اعضای گروه، کمک کرده تا به همکاری با یکدیگر احترام گذاشته و هر فرد طی مشارکت در درمان گروهی متعهد می باشد. ما هر دو به جیم مک کولو که زندگی اش را وقف CBASP و حل مشکل ناشی از اختلال افسردگی مداوم کرد مدیونیم. او یک پیشگام واقعی در درمان موثر این اختلال مزمن و ناتوان کننده است و ما باید از وی برای سازگاری های فعلی با فرمت گروهی تشکر کنیم.

لیلان سابق، کبک، کانادا

جی. کیم پنبرتی،

شارلوتزویل، آمریکا