

# راهنمای عملی درمان اختلال افسردگی بر اساس اصول شناختی رفتاری



مؤلف

زهرا اکبری بیاتبانی

پریسا دبردانی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: اکبری بیاتیانی، زهرا، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عملی درمان اختلال افسردگی بر اساس اصول شناختی رفتاری مولف زهرا اکبری بیاتیانی، پریسا دبردانی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: قیبا
موضوع	: افسردگی
موضوع	: Depression, Mental
موضوع	: افسردگی -- درمان
موضوع	: Depression, Mental-- Treatment
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
شناسه افزوده	: دبردانی، پریسا، ۱۳۶۸ -
زده بندی کنگره	: /RRC۱۳۹۷۵۲۷۳ ۱۳۹۷۲۵۲/ف
زده بندی دیویی	: ۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱۰۲۳۸



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

راهنمای عملی درمان اختلال افسردگی بر اساس اصول شناختی رفتاری

مولف: زهرا اکبری بیاتیانی - پریسا دبردانی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۶۰۰

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

فصل اول: افسردگی	.....
مقدمه	.....
تعریف و علائم افسردگی	.....
انواع افسردگی	.....
اختلال افسردگی اساسی	.....
تاریخچه اختلال افسردگی اساسی	.....
اختلالات و بیماری‌های همراه با افسردگی	.....
علل افسردگی	.....
درمان افسردگی	.....
فصل دوم: جلسات مداخله افسردگی	.....
راهنمای جلسات مداخله	.....
جلسه اول: ایجاد ارتباط و آموزش بیمار	.....
مروری بر جلسه	.....
ایجاد ارتباط درمانی	.....
ارزیابی مشکل و شدت آن	.....
آموزش بیمار	.....
توصیف درمان و قرارداد درمانی	.....
جلسه دوم فعال‌سازی بیمار	.....
مروری بر جلسه	.....
معرفی موضوع جلسه	.....
آموزش فعال‌سازی رفتار	.....
گام اول: شناسایی فعالیت‌های هدف	.....
گام دوم: وضع اهداف واقع‌بینانه	.....
گام سوم: برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌ها	.....
تکلیف منزل	.....
جلسه سوم بازسازی شناختی (۱)	.....

error! Bookmark not defined.	.....	مروری بر جلسه
error! Bookmark not defined.	.....	مرور تکلیف هفته
error! Bookmark not defined.	.....	معرفی موضوع جلسه
error! Bookmark not defined.	.....	مقابله با افکار منفی
error! Bookmark not defined.	.....	گام اول: شناسایی افکار
error! Bookmark not defined.	.....	گام دوم: به چالش کشیدن افکار منفی
error! Bookmark not defined.	.....	تکلیف منزل
error! Bookmark not defined.	.....	جلسه چهارم بازسازی شناختی (۲)
error! Bookmark not defined.	.....	مروری بر جلسه
error! Bookmark not defined.	.....	معرفی موضوع جلسه
error! Bookmark not defined.	.....	شناسایی خطاهای افکار منفی
error! Bookmark not defined.	.....	به چالش کشیدن افکار منفی و جایگزین کردن آن‌ها با افکار واقع‌بینانه.
error! Bookmark not defined.	.....	دادن یک پاسخ منطقی
error! Bookmark not defined.	.....	تکلیف منزل
error! Bookmark not defined.	.....	جلسه پنجم حل مسئله
error! Bookmark not defined.	.....	مروری بر جلسه
error! Bookmark not defined.	.....	مرور تکلیف هفته
error! Bookmark not defined.	.....	معرفی موضوع جلسه
error! Bookmark not defined.	.....	آموزش حل مسئله
error! Bookmark not defined.	.....	گام اول: تعریف مشکل
error! Bookmark not defined.	.....	گام دوم: پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف
error! Bookmark not defined.	.....	گام سوم: تصمیم‌گیری در مورد انتخاب یک راه حل
error! Bookmark not defined.	.....	گام چهارم: طراحی یک نقشه عملی برای اجرای راه حل
error! Bookmark not defined.	.....	گام پنجم: ارزیابی پیامد
error! Bookmark not defined.	.....	تکلیف خانه
error! Bookmark not defined.	.....	خاتمه دادن درمان
error! Bookmark not defined.	.....	جلسه پیشگیری از عود
error! Bookmark not defined.	.....	مروری بر جلسه

error! Bookmark not defined.	معرفی موضوع جلسه
error! Bookmark not defined.	آموزش پیشگیری از عود
error! Bookmark not defined.	گام اول: مدیریت دارویی
error! Bookmark not defined.	گام دوم: شناسایی علائم هشداردهنده
error! Bookmark not defined.	گام سوم: آموزش مقابله با استرس‌ها
error! Bookmark not defined.	تمرین آرام‌سازی
error! Bookmark not defined.	تصویرسازی‌های ذهنی خوشایند
error! Bookmark not defined.	گفتن جملات آرام‌بخش به خود
error! Bookmark not defined.	گام چهارم: آموزش سبک زندگی سالم
error! Bookmark not defined.	خاتمه درمان
error! Bookmark not defined.	تکلیف منزل
error! Bookmark not defined.	فصل سوم: پیوست‌ها
error! Bookmark not defined.	کار برگ فعال‌سازی رفتار
error! Bookmark not defined.	کار برگ جدول فعالیت‌های روزانه
error! Bookmark not defined.	کار برگ سؤالاتی برای به چالش کشیدن افکار منفی
error! Bookmark not defined.	کار برگ ثبت افکار
error! Bookmark not defined.	کار برگ به چالش کشیدن افکار منفی
error! Bookmark not defined.	کار برگ حل مسئله
error! Bookmark not defined.	کار برگ پیشگیری از عود
error! Bookmark not defined.	کار برگ مدیریت بحران
error! Bookmark not defined.	منابع

