



کاربرد یه فیدبک در اختلالات اضطرابی و افسردگی

• رتبه‌بندی به ترتیب:

رضا امیری

زینب امیری

مینا عباچی

مسعود فلاحتی

عنوان و نام پدیدآور	کاربرد بیوفیدبک در اختلالات اضطرابی و افسردگی/مولفان به ترتیب زهرا امیری...و دیگران].
مشخصات نشر	شاهرود: چهل میقات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۸۶ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۱-۲۴-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفان به ترتیب زهرا امیری، زینب امیری، مینا عباچی، مسعود فلاحتی.
موضوع	پویاسازی ذهن
موضوع	Biofeedback training
موضوع	افسردگی -- درمان جایگزین
موضوع	Depression, Mental-- Alternative treatment
موضوع	اضطراب -- درمان جایگزین
موضوع	Alternative treatment -- Anxiety
شناسه ارائه شده	امیری، زهرا، ۱۳۶۸ فروردین -
رده بندی کنگره	RC۴۸۹ ۱۳۹۷ ۱۳۶۲-پ/۹
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۵۱
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۰ ۶۰۰

انتشارات چهل میقات



کاربرد فیدبک در اختلالات اضطرابی و افسردگی

زهرا امیری / زینب امیری / مینا عباچی / مسعود فلاحتی

طرح جلد: آرش فرخی

ناشر: ۴۰ میقات

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

چاپخانه: نیک

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۴۱-۲۴-۴

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات ۴۰ میقات شاهرود

تلفن: ۰۹۱۹۱۷۳۹۸۱۰ / ۰۲۳ - ۳۲۲۴۴۴۴۵

فهرست مطالب

۱۱	بخش اول: بیوفیدبک
۱۲	تاریخچه بیوفیدبک
۱۵	بیوفیدبک چیست؟
۱۶	بیوفیدبک
۱۹	بیوفیدبک چگونه عمل می کند؟
۲۰	انواع تمرینات آرام سازی در بیوفیدبک
۲۱	بیوفیدبک، کتن و مانتا: چه بیماریهایی کمک می کند؟
۲۲	انواع بیوفیدبک
۳۰	چگونگی به کارگیری بیوفیدبک
۳۱	دستگاه های بیوفیدبک
۳۶	نمونه ای از دستگاه های بیوفیدبک
۴۱	کاربرد بیوفیدبک و نوروفیدبک (biofeedback) در درمان بیماری های جسمی
۴۳	اثر بخشی بیوفیدبک
۴۷	انواع بیوفیدبک
۴۹	بیوفیدبک چگونه عمل می کند
۵۱	مزایا و معایب بیوفیدبک
۵۳	بخش دوم: اضطراب
۵۴	تعریف اضطراب
۵۵	طبقه بندی اختلالات اضطرابی
۵۶	همه گیرشناسی اضطراب
۵۷	دیدگاه های مختلف درباره اضطراب
۶۶	سطوح اضطراب

۶۷	تقسیم‌بندی علائم اضطرابی
۶۹	اضطراب آشکار و پنهان
۷۰	تفاوت بین افسردگی و اضطراب
۷۳	بخش سوم: افسردگی
۷۴	افسردگی
۷۵	تعریف افسردگی
۷۶	اختلالات افسردگی
۷۶	طبقه‌بندی افسردگی
۷۸	شیوع و بروز افسردگی
۸۱	جنسیت
۸۲	مغز و عصب شدید
۸۴	دوره‌های افسردگی
۸۶	انواع افسردگی
۸۸	رویکردهای افسردگی
۸۸	مدل زیست‌شناختی
۹۰	نظریه روان‌کاوی:
۹۴	نظریه رفتارگرایی:
۹۵	نظریه شناختی:
۹۷	نظریه تلفیقی (یکپارچه) لوینسون در خصوص افسردگی
۱۰۳	دوره‌های افسردگی
۱۱۸	نظریه یادگیری اجتماعی لوینسون
۱۲۰	مدل خود‌کنترلی
۱۲۷	کاربرد مدل خود‌کنترلی

۱۲۷.....	نشانه شناسی
۱۲۹.....	سبب شناسی
۱۳۰.....	درمان
۱۳۱.....	درماندگی آموخته شده سلیمگن:
۱۳۳.....	مدل رفتاری - شناختی سلیمگن
۱۳۴.....	تجدید نظر تئوری درماندگی فرمولبندی جدید:
۱۳۸.....	وضعیت مفروضه تبیین و سبک تبیین:
۱۴۴.....	تبیین های علی و سبک تبیین، سازه های فرضی:
۱۴۵.....	سبک تبیین در مقابل واکشتی:
۱۴۷.....	طبق بندی افسردگی
۱۴۷.....	اختلال خلقی تک قطبی
۱۴۸.....	اختلال افسردگی اساسی
۱۴۹.....	اختلال افسرده خویی
۱۴۹.....	اختلال خلق ادواری
۱۵۰.....	اختلال دوقطبی
۱۵۱.....	افسردگی درونزاد در مقابل افسردگی واکنشی
۱۵۱.....	افسردگی فصلی
۱۵۱.....	شیوع افسردگی
۱۵۴.....	درمان افسردگی
۱۵۴.....	دارو درمانی
۱۵۶.....	درمان باشوک
۱۵۹.....	درمان شناختی - رفتاری
۱۶۰.....	درمان بین فردی

خانواده درمانی	۱۶۱
درمان مبتنی بر روانکاوی	۱۶۴
بخش چهارم: کاربرد بیوفیدبک در اختلالات اضطرابی و افسردگی ..	۱۶۵
درمان افسردگی با بیوفیدبک	۱۶۶
درمان اضطراب با استفاده از بیوفیدبک	۱۶۷
روش بیوفیدبک در کاهش اضطراب و افسردگی	۱۷۰
منابع	۱۷۶

درمان شستن از رابطه است، نه مشتق از تنوری.

«اروین یالوم»

پیشگفتار

موضوع این کتاب کاربرد بیوفیدبک در اختلالات اضطرابی و افسردگی می باشد. به دلیل پیشرفت جوامع، هستی شدن، پیدایش مشکلات اقتصادی، اجتماعی و تراکم جمعیتی انسان امروزی در معرض اضطراب و افسردگی فراوان قرار داشته و مشکلات او هر سو او را احاطه کرده است. با توجه به این شرایط، یافتن روشی در تنش ناشی از زندگی ماشینی را کاهش دهد و در عین حال عوارض نداشته باشد بسیار ضروری به نظر می رسد. بیوفیدبک به عنوان یک روش درمانی در کاهش اضطراب و افسردگی در مقایسه با داروها که عوارض متعددی دارند، می تواند مفید باشد و بیماران بدون صرف هزینه

سنگین، با یادگیری فنون مختلف می آموزد که با اضطراب و افسردگی خویش مدارا کند و با تغییر نگرش به کمک کنترل فرایندهای فیزیولوژیک به آرامش مطلوب دست یابد. این کتاب در چهار بخش به بررسی کاربردهای بیوفیدبک بر اختلالات اضطرابی و افسردگی پرداخته است. در بخش اول به بررسی بیوفیدک، فصل دوم به بررسی اضطراب، فصل سوم افسردگی و در نهایت بخش چهارم به بررسی درمان بیوفیدبک در اختلالات اضطرابی و افسردگی پرداخته شده است.

باید یادآوری شد که برابر مطالعه این کتاب نیاز به اطلاعات گسترده قبلی درباره بیوفیدبک و روش های درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی نیست؛ چرا که مفاهیم مورد استفاده نخست تعریف و سپس به مقدار لازم تشریح شده اند بنابراین می توان به سهولت از محتوای این کتاب بهرمند شد.

در خاتمه با اذعان به اینکه این کتاب بدون نقص و اشتباه نیست، انتظار دارد استادان بزرگوار بر نویسندگان منت گذارند، نقایص را متذکر شوند تا در فرصت های بعدی، از راهنمایی های آن بزرگواران استفاده شود. در خاتمه از همه کسانی که با مطالعه پیش نویس و اظهار

نظر و ارائه پیشنهادهای ارزنده این مجموعه را تکمیل کردند صمیمانه
تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.

ومن ... التوفیق

زهرا امیری

۹۶/۱۲/۱۳

www.ketab.ir