

تمرینات عملی شناختی - رفتاری برای افسردگی (کتاب کار مراجعان)

تألیف

دکتر رضا رستمی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

موضوع: بیدادیان

دانشجوی دکتری روانشناسی

دانشگاه تربیت مدرس



کتاب ارجمند

دکتر رضا رستمی، مریم بیدادیان
تمرینات عملی شناختی - رفتاری برای افسردگی
(کتاب کار مراجعان)

فروست: ۱۰۹۶

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه آرا: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، سحاح، روشنگر

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۱۸-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مرتکب پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandub.com

سرشناسه: رستمی، رضا، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات عملی شناختی - رفتاری برای افسردگی (کتاب کار مراجعان) / تألیف رضا رستمی، مریم بیدادیان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۶۸-۷

موضوع: افسردگی - درمان، Depression, Mental - Treatment، شناخت درمانی، Cognitive Therapy، روان درمانگر و بیمار، Psychotherapist and Patient

شناسه افزوده: بیدادیان، مریم، ۱۳۶۴ -

رده بندی کنگره: RC ۵۳۷/۵۸ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۹۲۲۹۰

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۶، آ، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات - دانش، تلفن ۳۸۴۴۱۰۱۶ - ۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۱۰۷۶ - ۳۳ - ۱۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۰۷۷۶۳ - ۳۲ - ۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۱۱۸۰۲۰۰۱۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۸۱۰۰ - ۲ - ۹۳

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۳۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیری:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۱۱	چک‌لیست‌های جلسات درمان شناختی - رفتاری افسردگی
۱۱	چک‌لیست جلسه ارزیابی برای مراجع
۱۳	چک‌لیست جلسه بازخورد دادن در مورد مفهوم‌پردازی موردی برای مراجع
۱۵	چک‌لیست جلسه اول درمان برای مراجع
۱۷	چک‌لیست جلسه دوم درمان برای مراجع
۱۹	چک‌لیست جلسه سوم درمان برای مراجع
۲۱	چک‌لیست جلسه چهارم درمان برای مراجع
۲۳	چک‌لیست جلسه پنجم درمان برای مراجع
۲۵	چک‌لیست جلسه ششم درمان برای مراجع
۲۷	چک‌لیست جلسه هفتم درمان برای مراجع
۲۹	چک‌لیست جلسه هشتم درمان برای مراجع
۳۱	چک‌لیست جلسه نهم درمان برای مراجع
۳۳	چک‌لیست جلسه دهم درمان برای مراجع
۳۵	چک‌لیست جلسه یازدهم درمان برای مراجع
۳۷	چک‌لیست جلسه دوازدهم درمان برای مراجع
۳۹	چک‌لیست جلسه سیزدهم درمان برای مراجع
۴۱	چک‌لیست جلسه چهاردهم درمان برای مراجع
۴۳	چک‌لیست جلسه پانزدهم درمان برای مراجع
۴۵	چک‌لیست جلسه شانزدهم درمان برای مراجع
۴۷	چک‌لیست جلسه هفدهم درمان برای مراجع
۴۹	ابزارهای آموزشی مورد نیاز درمان
۵۰	روان‌شناسی، روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی
۵۸	انواع روان‌درمانی
۵۸	خانواده‌درمانی
۵۹	زوج‌درمانی
۶۰	گروه‌درمانی
۶۰	درمان‌های روان‌کاوی

- درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT)..... ۶۱
- نتیجه‌گیری..... ۷۰
- پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II)..... ۷۱
- پرسشنامه اضطراب بک (BAI)..... ۷۴
- مقیاس ناامیدی بک (BHS)..... ۷۵
- مقیاس خیال‌پردازی خودکشی بک (BSI)..... ۷۶
- مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS)..... ۸۰

جلسه بازخورد دادن درباره مفهوم‌پردازی موردی..... ۸۳

- آیا شما افسرده‌اید؟..... ۹۱
- نشانه‌های هیجانی..... ۹۲
- نشانه‌های شناختی..... ۹۲
- نشانه‌های انگیزشی..... ۹۲
- نشانه‌های بدنی..... ۹۳
- عوامل زیست‌شناختی..... ۹۳
- عوامل روان‌شناختی..... ۹۵
- گزارش کتبی جلسه درمان برای مراجع..... ۱۰۰

جلسه دوم درمان..... ۱۰۱

- کاربرگ پل زدن بین جلسات..... ۱۰۲
- برنامه‌ریزی فعالیت..... ۱۰۵
- مدل TRAP..... ۱۰۹
- مدل TRAC..... ۱۰۹
- فعال‌سازی رفتاری..... ۱۱۰
- جدول بازنگری فعالیت..... ۱۱۱

جلسه سوم درمان..... ۱۱۲

- جدول بازنگری فعالیت و درجه‌بندی میزان لذت و تسلط..... ۱۱۲
- جدول فعالیت‌های لذت‌بخش..... ۱۱۴
- مقیاس فعال‌سازی برای افسردگی (BADS)..... ۱۱۷

- ۱۱۹ جلسه چهارم درمان
- ۱۱۹ قرار داد شخصی
- ۱۲۰ ارزیابی حوزه‌های زندگی
- ۱۲۲ سلسله‌مراتب فعالیت
- ۱۲۳ جلسه پنجم درمان
- ۱۲۳ مقیاس فعال‌سازی برای افسردگی (BADS)
- ۱۲۵ جلسه ششم، مان
- ۱۲۵ مدل شناختی
- ۱۲۶ برگه ثبت افکار ناکارآمد
- ۱۲۷ جلسه هفتم درمان
- ۱۲۷ کاربری افکار و احساس‌ها
- ۱۲۸ کاربری احساس‌ها
- ۱۲۹ جلسه هشتم درمان
- ۱۲۹ فهرست خطاهای شناختی
- ۱۳۲ جلسه نهم درمان
- ۱۳۲ کاربری بررسی شواهد یک باور یا فکر
- ۱۳۳ جلسه دهم درمان
- ۱۳۳ کاربری مزایا و معایب یک باور یا فکر
- ۱۳۴ جدول افکار مثبت درباره خود و زندگی
- ۱۳۵ جلسه یازدهم درمان
- ۱۳۵ کاربری تعریف واژه‌ها یا تحلیل معنای یک فکر

۱۳۶	جلسه دوازدهم درمان
۱۳۶	کاربرگ پیوستار شناختی
۱۳۷	کاربرگ استاندارد دوگانه
۱۳۸	کاربرگ چالش با تفکر بایندیشی
۱۳۹	جلسه سیزدهم درمان
۱۳۹	کاربرگ ثبت خودگویی های مثبت
۱۴۰	جلسه چهاردهم درمان
۱۴۰	کاربرگ باو مستحالی
۱۴۱	کاربرگ قرار دادن یک نقطه صفر برای ارزیابی
۱۴۲	کارت های مقابله
۱۴۳	جلسه پانزدهم درمان
۱۴۳	کاربرگ آزمایش رفتاری
۱۴۴	جلسه شانزدهم و هفدهم درمان
۱۴۵	برنامه پیشگیری از عود
۱۵۰	برنامه مقابله با بحران
۱۵۲	تبریک می گوئیم که به انتهای این جلسات روان درمانی رسیدید
۱۵۴	درجه بندی میزان اعتماد
۱۵۵	برنامه ریزی برای آینده
۱۶۰	سخن آخر
۱۶۱	کاربرگ سلامتی من
۱۶۲	کاربرگ روز مرور من
۱۶۳	منابع

یکی از بیشترین مسائلی که در پیش روی افراد مبتلا به انواع اختلال‌ها و بیماری‌ها از جمله افسردگی قرار دارد، دسترسی به شیوه درمانی مناسب و مؤثر است.

در حال حاضر کلینیک‌های روان‌شناسی برای حل این‌گونه مشکلات، منابعی را در مورد کارهای بالینی معتبر و اثربخش و همچنین نحوه درمان اختلال‌ها در اختیار مراجعان قرار می‌دهند. این موضوع به این معنا است که در حال حاضر مراجعان می‌توانند براساس اطلاعات دریافتی در مورد اثربخشی و روند درمان‌های مختلف، درمان مناسب را در مورد اختلال خویش انتخاب کنند. کلینیک‌های روان‌شناسی به مرور زمان به این نتیجه رسیده‌اند که آگاه کردن مراجعان و دادن اطلاعات به آنها به علت اینکه به مراجع نقش فعالی داده می‌شود، در پیشرفت و موفقیت برنامه‌های درمانی، بسیار مفید است. در نتیجه، در دهه اخیر درمانگران کتاب‌هایی را برای مراجعان به رشته تحریر در آورده‌اند که در عین دور بودن از پیچیدگی‌ها و اصطلاحات تخصصی، اطلاعات مورد نیاز را برای مراجعان فراهم می‌کنند.

کتابی که پیش روی شما است به این منظور طراحی شده است تا بتوانید با همراهی یک متخصص سلامت روان بر افسردگی خود غلبه کنید. برآیا درمانی معرفی شده در این کتاب به شما کمک می‌کند تا راهبردها و مهارت‌هایی را برای مبارزه با افسردگی خود یاد بگیرید و در آینده از برگشت آن جلوگیری کنید. همچنین این کتاب به شما کمک می‌کند تا اهمیت زندگی خود را ارتقا ببخشید.

کتاب حاضر، مکمل کتابی است که به منظور درمان شناختی - رفتاری افسردگی برای درمانگران طراحی شده است. البته باید متذکر شد که این شیوه درمانی به صورت مفصل در صفحات بعدی کتاب توضیح داده خواهد شد. اما آنچه در حال حاضر باید از آن اطلاع داشت باشید این است که طبق اکثر پژوهش‌های انجام شده، این درمان، مؤثرترین درمان افسردگی است و حتی تأثیر آن برابر با دارودرمانی است. درمان شناختی - رفتاری درمانی است با اهداف مشخص، عینی و ساختاریافته. از دیگر ویژگی‌های این شیوه درمانی، آگاهی‌رساندن و آموزش به مراجعان در مورد اختلال خویش و مراحل درمانی است که باید بگذرانند. بنابراین مشارکت فعال شما و درمانگران در درمان شناختی - رفتاری از مزایای ویژه این شیوه درمانی به شمار می‌آید. به عبارت دیگر درمانگر و مراجع با یکدیگر برنامه و ساختار جلسات درمانی را طراحی می‌کنند، بر سر موضوعات جلسه توافق می‌کنند، با همکاری یکدیگر تکالیف را طراحی می‌کنند و پیشنهادات و انتقادات خود را درباره جلسه درمان مطرح می‌کنند. هدف اصلی این کتاب نیز در همین راستا قرار دارد. در این کتاب سعی شده است که تمام مراحل درمان، ساختار جلسات، اهداف درمانی، تکالیف خانگی و غیره به صورت گام‌به‌گام و عینی در اختیار مراجعان قرار بگیرد. علاوه بر این سعی شده است که اطلاعات لازم و مورد نیاز بر اساس درمان شناختی - رفتاری در این کتاب گنجانده شود. این

اطلاعات شامل کاربرگ‌ها و بروشورهایی در مورد اختلال افسردگی، روان‌درمانی، درمان شناختی - رفتاری، فعال‌سازی رفتاری، پیشگیری از عود، و بسیاری موارد دیگر است.

کتاب حاضر از دو بخش اساسی تشکیل شده است. بخش اول شامل چک‌لیست‌های جلسات درمانی است که دربرگیرنده محتوای جلساتی است که قرار است مراجع با درمانگر خویش بگذراند. بنابراین در این قسمت کتاب مطالبی را یاد می‌گیرد که در طول جلسه درمان با درمانگر در مورد آن صحبت کرده است. مراجع می‌تواند قبل از رفتن به جلسه درمان، با مطالعه چک‌لیست مربوط به آن جلسه در این کتاب، برای جلسه بعدی خود را آماده کند. بخش دوم شامل ابزارهای آموزشی است که در حین جلسه درمان و نیز خارج از جلسه درمان به عنوان تکلیف خانگی به کار برده می‌شوند. این ابزارها شامل بروشورها، کاربرگ‌ها، تکنیک‌ها و نمودارها است. این تکالیف، بروشورها و کاربرگ‌هایی که ضروری است مراجع در جلسات هفتگی تکمیل کند، در قسمت مربوط به آن جلسه آورده شده است. با کمک این ابزارها می‌توانید به صورت رفتاری، رفیقیت‌آمیزی بر افسردگی خویش غلبه کنید.

در این کتاب، بخشی در این جلسات درمان شناختی - رفتاری در اختیار شما قرار داده شده است تا بتوانید بیشترین همکاری مؤثر را با درمانگر خویش داشته باشید و از همه مهم‌تر در سیر بهبودی خویش نقش فعالی به عهده بگیرید. علاوه بر این، بعد از اتمام درمان نیز می‌توانید از این کتاب به عنوان یک جعبه ابزار استفاده کنید و به تمرین مهارت‌هایی بپردازید که در طول کل درمان کسب کرده‌اید و برایتان مؤثر بوده است. در واقع این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که بتوانید بعد از اتمام درمان، درمانگر خویش بوده و در تدوam بهبودی به دست آمده در طی درمان موفق باشید.

در آخر باید متذکر شویم که برخی افراد فکر می‌کنند که درمانگر آنها را درمان می‌کند، عده‌ای دیگر هم فکر می‌کنند درمانگر به آنها کمک می‌کند؛ ولی در واقع این شما هستید که باید در این زمینه تلاش کنید و زحمت بکشید. شما یاد می‌گیرید که از این به بعد از ابزارهایی که در این جلسات به دست می‌آورید در باقی زندگی‌تان هم برای غلبه بر مشکلات استفاده کنید.

هر چند که در تألیف این کتاب نهایت سعی خود را کرده‌ایم که مطالب مرتبط و تا حد امکان جامعی در ارتباط با درمان شناختی - رفتاری افسردگی را ارائه دهیم، اما این ما را از ارائه پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان بی‌نیاز نمی‌سازد. بنابراین تقاضا داریم تا با ارائه اظهارنظرهای خود ما را در ویراست‌های بعدی کتاب یاری نمایید.

مریم بیدادیان

دانشجوی دکتری روان‌شناسی

دانشگاه تربیت مدرس

دکتر رضا رستمی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

زمستان ۱۳۹۵

maryambidadian@yahoo.com