

درمان افسردگی زنان

با رویکرد روان درمانی پویایی فشرده کوتاه مدت

www.ketab.ir



۱۳۹۸

- سرشناسه : کیان افراز، مریم، ۱۳۹۶ -
- عنوان و نام پدیدآور : درمان افسردگی زنان: رویکرد روان‌درمانی پویایی فشرده کوتاه‌مدت/مریم کیان افراز.
- مشخصات نشر : تهران: کیان افراز، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ک، ۱۲۰، ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۴-۴۸-۷
- فهرست نویسی : فیپا
- موضوع : افسردگی در زنان -- ایران -- نمونه پژوهی
- موضوع : Case studies -- Depression in women -- Iran
- موضوع : روان‌درمانی روان‌پویایی -- ایران -- نمونه پژوهی
- موضوع : Psychodynamic psychotherapy -- Iran -- Case studies
- موضوع : روان‌درمانی کوتاه‌مدت -- ایران -- نمونه پژوهی
- موضوع : Brief Psychotherapy -- Iran -- Case studies
- رده بندی کنگره : RRC۳۷۵۳۹۶۰۴۹۳۵/ک
- رده بندی دیویی : ۸۵۲۷۰۰۸۲/۶۱۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۳۲۶۰۱



دفتر مرکزی: خیابان دوازده فروردین، خیابان آذربایجان شرقی، پلاک ۱۲۸، واحد ۷.
تلفن: ۶۶۴۵۳۱۴۰

درمان افسردگی زنان

با رویکرد روان‌درمانی پوششی فشرده کوتاه‌مدت

مریم کیان‌افراز

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

طراحی جلد: رعنا مرابی‌نیا

صفحه‌آرا: تحریر، کانداز، از

چاپ / صحافی: سوزنا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

تمام حقوق این اثر برای نشر کیان‌افراز محفوظ است.

هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله، چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیک، فیلم، نمایش و صدا نیست این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد

فهرست مطالب

مقدمه ۱

فصل اول: افسردگی

افسردگی ۵

علامه افسردگی ۱۰

(ب) علائم عاطفی ۱۰

پنج نوع اختلال افسردگی ۱۲

علت بیماری افسردگی ۱۵

شیوع افسردگی ۱۶

درمان افسردگی ۱۷

افسردگی از دیدگاه روان‌پوشی فروید ۲۰

فصل دوم: روان درمانی کوتاه مدت

روان درمانی کوتاه مدت ۲۵

فروید و درمان کوتاه مدت ۲۶

فرنزی و درمان فعال ۲۷

اتورنک و اراده درمانی ۲۸

درمان کوتاه مدت سیفنیوس ۳۰

الکساندر و فرنچ ۳۱

دوانلو و روان درمانی پوشی فشرده کوتاه مدت ۳۳

انسجام مبادی و فنون در روان درمانی پوشی فشرده کوتاه مدت ۳۶

توالی پویشی در فرایند بازگشایی ناهشیار.....	۴۸
مرحله‌ی ۱: پرسش در خصوص مشکلات.....	۴۹
مرحله‌ی ۲: فشار.....	۴۹
مرحله‌ی ۳: چالش.....	۵۳
مرحله‌ی ۴: مقاومت انتقالی.....	۵۵
مرحله‌ی ۵: دستیابی مستقیم به ناهشیار.....	۵۸
مرحله‌ی ۶: تحلیل انتقال.....	۶۰
مرحله‌ی ۷: کاوش پویشی در ناهوشیار.....	۶۲
دفاع‌های مقابله.....	۶۳
دفاع‌های اصلی و تکنیک.....	۶۳
فنون خنثی‌سازی دفاع‌های اصلی و تاکتیکی.....	۶۵
۱) آشنا کردن بیمار با دفاع‌هایش.....	۶۶
۲) بازسازی دفاع‌ها و برانگیختن بیمار بر ضد آن‌ها.....	۶۷
۳) فروریزی دفاع‌ها و مقاومت از طریق فشار و چالش.....	۶۸
بازسازی دفاع‌های واپس‌رونده.....	۶۹
بازسازی دفاع‌ها در افسردگی.....	۷۱
اهداف بازسازی دفاع‌های واپس‌رونده.....	۷۲
فنون کاهش اضطراب.....	۷۳
فصل سوم: درمان افسردگی زنان با رویکرد روان‌درمانی فشرده کوتاه‌مدت	
روش درمان.....	۷۷
مرحله‌ی اول: پرسش.....	۷۸
مرحله‌ی دوم: «فشار».....	۷۸

مرحله‌ی سوم: «چالش» ۷۸

مرحله‌ی چهارم: مقاومت انتقالی ۷۹

مرحله‌ی پنجم: «دستیابی مستقیم به ناهشیار» ۸۰

مرحله‌ی ششم: «تحلیل انتقال» ۸۱

مرحله‌ی هفتم: «کاوش پویایی در ناهشیار» ۸۱

پیوست

تست سردگی بک ۸۳

پرسشنامه مبک اسنادی ۸۶

منابع فارسی ۹۸

References ۱۰۲

www.ketabini

رشد از عمر روان‌شناسی حدود یک قرن می‌گذرد اما رشد چشمگیر آن تنها حدود به سال‌های اخیر است، به‌ویژه گرایش بالینی که بیشترین پیشرفت را داشته و افراد بسیاری نیز در این گرایش مشغول به تحقیق و مطالعه هستند.

از آنجا که سرعت پیشرفت در این رشته بسیار زیاد بوده است و روش‌های درمانی بسیاری پدید آمده است اتفاق نظری در زمینه‌های مختلف آن به‌ویژه روش‌های درمانی وجود ندارد و این خود باعث گستردگی و پیچیدگی این رشته شده است.

در سال ۱۹۵۹، هارپر^۱ ۳۶ سیستم روان‌درمانی را برآرا مشخص کرد؛ پارلف^۲ در سال ۱۹۷۶ دریافت که بازار روان‌درمانی بسیار گسترده است بگونه‌ای که جنگل روان‌درمانی بیش از ۱۳۰ درمان وجود دارد. مجلدی نایم در سال ۱۹۷۹ از وجود افزون بر ۲۰۰ درمان خبر داد. برآوردهای اخیر خاتم را آن هستند که این تعداد به بیش از ۴۰۰ درمان افزایش یافته است (پروچسکا، ۲۰۱۰؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی، ۱۳۹۲).

^۱.Harper

^۲.Parleff

با این همه روان‌شناسی اکنون پس از گذشت یک قرن و فراز و نشیب‌های بسیار اکنون به ثباتی نسبی رسیده است و متخصصان روان‌شناسی بالینی در سه زمینه فعالیت دارند، ۱- تشخیص ۲- درمان ۳- پژوهش. و بخش درمان یا به عبارتی دقیق‌تر روان‌درمانی در این دانش بسیار حائز اهمیت است (شاملو، ۱۳۹۰).

منظور از روان‌درمانی، درمان اختلال‌های روانی به کمک تدابیر روان‌شناختی است (نه تدابیر جسمانی یا زیستی). این اصطلاح شیوه‌های درمانی را در بر دارد که همگی قصد کمک به افراد آشفته هیجانی را دارند. اکثر کار و هیجان‌هایشان را طوری تغییر دهند که بتوانند راه‌های مفیدتری برای کنار آمدن با فشار روانی و افراد محیط پیدا کنند.

روان‌درمانی پویای فشرده کوتاه مدت^۱ که توسط حبیب دوانلو، یک روان‌کاو کانادایی ایرانی تبار پایه‌گذاری شده است، امروزه توسط بسیاری از درمانگران برای درمان بیماران به کار می‌رود. این رویکرد که می‌تواند در درمان بیماری افسردگی نیز به کار رود، در شکل درمان مختصر مبتنی بر اصول روان‌تحلیلی است که اصولاً با توجه به توانایی آن در پوشش دادن طیف وسیع‌تری از بیماران، بر سایر انواع روان‌درمانی‌های کوتاه مدت مشابه، ارجح است (دوانلو، ۱۹۸۰؛ ترجمه خلیقی سیارودی، ۱۳۸۰).

^۱. Intensive Short- Term Dynamic Psychotherapy