

درمان شناختی - رفتاری اختلال افسردگی اساسی

(دوازدهم نوبت جلسه به جلسه)

برای

فارغ التحصیلان روان پزشکی و روان شناسی بالینی)

دکتر ریکاردو اف مونر

دکتر جین میراندا

ترجمه و بومی :

دکتر محمد قهرمانی خرم

زهره قادری

معصومه زنگنه

مجوز رسمی کپی رایت ترجمه فارسی این راهنما از سوی
مؤلف به مترجمین و انتشارات ندای کادح واگذار شده است.

سرشناسه: مونز، ریکاردو اف.، ۱۹۵۰ - م.

Muñoz, Ricardo F

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری افسردگی: راهنمای جلسه به جلسه برای فارغ التحصیلان روان پزشکی و روان شناسی بالینی / ریکاردو اف مونز، جین میراندا؛ مترجمین محمد قهرمانی خرم، زهره قادری، معصومه زنگنه.
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۵۳ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۵-۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Individual therapy manual for cognitive-behavioral treatment of depression, ۲۰۰۰.

موضوع: افسردگی -- درمان -- دستنامه‌ها

Depression, Mental -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc

موضوع: شناخت درمانی -- دستنامه‌ها

Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc

موضوع: شناخت درمانی

Cognitive therapy

شناسه افزوده: مونز، جین، ۱۹۵۰ - م.

شناسه افزوده: میراندا، جان، ۱۹۵۰ - م.

شناسه افزوده: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۰ - م.

شناسه افزوده: قادری، زهره، ۱۳۵۹ - ، مترجم

شناسه افزوده: زنگنه، معصومه، ۱۳۶۴ - ، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۵۴/م RC۵۳۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۳۲۹۲۶



انتشارات ندای کادح

عنوان کتاب: درمان شناختی - رفتاری افسردگی

نویسندگان: دکتر ریکاردو اف مونز، دکتر جین میراندا

ترجمه و بومی سازی: محمد قهرمانی خرم، زهره قادری و معصومه زنگنه

ویراستار: نرگس خاتون برزگر

طراح جلد: بهداد شرفی مطلق

تصویرگر جلد: علی پاک نهاد

تصویر متن: مریم رحیم زاده

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۸۵-۱-۱

انتشارات: ندای کادح

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

حق چاپ و نشر برای انتشارات ندای کادح محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	تاریخچه‌ی شکل‌گیری راهنمای درمان شناختی - رفتاری
۱۳	مقدمه مترجمان
۱۶	جلسه ابتدائی
۲۳	شروع جلسات درمان
۲۴	جلسه اول: چگونه افکار روی خلق شما اثر می‌گذارد؟
۳۰	جلسه دوم: چگونه افکار روی خلق شما اثر می‌گذارد؟
۴۶	جلسه سوم: چگونه افکار حلقه‌تان را تغییر می‌دهد؟
۵۹	جلسه چهارم: چگونه افکار، - لقم شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
۶۹	جلسه پنجم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۸۰	جلسه ششم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۹۳	جلسه هفتم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۱۰۶	جلسه هشتم: کار کردن با فعالیت‌های روزانه
۱۱۹	جلسه نهم: چگونه روابط با دیگران بر خلق تأثیر می‌گذارد؟
۱۲۶	جلسه دهم: چگونه ارتباطات با دیگران، روی خلق ما اثر می‌گذارند؟
۱۳۳	جلسه یازدهم: چگونه ارتباط با دیگران، خلق ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟
۱۳۸	جلسه دوازدهم: چگونه ارتباط با دیگران، می‌تواند خلق ما را تحت تأثیر قرار دهد؟
۱۴۴	کلام آخر
۱۴۶	پیوست: پرسشنامه افسردگی :

مقدمه متن درمان

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات افراد در طول زندگی است. بیشتر افراد حداقل در دوره‌ای از زندگی خود درگیر آن می‌شوند. گاهی به دلیل طولانی شدن مدت و شاید شدن میزان آن، زندگی فرد و به دنبال آن خانواده‌ی وی مختل می‌شود.

افسردگی یکی از مهمترین دلایل مراجعه افراد برای مراجعه به کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره است. درمان آن نیز پیچیدگی‌های خاص خود را دارد، مثلاً گاهی بعد از درمان دوباره افسردگی برمی‌گردد. این پیچیدگی‌ها برای روان‌پزشکان و روان‌شناسان که تازه شروع به کار کرده‌اند مشکلاتی را ایجاد می‌کند. بنابراین لازم است آنها برای درمان افسردگی از الگو و راهنمای جلسه به جلسه درمان افسردگی استفاده کنند تا بتوانند در کنار و بهبود آن موفقیت بیشتری کسب کنند. متأسفانه عدم اعتقاد به روان‌درمانی در بعضی از روان‌پزشکانی که فقط داروهای ضد افسردگی برای بیماران تجویز می‌کنند، یا عدم اعتقاد به دارو درمانی در بعضی از روان‌شناسان، یکی از عواملی است که باعث می‌شود بیماران افسرده بهبود پیدا نکنند.

لازم است اینگونه روان‌پزشکان و روان‌شناسان بدانند بنا بر تحقیقات مختلف در دنیا، ترکیب دارو درمانی و روان‌درمانی شناختی رفتاری، بیشترین

میزان بهبودی را تاکنون در بین بیماران افسرده در نقاط مختلف دنیا داشته است.

در سال ۱۳۸۱، پس از آشنایی با رویکرد شناختی-رفتاری، به دلیل اینکه این رویکرد برای درمان اختلالات روانی، به صورت دقیق و روشن راهنمای جلسه به جلسه دارد، آن را به عنوان رویکرد روان درمانی انتخاب کردم.

در سال ۲۰۰۸ در حین تحصیل دوره‌ی دکترای، جناب آقای دکتر عسکری این پک رمانی را به من دادند، ابتدا آن را مطالعه کردم و چون بسیار مفید و کاربردی بود تصمیم گرفتم این راهنمای درمان شناختی رفتاری افسردگی را با کمک همکارانم؛ سرکار خانم زهره قادری، دانشجوی دکترای روان‌شناسی و دارای سوابقی نیز ترجمه متون انگلیسی؛ و سرکار خانم معصومه زنگنه، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی و دارای سابقه بیش از ۱۵ سال تدریس و ترجمه زبان انگلیسی؛ برای «فایغ التحصیلان و روان درمانگرانی که تجربه زیادی ندارند، ترجمه و با فرهنگ و زبان فارسی هنجار(بومی) سازی نمایم. بنابراین مجبور شدیم با متخصصین دیگر نیز به همکاری نمایم، قسمت‌هایی را با توجه به فرهنگ و زبان فارسی تغییر دهیم؛ و قسمت تحت عنوان فرمول‌بندی را به آن اضافه نمایم. بعد از تکمیل پک، آن را برای نمونه‌ای متشکل از حدود ۱۶۸۰ نفر اجرا نمودیم، خوشبختانه تاثیر مثبت آن بر روی اکثر شرکت کنندگان در اجرای پس‌آزمون اثبات گردید.

به پیشنهاد سرکار خانم صائمی (مدیر انتشارات کادح) با نویسندگان و ناشران این راهنمای درمانی، در امریکا صحبت کردیم تا بتوانیم مجوز نشر و چاپ را در داخل ایران بگیریم که این امر با موافقت آنان حاصل گردید.

با همکاری و زحمات کلیه عزیزانی که ما را در تمامی مراحل ترجمه، هنجار سازی، چاپ و ... این راهنمای درمان افسردگی یاری نمودند این پک

آماده ارائه به فارغ التحصیلان (دانش آموختگان) و متخصصین ایرانی شد. البته در این راه همکارانی هم بودند که با کار ما مخالفت کردند و به ما پیشنهاد دادند که این راهنمای درمانی را به صورت خصوصی و با دریافت هزینه‌ای بالا ارائه دهیم.

ولی اینجانب معتقدم بعضی از دانشجویان و فارغ التحصیلان رشته روانشناسی توانایی مالی کافی را برای شرکت در این دوره‌ها (که اغلب خیلی برای آنها گران است) ندارند، همچنین کسانی که در شهرستان سکونت دارند برای گذراندن این دوره‌ها محل اقامتی در تهران ندارند.

بنابراین ترجیح دادم این راهنمای درمانی را به صورت کتاب منتشر و در اختیار همه دانش آموختگان و متخصصین روان‌پزشکی و روان‌شناسی قرار دهم. زیرا یکی از الگوهای عدلی اخلاقی ما جوناس سالک است. وی با وجود اینکه می‌توانست با انحصار و کس فلج اطفال برای خود، ثروتمند شود، اما به خاطر سلامت کودکان سراسر دنیا این کار را نکرد و در جواب کسانی که وی را سرزنش می‌کردند گفت:

«حق امتیاز برای چه چیزی بگیرم؟ آیا خورسید بابت نور و انرژی‌اش از ما حق امتیاز می‌گیرد؟»

در پایان از تمامی کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنیم و از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع نواقص احتمالی این کتاب نظرات خود را با تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۵۰۰۴۵۷

و یا پست الکترونیکی:

Ghahremani.m.1358@gmail.com

Nooshin.ghaderi1705@gmail.com

M.zangeneh86@gmail.com