

درمان اضطراب و افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان

(دیدگاه شناختی-رفتاری)

شریل ام کریین
بنیسیوان فری
الینو دانگان
راندی ال مک کاب

ترجمه
دکتر سهیلا حسینیان
دکتر الهه شاه طاهری

سرشناسنامه: گرین، شریل ام. Green, Sheryl M.

عنوان و نام پدیدآور: درمان اضطراب و افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان (دیدگاه شناختی- رفتاری) / شریل ام گرین... [و دیگران]؛ ترجمه سهیلا حسینیان، الهه شاه طاهری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸۰-۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive behavioral therapy for anxiety and depression during pregnancy and beyon 2019.

یادداشت: نویسندگان شریل ام گرین، بنیسیوان فری، الینور دانگان، راندى آل مککاب.

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: افسردگی - درمان

موضوع: Depression, Mental-- Treatment

موضوع: بارداری - جنبه های روان شناسی

موضوع: Muran, J. Christopher

موضوع: Pregnancy-- Psychological aspects

موضوع: زنان - بهداشتی و بهداشت

موضوع: Women - Health and hygiene

شناسه افزوده: حسینیان، سهیلا ۱۳۵۱-، مترجم

شناسه افزوده: شاه طاهری، الهه ۱۳۲۸-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۵۲۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۲۷۴۱



نشر اسبار

درمان اضطراب و افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان

(دیدگاه شناختی - رفتاری)

ناشر: اسبار

چاپ اول: پائیز ۱۴۰۰

تیراژ: ۴۳۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمش

طراح جلد: یلدا محسنی

صفحه آرا: فریبا بادامی

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قتدی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

بخش یک

اضطراب و افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان شناخت علایم و رویکرد شناختی - رفتاری

فصل اول : شناخت اضطراب در دوران بارداری و پس از زایمان	۱۹
فصل دوم : افسردگی در دوران بارداری و پس از زایمان	۴۳
فصل سوم : رویکرد شناختی - رفتاری برای کاهش علایم	۵۷

بخش دو

CBT برای اضطراب و افسردگی یک رویکرد درمانی مرحله به مرحله

فصل چهارم : افزایش آگاهی و شناخت برانگیزاننده های شما	۷۷
فصل پنجم : مقابله با خطاهای فکری (تحریف های شناختی)	۹۳
فصل ششم : حل مسئله با نگرانی سازنده	۱۱۷
فصل هفتم : پرداختن به رفتارهای مشکل ساز با استفاده از مواجهه درمانی	۱۳۵
فصل هشتم : فعال سازی رفتاری	۱۶۱
فصل نهم : رابطه جرأت مندانه	۱۷۷
فصل دهم : حرکت به جلو (پیشروی)	۲۱۱

بخش سه

سایر روش ها برای افزایش بهزیستی دارودرمانی و حمایت

فصل یازدهم : انتخاب سایر گزینه های درمانی برای اضطراب و افسردگی	۲۳۱
فصل دوازدهم : تقویت شبکه حمایتی برای کاهش استرس	۲۴۳
پرسشنامه اضطراب و افسردگی	۲۶۱
واژه نامه	۲۸۳

سخن مترجمین

سلامت روان مادر در دوران بارداری و پس از زایمان به اندازه سلامت جسم مادر و کودک اهمیت دارد. اما سیستم‌های بهداشتی مراقبت‌های دوران بارداری و همچنین ارائه‌دهندگان مراقبت‌های پره‌ناتال و پری‌ناتال به امر خطیر سلامت روان مادران از پیش از بارداری، دوران بارداری و دوران پس از زایمان تا سال‌های اولیه مادری توجه و عنایت مقتضی را ندارند. به دلیل تأثیر شگرفی که این موضوع بر سلامت «جسم» و «روان» مادر، جنین، نوزاد، کودک و سایر افراد خانواده و همچنین روابط زناشویی دارد، این کم‌توجهی جای بس تأمل دارد!!!!

به دلیل شیوع نسبی اختلالات هیجانی از جمله افسردگی و اضطراب در دوران بارداری و پس از زایمان و اثرات گاه‌آ جبران‌ناپذیر آنها، لیکن ضروریست که برنامه‌ای جامع توسط سیاست‌گذاران بهداشتی تدوین شود تا غربالگری اختلالات هیجانی به‌عنوان مراقبت‌های روتین دوران بارداری و متعاقب آن، درمان در صورت نیاز، جزو مراقبت‌های دوران بارداری به حساب آید.

هدف ما از ترجمه این کتاب، تأکید بر سلامت روان مادران در دوران بارداری و پس از آن می‌باشد. و از کسانی که به امر مراقبت‌های دوران بارداری می‌پردازند، می‌خواهیم که سلامت روان در بارداری را مهم بشمارند و اقدام به غربالگری نمایند و در صورت نیاز به درمان، ارجاع مادر را در اولویت قرار دهند. ما تأکید داریم که غربالگری در مشاوره پیش از بارداری، دوران بارداری و پس از زایمان صورت گیرد.

این کتاب به تشخیص علایم افسردگی و اضطراب در دوران بارداری و پس از زایمان می‌پردازد و سپس راهکارهای درمانی با رویکرد شناختی - رفتاری (CBT) متناسب با شرایط زنان باردار و نومادرها ارائه می‌دهد.

این کتاب را به همه همکاران دلسوز خود (ماماها - متخصصان زنان - پزشکان عمومی - روان‌پزشکان - روان‌شناسان - روان‌پرستاران) و مادران سرزمین مان تقدیم و توصیه می‌کنیم.

دکتر سهیلا حسینیان (مدرس دانشگاه)

دکتر الهه شاه‌طاهری