

درمان پذیرش و تعهد برای اختلالات اضطرابی و افسردگی

مؤلفان:

سارا نامداری

فرشته آزاد

زینب حبیبی



۱۴۰۰

سرشناسه	:	نامداری، سارا، ۱۳۷۶_
عنوان و نام پدیدآور	:	درمان پذیرش و تعهد برای اختلالات اضطرابی و افسردگی / مؤلفان سارا نامداری، فرشته آزاد، زینب حبیبی
مشخصات نشر	:	تهران: گنجور، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۱۵ ص.؛ ۱۴.۵×۲۱.۵ س.م.
شابک	:	۸۵۰۰۰ ریال: ۳-۱۸-۷۸۵۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	:	Acceptance and commitment therapy
موضوع	:	اضطراب—اختلالات—درمان
موضوع	:	Anxiety disorders—Treatment
موضوع	:	افسردگی—درمان
موضوع	:	Depression, Mental—Treatment
شناسه افزوده	:	آزاد، فرشته، ۱۳۷۶
شناسه افزوده	:	حبیبی، زینب، ۱۳۷۶
رده بندی کنگره	:	RC489
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۶۶۱۸۱
وضعیت رکورد	:	فیپا

درمان پذیرش و تعهد برای اختلالات اضطرابی و افسردگی

مؤلفان: سارا نامداری، فرشته آزاد، زینب حبیبی

ناشر: گنجور

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: گنجور

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

شابک: ۳-۱۸-۷۸۵۴-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر اعم از چاپ و تکتیر، نسخه‌برداری، ترجمه و اقتباس محفوظ می‌باشد.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای زاندارمری، پلاک ۱۲۷

تلفن: ۰۹۱۲-۶۱۷۲۸۳ - ۰۹۹۰۱۹۱۰۲۰۸ - ۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶

سایت انتشارات: www.ganjoorpub.ir

فهرست

عنوان

شماره صفحه

فصل اول:

مبانی و مولفه‌های اضطراب و افسردگی

۹	مبانی و مولفه‌های اضطراب و افسردگی
۱۰	انواع اضطراب
۱۰	اضطراب طبیعی
۱۱	اضطراب مزمن
۱۱	اضطراب حاد
۱۲	همه گیرشناسی اضطراب
۱۲	علل اختلالات اضطرابی
۱۲	عوامل زیست‌شناختی
۱۵	عوامل روان‌شناختی و محیطی
۱۶	آثار و عوارض اختلالات اضطرابی
۱۶	اضطراب در سطح جسمی
۱۷	اضطراب در سطح رفتار
۱۸	اضطراب در سطح اجتماعی
۱۹	مولفه‌های اضطراب
۲۰	افکار اضطرابی
۲۲	افسردگی چیست؟

۲۵	تاریخچه‌ی افسردگی
۲۷	ملاک‌های تشخیص اختلال افسردگی بر اساس DSM-5
۲۸	نظریه‌های تبیین علل افسردگی
۲۸	نظریه زیستی
۲۹	نظریه روانکاوی

فصل دوم:

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۳۷	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۴۰	مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۴۳	فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۵۱	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۵۴	مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

فصل سوم:

فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۵۹	فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۶۸	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی
۷۲	آسیب‌شناسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۷۴	آموزش درمان پذیرش و تعهد (اکت)

فصل چهارم:

درمان اضطراب و افسردگی با رویکرد پذیرش و تعهد

- درمان اضطراب و افسردگی با رویکرد پذیرش و تعهد ۷۹
- الف) درمان اضطراب با رویکرد پذیرش و تعهد ۷۹
- درمان استرس با رویکرد پذیرش و تعهد ۸۷
- ب) درمان افسردگی با رویکرد پذیرش و تعهد ۹۳

فصل پنجم:

راهبردهای پذیرش و تعهد برای درمان اضطراب و افسردگی

- راهبردهای پذیرش و تعهد برای درمان اضطراب و افسردگی ۹۷
- خلاصه‌ای از مداخلات درمانی رویکرد پذیرش و تعهد که توسط درمانگر اکتی صورت می‌گیرد: ۹۸
- شفاف‌سازی و شناخت راهبردهای معمول کنترل هیجانی مراجع ۹۸
- رابطه درمانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) ۱۰۰
- ناامیدی خلاق در اکت ۱۰۱
- استعاره افتادن در چاله درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۰۱
- راهبردهای درمانی درمانگر اکت برای تغییرات در سبک زندگی: یکی از راه‌های درمان افسردگی ۱۰۴
- ایجاد روابط قوی ۱۰۴
- کاهش استرس ۱۰۵
- خواب کافی و مناسب ۱۰۵
- دوری از افراد آسیب‌زا ۱۰۵
- تغذیه خوب ۱۰۵