



# بهبود افسردگی در بستر زوج درمانی

www.ketab.ir

پدیدآور:

زهرا قاسمی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : قاسمی، زهرا، ۱۳۵۰ -                                   |
| عنوان و نام پدیدآور | : بهبود افسردگی در بستر زوج درمانی/ پدیدآور زهرا قاسمی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۹.                            |
| مشخصات ظاهری        | : ۹۲ص.                                                  |
| شابک                | : 978-622-231-481-1: ۳۵۰۰۰۰ ریال                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                  |
| موضوع               | : زوج درمانی                                            |
| موضوع               | : Couples therapy                                       |
| موضوع               | : افسردگی - درمان جایگزین                               |
| موضوع               | : Depression, Mental- Alternative treatment             |
| رده بندی کنگره      | : RC۲۸۸/۵                                               |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲                                            |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۵۳۷۸۷۸                                               |
| وضعیت رکورد         | : فیبا                                                  |

www.ketab.ir



## بهبود افسردگی در بستر زوج درمانی

پدیدآور: زهرا قاسمی

شابک: ۱-۲۸۱-۲۳۱-۶۲۲-۹۷۸

|                                                        |                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| ناشر: میعاد اندیشه                                     | صفحه آرا: سیحان رفیعی |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹                                   | شمارگان: ۱۰۰۰         |
| تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷ | قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ ریال    |

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولف به هر شکلی ممنوع است. این اثر تحت حمایت قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران قرار دارد

## فهرست مطالب

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۹  | پیشگفتار.....                         |
| ۱۱ | ۱- مقدمه.....                         |
| ۱۳ | چند اصطلاح مهم.....                   |
| ۱۳ | زوج درمانی رفتاری تلفیقی.....         |
| ۱۳ | افسردگی.....                          |
| ۱۴ | مسئولیت پذیری.....                    |
| ۱۵ | ۲- زوج درمانی رفتاری تلفیقی.....      |
| ۱۵ | مفهوم زوج درمانی رفتاری تلفیقی.....   |
| ۱۶ | تعریف زوج درمانی رفتاری تلفیقی.....   |
| ۱۸ | تاریخچه زوج درمانی رفتاری تلفیقی..... |
| ۲۰ | زوج‌های سالم و زوج‌های ناسالم.....    |
| ۲۲ | فرمولبندی موردی.....                  |
| ۲۵ | ساختار درمان.....                     |
| ۲۵ | ارزیابی عملکرد زوج.....               |
| ۲۶ | تکنیک‌های اصلی.....                   |
| ۲۶ | اثربخشی زوج درمانی رفتاری تلفیقی..... |
| ۲۸ | ارزیابی.....                          |
| ۲۹ | فیدبک و فرمولبندی.....                |
| ۲۹ | درمان: ایجاد پذیرش.....               |
| ۳۲ | سیستم‌ها و الگوهای خانوادگی.....      |
| ۳۳ | زوج درمانی رفتاری.....                |
| ۳۴ | زوج درمانی با تمرکز عاطفی.....        |
| ۳۵ | زوج درمان روان‌پویشی.....             |

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| ۳۵ | ..... نقض درمانگرها در زوج درمانی                                       |
| ۴۲ | ..... ۳ - افسردگی                                                       |
| ۴۲ | ..... مفهوم افسردگی                                                     |
| ۴۳ | ..... تعریف افسردگی                                                     |
| ۴۵ | ..... تاریخچه افسردگی                                                   |
| ۴۷ | ..... نظریه پردازان افسردگی                                             |
| ۴۸ | ..... الف) نظریه های زیست شناختی:                                       |
| ۴۸ | ..... شناخت افسردگی                                                     |
| ۴۹ | ..... طبقه بندی افسردگی                                                 |
| ۵۱ | ..... چند اصطلاح علمی در مورد افسردگی                                   |
| ۵۲ | ..... نشانه های افسردگی                                                 |
| ۵۲ | ..... معیار تشخیص افسردگی از دیدگاه انجمن علمی روانشناسی آمریکا (DSMTV) |
| ۵۴ | ..... ملاک B: علائم شامل یک دوره مختلط نشوند                            |
| ۵۴ | ..... عواملی به وجود آورنده افسردگی                                     |
| ۵۶ | ..... برخی دیگر از عوامل افسردگی                                        |
| ۵۷ | ..... موقعیت ها- فکر ها- هیجانات- فیزیولوژی بدن و فعالیت ها و زنها      |
| ۵۷ | ..... ۱ - موقعیت ها                                                     |
| ۵۸ | ..... ۲ - افکار                                                         |
| ۵۹ | ..... ۳ - هیجان                                                         |
| ۶۰ | ..... ۴ - فیزیولوژی                                                     |
| ۶۱ | ..... ۵ - فعالیت ها                                                     |
| ۶۳ | ..... ۶- زن :                                                           |
| ۶۴ | ..... چند ملاحظه ی مهم در مورد افسردگی:                                 |
| ۶۶ | ..... ۴ - مسئولیت پذیری                                                 |
| ۶۶ | ..... مفهوم مسئولیت پذیری                                               |
| ۶۷ | ..... تعریف مسئولیت پذیری                                               |
| ۶۸ | ..... تاریخچه مسئولیت پذیری                                             |
| ۶۹ | ..... نظریه پردازان مسئولیت پذیری                                       |
| ۷۱ | ..... مسئولیت انسان در برابر خالق                                       |
| ۷۱ | ..... مسئولیت انسان در برابر خویش                                       |
| ۷۲ | ..... مسئولیت در برابر خانواده                                          |
| ۷۲ | ..... مسئولیت انسان در برابر جامعه                                      |
| ۷۳ | ..... مسئولیت انسان در برابر محیط زیست                                  |

## پیشگفتار

اهمیت و ضرورت پرداختن به موضوع زوج درمانی رفتاری تلفیقی در این است که در درمان برخی از مشکلات و آشفتگی های ذهنی موثر می باشد. زیرا زوج درمان هایی که به چهار مرحله یعنی فشار روانی ازدواج، حمایت و تایید، انتظار انتقشی و پویایی های تعاملی توجه می کنند، به احتمال قوی موثرترین درمان خواهند بود. از آنجائی که سالهای اول ازدواج به لحاظ برقراری ارتباط، سالهای بسیار حساس و مشکلی می باشند، حتی هنگامی که زوج ها زمینه فرهنگی مشابهی داشته باشند، آنها در خانواده های متفاوتی بزرگ شده اند و با عادت های متفاوتی زندگی کرده اند، بنابر این با آموزش می توان ابزارهایی را برای برقراری ارتباط دو جانبه بین زوجین ارائه کرد.

ضرورت پرداختن به موضوع زوج درمانی رفتاری تلفیقی این است که زوج های دارای مشکلات جدی که به دنبال راه حلی برای تمام شدن مشکلاتشان هستند، می توانند از مزیت های این روش استفاده کنند و از آن بهره مند گردند. همچنین تمام زوج ها می توانند از طریق آموزش های ارائه شده در زوج درمانی تلفیقی، مهارت های ارتباطی خود را بهبود بخشند.

ضرورت پرداختن به موضوع افسردگی با توجه به بالا بودن آمار آن در کشورمان این است که با بکار گیری اقدامات لازم توسط سازمان های مربوطه و متولیان این امر، سبب کاهش

پیامدهای منفی آن همچون نبود شادی، عدم رضایتمندی از زندگی و فرهنگ زندگی، برخورد‌های نامتعارف، نوع پوشش و ارتباط و تعامل با ارباب رجوع در جامعه شویم تا جامعه به سمت به پویایی و نشاط حرکت کند و امید به زندگی در مردم افزایش یابد که در آینده بازدهی آن را در افزایش چرخه علم و اقتصاد و فرهنگ و دیگر مسایل مهم کشور شاهد باشیم.

فواید آتی زوج درمانی تلفیقی کمک به زنان و مردان است تا همدیگر را بهتر درک کنند و اگر تصمیم دارند و یا می‌خواهند که تغییر کنند، به آنها کمک شود تا به خواسته و هدفشان برسند. همچنین زوج درمانی تلفیقی به زوج‌ها کمک می‌کند تا این که آنها بتوانند روابط بین خود را بهبود بخشند و به طور کلی، انگیزه برای تغییر کردن به هر دو زوج نیاز دارد.

بهره‌وران از نتایج این کتاب نیز کلیه زوجینی هستند که به مراکز مشاوره ازدواج و متخصصان بهداشت روانی مراجعه می‌کنند و به دنبال ارائه راهکارهایی برای بهبود روابط زناشویی خود هستند.