

فعال سازی رفتاری

و

چرخه معیوب افسردگی

(با فکر، خودت را خلق کن)

تألیف و گردآوری:

علیرضا امین زاده - سمیرا علینژاد

زهرا مسلمی - هلیا اردشیری فر

مهران محبیان فر

ویراستار علمی و تخصصی:

نگین تقدس

عنوان و نام پدیدآور	: فعال سازی رفتاری و چرخه معیوب افسردگی: (با فکر، خودت را خلق کن)/ تالیف و گردآوری علیرضا امین زاده ... (و دیگران)؛ ویراستار علمی و تخصصی نگین تقدس.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: تالیف و گردآوری علیرضا امین زاده، سمیرا علینژاد، زهرا مسلمی، هلیا اردشیری فر، مهران محبیان فر.
یادداشت	: کتابنامه: ص. (۱۶۳)-۱۷۰.
یادداشت	: واژه نامه.
موضوع	: افسردگی
موضوع	: Depression, Mental
شناسه افزوده	: امین زاده، علیرضا، ۱۳۴۷-
شناسه افزوده	: تقدس نگین، ۱۳۷۳-، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۵۳۷ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۹۱۳۲۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

فعال سازی رفتاری و چرخه معیوب افسردگی (با فکر، خودت را خلق کن)

✎ تالیف و گردآوری: علیرضا امین زاده، سمیرا علینژاد، زهرا مسلمی، هلیا اردشیری فر، مهران محبیان فر
 ✎ ویراستار علمی و تخصصی: نگین تقدس
 ✎ صفحه آرا: معصومه اسفندیاری
 ✎ ناشر: صالحیان
 ✎ طراح جلد: صالحیان
 ✎ شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 ✎ سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

بهاء: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۱۰-۲

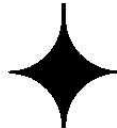
ISBN: 978-622-214-810-2

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com





فهرست مطالب

مقدمه کتاب ۱۵

فصل اول

تعریف اختلال افسردگی ۱۷

مقدمه ۱۷

برای درک افسردگی لازم است محرک های آن شناسایی شود ۱۸

نشانه ها ۲۱

واقع گرایی افسردگی ۲۱

آیا تا به حال واژه ی واقع گرایی افسردگی را شنیده اید؟ ۲۱

نشانه های هیجانی افسردگی ۲۲

نشانه های اختلال شناختی افسردگی ۲۳

علائم منفی افسردگی ۲۴

رشد افسردگی ۲۶

کمبود عزت نفس و انتقاد از خود ۳۰

بررسی دقیق ۳۱

نشانه های اختلال شکل جسمانی افسردگی ۳۲

نتیجه گیری ۳۶

✦ مقدمه کتاب ✦

افسردگی یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. افراد افسرده هم می‌توانند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشند. **اختلال افسردگی** ممکن است که باعث بی‌خوابی، خواب زیاد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، یا کاهش انرژی بدن شود. یکی از مهم‌ترین اختلالات افسردگی به‌ویژه در وضعیت پیشرفته، ازدست‌دادن قدرت تفکر سالم، راحت، خلاقانه یا حتی درست تمرکز کردن است که در مراتب بالاتر و در افسردگی‌های حاد، اختلال تشدید می‌شود و باعث مواردی مثل جنون می‌شود.

یک روش فعالانه‌تر برای شکستن چرخه معیوب افسردگی، **افزایش سطح فعالیت** ما است حتی اگر از ابتدا تمایلی به آن نداشته باشیم. این **رویکرد فعال سازی رفتاری (BA)** نامیده می‌شود و یک روش روان‌شناختی برای مبارزه با افسردگی است که یکی از بزرگ‌ترین شواهد را برای اثبات میزان مؤثر بودن آن در نظر گرفته است. **فعال سازی رفتاری** به منظور افزایش تماس شما با فعالیت‌های مثبت است. به‌ویژه هنگامی که

◆ فعال‌سازی رفتاری و چرخه معیوب افسردگی (با فکر، خودت را خلق کن) ◆

احساس اضطراب یا افسردگی در خود می‌کنید، باید روی یک فعالیت تمرکز کنید؛ این به شما می‌آموزد که رفتارتان می‌تواند روحیه شما را تحت تأثیر قرار دهد.

سرانجام، به یاد داشته باشید که برای پیشرفتی که به دست آورده‌اید به خود **پاداش** دهید و دستاوردهای خود را بشناسید. انجام این کار می‌تواند انگیزه شما را برای ادامه حرکت تشویق کند، خصوصاً در مواقعی که روحیه شما پایین است. با یک قدم در یک زمان، می‌توانید از فعال‌سازی رفتاری برای ساختن زندگی معنادارتر و پر از رضایت استفاده کنید. اغلب به خود یادآوری کنید که حتی اگر احساس تمایل به انجام کاری را نداشته باشید، اما باید فعال باشید و **فعال‌سازی رفتاری** یکی از موثرترین درمان‌های افسردگی است.

در پایان از همکاران گرامی که نقش پررنگی در این کتاب داشته‌اند، کمال قدردانی را دارم و امیدوارم که مطالب کتاب در جهت رشد و پیشرفت افراد کمک‌کننده باشد.

www.ketab.ir