

راهنمای غلبه بر افسردگی و شرم

با بهره‌گیری از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

بر فکرهای مرتبط با نقص غلبه کنید

و بهزیستی خودتان را افزایش دهید

مؤلفان

دکتر متیو مک‌کی

دکتر مایکل جیسون گرینبرگ

پاتریک فانیگ

مترجمان

محمود بهرامی

حجت‌الله پیرزاده

سیما مرتضوی

فاطمه فهیمی

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مکی، متیو. ۱۹۴۸ - م. McKay, Matthew, 1948 -
اهنمای غلبه بر افسردگی و شرم با بهره‌گیری از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT): بر فکرهاى مرتبط با نقص غلبه کنید و بهزیستی خودتان را افزایش دهید/ مولفان متیو مک‌کیدکتر، مایکل جیسون گرینبرگ، پاتریک فانیینگ؛ مترجمان محمود بهرامی... (و دیگران).
تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۴۵-۴

فیبا

وضعیت فهرست‌نویسی:

عنوان اصلی:

The ACT workbook for depression and shame: overcome thoughts of defectiveness & increase well-being using acceptance and commitment therapy, 2020.

یادداشت:

مترجمان محمود بهرامی، حجت‌الله پیرزاده، سیما مرتضوی، فاطمه فهیمی.

موضوع:

افسردگی--درمان-- Treatment Depression, Mental--

موضوع:

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده:

گرینبرگ، مایکل جیسن Greenberg, Michael Jason

شناسه افزوده:

فانیینگ، پاتریک Fanning, Patrick

شناسه افزوده:

بهرامی، محمود، ۱۳۶۷- مترجم

رده‌بندی کنگره:

RC۵۳۷

رده‌بندی دیویی:

۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی:

۸۷۳۸۵۳۸

فیبا

وضعیت رکورد:



انتشارات ابن سینا

نام کتاب:	راهنمای غلبه بر افسردگی و شرم: با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر فکرهاى مرتبط با نقص غلبه کنید و بهزیستی خودتان را افزایش دهید
مؤلفان:	دکتر متیو مک‌کی، دکتر مایکل جیسون گرینبرگ، پاتریک فانیینگ
مترجمان:	محمود بهرامی، حجت‌الله پیرزاده، سیما مرتضوی، فاطمه فهیمی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
شمارگان:	۵۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، ۱۴۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۴۵-۴
بها:	۶۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، کوچه بختیاری،

مجتمع کارن، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۰۶۶۴۱۸۳۱۹، فکس: ۰۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.ebnesinapress.com

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن: ۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۴۰۸۳	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۹۱۱۱۲
کرمانشاه: اندیشه	تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	قزوین: کتابسرای حکیم	تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۲۴۸۹۹
ساری: کتب پزشکی ارجمند	تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	شیراز: بازار کتاب شیراز	تلفن: ۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۴۶
بابل: کتابفروشی ارجمند	تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	مشهد: فرا انگیزش	تلفن: ۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸
قم: انتشارات فانوس اندیشه	تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۴۲۵۷۲		

فهرست

فصل ۱: طرح‌واره نقص شما	۹
فصل ۲: سنجش	۲۱
فصل ۳: رفتارهای مقابله‌ای نقص	۳۵
فصل ۴: از اجتناب به تعهد	۴۵
فصل ۵: ذهن آگاهی	۵۷
فصل ۶: ارزش‌ها	۷۳
فصل ۷: گسلش	۹۳
فصل ۸: اجتناب و مواجهه	۱۱۷
فصل ۹: مواجهه با شرم و غمگینی	۱۲۹
فصل ۱۰: خودشفقت‌ورزی	۱۴۳
فصل ۱۱: پیشگیری از عود	۱۵۹
پیوست ۱: کاربرگ‌ها	۱۷۱
پیوست ۲: ابزارها	۱۸۵
پیوست ۳: پروتکل ترکیبی ACT و طرح‌واره درمانی برای درمان افسردگی	۱۹۳
منابع	۱۹۵