

به نام خداوندی
که هستی را آفرید،
که اسرار هستی را آفرید،
و انسان را، که در این اسرار خود کند

سرشناسه: یانگ، جفری ای؛ رایگ، جین؛ واینبرگر، آرتور؛ و بک، آرون تی

Young, Jeffrey E.; Rygh, Jane L.; Weinberger, Arthur D.; Beck, Aaron T.

عنوان: درمان شناختی افسردگی

پدیدآورندگان: یانگ، جفری ای؛ رایگ، جین؛ واینبرگر، آرتور؛ و بک، آرون تی

مترجمان: امیرهوشنگ مهریار و شعله نمازی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۸۲-۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا موضوع: روان شناسی

رده بندی کنگره: RC ۵۳۷/د ۴۵ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۹۰۶۰۴۲

درمان شناختی : افسردگی

نویسندگان:

جفری ای. یانگ، جین رایگ،
آرتور واینبرگر، و آرون تی. بک

مترجمان:

دکتر امیر هوشنگ مهریار
دکتر شعله نمازی

چاپ اول، پاییز ۱۳۹۴

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهش‌های روان‌شناختی

www.psychresearch.ir



درمان شناختی
افسردگی

نویسندگان:

جفری ای. یانگ، جین رایگ،
آرتور واینبرگر، و آرون تی. بک

مترجمان:

دکتر امیر هوشنگ مهریار
دکتر شعله نمازی

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۴ - شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آنوس

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه‌آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خیابان ۲۵ / شماره ۱۸ / طبقه دوم

www.psychresearch.ir

تلفن: ۸۳۵۰۸۵۸

۹	افسردگی و ظهور درمان شناختی
۱۳	پژوهش‌های مربوط به معالجه دوره حاد بیماری
۱۶	تحقیقات مربوط به پیشگیری عود بیماری
۲۳	تحقیقات مربوط به افسردگی مزمن در مقابل افسردگی غیرمزمن
۲۹	تحقیقات مربوط به مداخلات دارویی و شناخت درمانی
۳۳	چالش‌ها و نقدهای پژوهشی
۳۷	وضع موجود و آینده‌ی تحقیق درباره درمان افسردگی
۳۸	الگوی شناختی افسردگی
۵۲	ویژگی‌های درمان
۵۳	ویژگی‌های درمانگران مؤثر
۵۴	ویژگی‌های بیماران مناسب برای CBT
۵۶	همکاری
۵۷	ویژگی‌های بین شخصی
۵۸	تعریف همکارانه‌ی هدف‌های درمان
۵۹	پسخوراند منظم

۶۰	تجربه‌گرایی همکارانه
۶۱	فرآیند درمان شناختی
۶۱	جلسات اولیه
۶۳	نحوه‌ی پیشرفت یک جلسه‌ی درمان نوعی
۶۴	ادامه‌ی محتویات جلسه در طول درمان
۶۵	تخفیف علائم بیماری
۶۵	تکنیک‌های رفتاری
۶۹	تکنیک‌های شناختی
۷۰	بیرون کشیدن افکار خودآیند
۷۴	آزمایش افکار خودکارآمد با بیماران غیرمزمّن
۷۷	طرح سؤالات یا پرسشگری
۷۸	تکالیف خانگی برای خودیاری
۷۸	توضیح منطقی
۷۹	تعیین تکالیف خانگی و بازبینی آنها
۸۰	مشکلات احتمالی در انجام تکالیف خانگی
۸۴	مسائل خاص

۸۴	مشکلات ناشی از رابطه‌ی درمانگر و بیمار
۸۶	پیشرفت نامطلوب درمان
۸۹	مطالعه موردی دنیس با افسردگی غیرمزمّن
۸۹	ارزیابی و تشخیص مشکلات حاضر
۹۰	جلسه ۱
۹۹	جلسه ۲
۱۰۶	جلسه ۳
۱۱۲	خلاصه جلسات اولیه
۱۱۴	جلسات بعدی
۱۱۵	طرحواره درمانی برای افسردگی مزمن
۱۱۶	مطالعه موردی باربارا
۱۱۷	تاریخچه و مشکلات حاضر
۱۴۴	نتیجه‌گیری
۱۴۶	منابع
۱۶۷	واژه‌نامه
۱۷۳	نمایه

درمان شناختی افسردگی

جفری ای یانگ^۱، جین رایگ^۲، آرتور واینبرگر^۳ و آرون تی بک^۴

خلاصه‌ای از تحقیقات

افسردگی و ظهور درمان شناختی

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که متخصصان بهداشت روان با آن سروکار پیدا می‌کنند. تحقیقات اخیر در ایالات متحده‌ی آمریکا (NICS-R)^۵ و اطلاعات جمع‌آوری شده توسط انستیتوی ملی بهداشت روان (NIMH)^۶ مطالب زیر را ارائه می‌دهند:

* نرخ شیوع طول عمر در اختلال خلق به طور تخمینی طبق تعریف DSM-IV ۲۰/۸ درصد است (کسلر و بگلاند)^۷.

(۲۰۰۵).

* نرخ شیوع تخمینی ۱۲ ماهه‌ی اختلال خلق طبق تعریف DSM-IV ۹/۵ درصد است (کسلر، چین، دملر، مریکاناگاس و والترز)^۸، (۲۰۰۵).

* اختلال افسردگی اساسی با از دست دادن ۲۷/۲ روز کاری و اختلال دوقطبی (از نوع I یا II) با از دست دادن ۶۵/۵ روز کاری برای هر فرد بیمار در طی یک سال همراه است (کسلر، آکیسکال^۹ و همکاران، ۲۰۰۶).

1. Jeffrey E. Young

2. Jane L. Rygh

3. Arthur D. Weinberger

4. Aaron T. Beck

5. National Comorbidity Survey Replication

6. National Institute of Mental Health

7. Kessler & Beglund

8. Kessler, Chin, Demler, Merikanagas & Walters

9. Kessler & Akiskal