

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

سرشناسه: دیمیجیان، سونا؛ مارتل، کریستوفر؛ ادیس، مایکل؛ و هرمان - دان، روت

Dimidjian, Sona; Martell, Christopher R.; Addis, Michael E.; Herman-Dunn, Ruth
Behavioral Activation for Depression

عنوان: فعال سازی رفتاری برای درمان افسردگی

پدیدآورندگان: دیمیجیان، سونا؛ مارتل، کریستوفر؛ ادیس، مایکل؛ و هرمان - دان، روت

مترجمان: امیر هوشنگ مهریار و شعله نمازی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، چاپ اول، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۸۲-۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: روان شناسی

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۷۷۱۵۲۴

فعال سازی رفتاری برای
درمان افسردگی :

نویسندگان:

سونای دیمجیان، کریستوفر مارتل،
مایکل ادیس، و روت هرمان - دان

مترجمان:

دکتر امیر هوشنگ مهاریار
دکتر شعله نمازی



فعال سازی رفتاری برای درمان افسردگی

نویسندگان:

سونایا دیمیجیان، کریستوفر مارتل،
مایکل ادیس، و روت هرمان - دان

مترجمان:

دکتر امیر هوشنگ مهریار
دکتر شعله نمازی

نوبت چاپ: اول - شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: آبنوس

مدیر تولید: پریسا فرجی

صفحه آرایی: فریده سجادی

طراحی جلد: فریده سجادی

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان (شمال به جنوب) / خیابان ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / خیابان ۲۵ / شماره ۱۸ / طبقه دوم

www.psychresearch.ir

تلفن: ۸۳۵۰۸۵۸

قیمت: ۶۵۰۰ تومان



۷	مقدمه
۸	الگوهای رفتاری افسردگی
۸	مفاهیم اساسی
۹	ریشه‌های رفتاری BA
۱۲	برداشت‌های نظری جاری
۱۳	موقعیت تجربی
۱۷	ارزیابی حیطة‌های تشخیصی، بالینی، و کارکردی
۱۹	جریان درمان
۲۰	آشنایی با درمان
۲۵	آماده کردن هدف‌های درمان
۲۷	فردیت بخشیدن به هدف‌های فعال‌سازی و درگیری
۳۵	به کار بستن و تصحیح مکرر راهبردهای فعالیت و درگیری روزانه
۳۵	برنامه ریزی فعالیت‌ها و خودپایی
۳۹	تعیین تکالیف درجه بندی شده
۴۰	تغییر اجتناب و پرهیز و مسأله گشایی
۴۳	راهبردهای درگیری و اشتغال

۴۵	بررسی و تثبیت دستاوردهای درمان
۴۶	موقعیت درمان
۴۷	ویژگی های درمانگر
۴۸	متغیرهای درمان جو
۴۹	مطالعه ی موردی
۵۱	مفهوم سازی موردی و خلاصه ی درمان
۵۲	جلسه ی ۱
۵۷	جلسه ی ۲
۶۴	جلسه ی ۳
۷۶	جلسه ی ۴
۸۸	جلسه ی ۵
۹۲	جلسه ی ۶-۹
۹۵	جلسه ی ۱۰-۱۵
۹۹	جلسه ی ۱۶-۱۹
۱۰۰	خلاصه ی مطالعه ی موردی
۱۰۱	نتیجه گیری
۱۰۳	منابع

فعال سازی رفتاری^۱ برای درمان افسردگی

سونادیمیجیان^۲، کریستوفر مارتل^۳، مایکل ادیس^۴ و روت هرمان-دان^۵

فعال سازی رفتاری (BA) رویکرد روانی سازمان یافته و دارای ساختار است. هدف آن از بین بردن افسردگی و جلوگیری از بازگشت آن در آینده از طریق تأکید و تمرکز مستقیم بر تغییر رفتار است. BA بر این فرض اساسی استوار است که مسائل موجود در زندگی افراد آسیب پذیر و پاسخ های رفتاری آنها به این قبیل مسائل، توانایی آنها را برای دریافت پاداش های مثبت از محیط، تقلیل می دهد. هدف درمان

افزایش منظم فعالیت است به طوری که به مراجع کمک کند تا با منابع پاداش موجود در زندگی خود تماس بیشتری یابد و مسائل زندگی خود را حل کند. روش های درمان مستقیماً روی فعال سازی و فرایندهایی که مانع فعالیت می شوند، از قبیل رفتارهای گریز و پرهیز^۶ و فکرهای نگران کننده مکرر^۷ متمرکز بوده و سعی می کند تجاربی که لذت بخش بوده و یا به سازندگی و بهبود شرایط زندگی منجر می شوند را افزایش دهد.

1. Behavioral Activation
2. Sona Dimidjian
3. Christopher R. Martell
4. Michael Addis

5. Ruth Herman-Dunn
6. escape and avoidance
7. ruminative thinking