

به نام خدا

اختلال افسردگی و تنظیم هیجان

مolfan :

ستایش فرمند والا
مریم مهرزادیان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: فرهنگد والا، ستایش، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور: اختلال افسردگی و تنظیم هیجان/ مولفان ستایش فرهنگد والا، مریم
مهزادیان.

مشخصات نشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۳۸-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: اختلال افسردگی - تنظیم هیجان

شناسه افزوده: مهزادیان، مریم، ۱۳۶۴

رده بندی کنگره: LC۴۷۴۶

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۹۰۹۹۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۳۱۹۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

نام کتاب: اختلال افسردگی و تنظیم هیجان
مولفان: ستایش فرهنگد والا - مریم مهزادیان
ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۷۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۷۳۸-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

۸.....	پیشگفتار
۱۲.....	فصل اول: اختلال افسردگی
۱۳.....	پیش درآمدی بر افسردگی
۱۴.....	اختلال افسردگی
۲۰.....	مفهوم افسردگی
۲۲.....	ملاک‌های تشخیصی اختلال افسردگی
۲۴.....	ویژگی‌های افسردگی
۲۸.....	اختلال‌های همبود با افسردگی
۳۰.....	تشخیص افتراقی برای افسردگی
۳۲.....	منظور از افسردگی حاد یا گذرا چیست؟
۳۳.....	حملات افسردگی
۳۵.....	انواع افسردگی
۴۱.....	حالات افسردگی
۴۶.....	طبقه‌بندی افسردگی در DSM-IV
۵۱.....	شیوع افسردگی
۵۲.....	سبب‌شناسی افسردگی
۵۲.....	دیدگاه زیست‌شناختی
۵۵.....	دیدگاه روان‌پویشی
۶۱.....	دیدگاه رفتاری

۶۲	دیدگاه شناختی.....
۶۶	درماندگی آموخته شده.....
۶۷	نظریه نومیدی.....
۶۸	نظریه نشخوار فکری.....
۶۸	نظریهٔ اصالت وجودی - انسان‌گرایی.....
۶۹	کیفیت زندگی و افسردگی.....
۷۰	معنویت و افسردگی.....
۷۲	تأثیر افسردگی بر ابعاد زندگی.....
۷۴	علل افسردگی.....
۷۴	عوامل ژنتیکی.....
۷۵	عوامل زیستی.....
۷۷	عوامل روانی - اجتماعی.....
۷۸	درمان افسردگی.....
۷۹	روان‌درمانی.....
۸۲	روان‌درمانی از دیدگاه‌های مختلف.....
۸۴	دارودرمانی.....
۸۵	تحریک مغزی.....
۸۷	درمان روان‌پویشی.....
۸۹	درمان رفتاری.....
۹۰	درمان شناختی.....
۹۱	درمان بین‌فردی.....

۹۲	کیفیت زندگی درمانی و افسردگی.....
۹۳	معنویت درمانی و افسردگی.....
۹۵	درمان شناختی - رفتاری.....
۱۰۱	فرایندهای درمان شناختی - رفتاری.....
۱۰۸	راهبردها و فنون رویکرد شناختی - رفتاری.....
۱۱۴	فصل دوم: تنظیم هیجان
۱۱۵	تعریف هیجان.....
۱۱۶	تعاریف مختلف تنظیم هیجان.....
۱۱۸	نظریه های پیشگام در تنظیم هیجان.....
۱۱۸	رویکرد روان تحلیل گری.....
۱۱۸	رویکرد فشار و مقابله.....
۱۱۹	نظریه کامپوس و بارت.....
۱۲۱	نظریه تامپسون.....
۱۲۱	نظریه آیزنبرگ.....
۱۲۲	نظریه استرونگمن و اورتن.....
۱۲۲	نظریه گروس (۱۹۹۸).....
۱۲۳	انواع روش های تنظیم هیجان.....
۱۲۵	فرایندهای مؤثر در تنظیم هیجانات.....
۱۳۲	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان.....
۱۳۲	راهبردهای شناختی منفی تنظیم هیجان.....
۱۳۳	راهبردهای شناختی مثبت تنظیم هیجان.....

۱۳۴	تنظیم هیجان و آسیب شناسی روانی
۱۳۷	پیامد تنظیم موفق هیجان‌ات
۱۳۸	پیامد تنظیم ناموفق هیجان‌ات
۱۴۲	فصل سوم: درمان هیجان مدار
۱۴۳	درمان هیجان مدار
۱۴۴	تاریخچه درمان هیجان‌مدار
۱۴۵	اهداف درمان هیجان‌مدار
۱۴۷	فرایند درمان
۱۵۴	مفاهیم اصلی درمان هیجان‌مدار
۱۵۵	تکنیک‌های درمانی رویکرد هیجان مدار
۱۵۶	راهبرد اول: ایجاد و ابقاء اتحاد درمانی
۱۵۷	راهبرد دوم: دستیابی و قالب دهی مجدد به هیجان
۱۶۱	راهبرد سوم: ساختاردهی مجدد به تعاملات
۱۶۴	موارد عدم کارایی درمان هیجان‌مدار
۱۶۶	منابع و مآخذ

تقدیم:

به روح پاک مادرم، که آفتاب فداکاری و مهربانی‌هایش هرگز در دلم غروب
نخواهد کرد.

به پدر بزرگوارم، که محبت، دلسوزی، سخاوت و بزرگ‌منشی‌اش همواره در
زندگی‌ام جاری است.

به همسر مهربانم، که آرامش، رفاه و آسایش زندگی‌ام و امدار تلاش‌های
چشمگیر و عاشقانه اوست.

به دختر گلم سایدا، که کودکی گم شده‌ام را در سیمای او می‌یابم و آینده‌ای
روشن را در فرجامش می‌جویم.

و بالاخره

به پسران دوست‌داشتنی‌ام نیما و سینا، که مردانگی و پاک زیستن در مسیر
زندگی را برای هر دوی آنها آرزو مندم.

ستایش فرهندوالا

پیشگفتار

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) آمار مبتلایان به افسردگی در سطح جهانی، در دهه گذشته، تقریباً ۲۰ درصد افزایش داشته است. در حال حاضر بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سطح جهان به افسردگی مبتلا هستند. افسردگی در ایران نیز با شیوع ۲۱ درصد در رأس اختلالات روانی قرار دارد. افسردگی با رنج شخصی و اختلال در عملکرد، شغلی، اجتماعی و نقش - خانوادگی همراه بوده و یکی از علل اصلی ناتوانی و مرگ و میر است. نشانه ها و علائم افسردگی (مثل خلق و خوی افسرده، بی‌علاقگی نسبت به لذت زندگی، نداشتن انگیزه، کاهش تمرکز و حافظه، افکار خودکشی) از مهم ترین عوامل تهدیدکننده بهداشت و سلامت عمومی جوامع محسوب می شود. علائم و نشانه های خفیف افسردگی نیز می تواند بر روند زندگی تأثیرات منفی داشته باشد.

در سال های اخیر پژوهشگران جهت فهم بهتر همبودی اختلال های اضطرابی و افسردگی و ارتقای نتایج درمانی، بر نقش هیجان و تنظیم هیجان در این اختلالات تمرکز کرده اند. مشکلات تنظیم هیجانی به عنوان محور بسیاری از انواع آسیب شناسی روانی در نظر گرفته شده و کلیدی برای درمان این اختلال ها به حساب می آیند. پژوهش های زیادی به منظور مشخص نمودن ارتباط بین مشکلات تنظیم هیجان و اختلالاتی مثل افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلال استرس پس از سانحه و اختلالات خوردن انجام شده است. تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد می توانند بر این که چه هیجان هایی داشته باشند، همچنین زمان و نحوه تجربه ابراز هیجانان تأثیر بگذارند. افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای تنظیم هیجان های خود استفاده می کنند. از متداول ترین شیوه های مدیریت هیجان، تنظیم شناختی هیجان است. تنظیم

شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دست‌کاری اطلاعات فرا خواننده هیجان، اشاره دارد.

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در بسیاری از پژوهش‌های نظری و کاربردی مورد بررسی قرار گرفته و تحت عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه طبقه‌بندی شده است. گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) به راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سرزنش خود (self-blame)، پذیرش (acceptance)، نشخوار ذهنی (rumination)، تمرکز مجدد مثبت (reorientation)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (plan focus)، ارزیابی مجدد مثبت (positive reappraisal)، اتخاذ دیدگاه یا دیدگاه‌گیری (Perspective taking)، فاجعه‌انگاری (catastrophizing) و سرزنش دیگران (Other-blame) اشاره کرده‌اند. سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه، راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را تشکیل می‌دهند.

راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان با سلامت روان مرتبط بوده و بالعکس استفاده از راهبردهای ناسازگارانه می‌تواند در ایجاد و یا تداوم اختلالات روانی نقش اساسی داشته باشد. ناتوانی در مدیریت پاسخ‌های هیجانی باعث می‌شود افراد، دوره‌های شدیدتر و طولانی‌تر از پریشانی را تجربه کنند که در نهایت ممکن است به اختلال‌های اضطرابی و افسردگی منجر شود.

آموزش تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت از هیجانات است. در سال‌های اخیر تنظیم هیجان به‌عنوان یک فرایند هسته‌ای در تحقیق و درمان آسیب‌شناسی روانی مورد هدف واقع شده است. بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با اختلالات درون‌ریز و برون‌ریز