



PSY & ART





# درمان افسردگے بالینے وغیر بالینے بارفتار درمانے عقلائے ہیجانے (REBT)

/ دایانا کاندی / سیمونا استفان /  
/ سیلویو ماتو / کریستینا موگاس /  
/ فلیسیا ایفتن / دنیل دیوید /  
/ اوروراشنا گوتای /

/ بامقدمہ دکتر هومن نامور /  
/ ترجمہ / اصغر کریمی / دکتر صدیقہ احمدی /

عنوان و نام پدیدآور: درمان افسردگی بالینی و غیر بالینی با رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT)/نویسندگان دایانا کاندی ...  
[و دیگران]؛ مترجمین اصغر کریمی، صدیقه احمدی؛ با مقدمه هومن نامور؛ ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۴۵ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۹۶-۰-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2018], REBT in the treatment of subclinical and clinical depression.

یادداشت: نویسندگان دایانا کاندی، سیمونا استفان، سیلویو ماتو، کریستینا موگاس، فلیسیا ایفتن، دنیل دیوید، اورورا اشتناگوئای.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی در درمان افسردگی بالینی و تحت بالینی» با ترجمه

محمدعلی آقاخانزاده گودرزی، مانده دهستانی کلاگر توسط انتشارات نیلاب در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.

یادداشت: کتابنامه.

عنوان دیگر: رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی در درمان افسردگی بالینی و تحت بالینی.

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

موضوع: Rational Emotive Behavior Therapy

موضوع: افسردگی -- درمان جایگزین

موضوع: Depression, Mental -- Alternative Treatment

شناسه افزوده: کندی، دایانا

شناسه افزوده: Căndeia, Diana

شناسه افزوده: کریمی، اصغر، ۱۳۷۲-، مترجم

شناسه افزوده: احمدی، صدیقه، ۱۳۶۰-، مترجم

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مقدمه نویسنده

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۷۲۴۹

روان‌شناسی

درمان افسردگی بالینی و غیر بالینی با رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT)

نویسندگان: دایانا کاندی، سیمونا استفان، سیلویو ماتو، کریستینا موگاس، فلیسیا ایفتن، دنیل دیوید، اورورا اشتناگوئای

مترجمان: اصغر کریمی، دکتر صدیقه احمدی (عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

با مقدمه دکتر هومن نامور

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

ناشر: روان‌شناسی و هنر

طراح جلد: احسان رضوانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰ | تیراژ: ۵۰۰ | قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۹۶-۰-۹

ISBN: 978-622-98196-0-9

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۲۲۲۷۰۵۰۲ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

www.ravanhonar.com

## فهرست مطالب

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| مقدمه                                                                                                     | ۷  |
| درباره نویسندگان                                                                                          | ۱۱ |
| فصل ۱. مرور                                                                                               | ۱۵ |
| اختلال افسردگی اساسی: مرور                                                                                | ۱۵ |
| افسردگی در کودکان و نوجوانان                                                                              | ۱۷ |
| ۳-۱ مقدمه‌ای بر رفتاردرمانی عقلانی هیجانی                                                                 | ۲۰ |
| مدل ABC در رفتاردرمانی عقلانی هیجانی                                                                      | ۲۳ |
| چالش با باورهای غیرعقلانی در رفتاردرمانی عقلانی هیجانی                                                    | ۲۶ |
| منابع                                                                                                     | ۲۹ |
| فصل ۲. درمان عقلانی هیجانی و شناختی رفتاری برای اختلال افسردگی اساسی در بزرگسالان                         | ۳۵ |
| توصیف یکی از مداخله‌های رفتاردرمانی عقلانی هیجانی برای اختلال افسردگی اساسی در بزرگسالان: راهنمای درمانگر | ۳۵ |
| اهداف درمان                                                                                               | ۳۵ |
| ساختار جلسه به جلسه                                                                                       | ۳۶ |
| آزمون کارآزمایی بالینی پروتکل اختلال افسردگی اساسی در بزرگسالان                                           | ۵۵ |
| مثالهای کاربردی و تمرینهایی برای درمانگر                                                                  | ۵۶ |
| توصیف مداخله رفتاردرمانی هیجانی عقلانی برای اختلال افسردگی اساسی؛ راهنمای درمانجو                         | ۷۲ |
| هدف کتابچه راهنما                                                                                         | ۷۲ |
| افسردگی چیست؟                                                                                             | ۷۳ |
| رفتاردرمانی عقلانی هیجانی چیست؟                                                                           | ۷۳ |
| مدیریت افسردگی با فنون رفتاری                                                                             | ۷۴ |
| مدیریت افسردگی با فنون شناختی: بر افکار تان مسلط شوید                                                     | ۷۶ |
| مدیریت افسردگی با فنون هیجانی                                                                             | ۸۱ |

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| درمانگر خودتان شوید .....                                                                                           | ۸۲  |
| منابع .....                                                                                                         | ۸۳  |
| <b>فصل ۳. درمان عقلانی هیجانی و شناختی رفتاری برای اختلال افسردگی اساسی در کودکان و نوجوانان</b>                    |     |
| توصیف مداخله گروهی رفتاردرمانی عقلانی- هیجانی برای اختلال افسردگی اساسی در کودکان و نوجوانان: راهنمای درمانگر ..... | ۸۵  |
| اهداف درمان .....                                                                                                   | ۸۵  |
| ساختار جلسه به جلسه .....                                                                                           | ۸۶  |
| آزمون کارآزمایی بالینی پروتکل اختلال افسردگی اساسی در کودکان و نوجوانان .....                                       | ۱۰۹ |
| توصیف مداخله‌ای برای اختلال افسردگی اساسی در کودکان و نوجوانان: راهنمای مراجع ....                                  | ۱۱۲ |
| اهداف این راهنما .....                                                                                              | ۱۱۲ |
| افسردگی چیست؟ .....                                                                                                 | ۱۱۲ |
| رفتاردرمانی عقلانی هیجانی چیست؟ .....                                                                               | ۱۱۵ |
| مدیریت افسردگی با راهبردهای شناختی: مدل ABC افسردگی .....                                                           | ۱۱۷ |
| منابع .....                                                                                                         | ۱۳۵ |
| <b>پیوست‌ها</b> .....                                                                                               | ۱۳۹ |

در خیل درمان‌های بی کیفیت اما پر مخاطب که تاکید زیادی بر علائم دارند و کاملاً مبتنی بر رفتارهای بیمه‌ای در دنیا عمل می‌کنند، در ایران نیز که هنوز پوشش بیمه‌ای در درمان‌های روان‌شناختی نداریم و به مدگرایی از دنیا عمل می‌کنیم، شاید رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) آلبرت الیس نجاتی است؛ این شیوه درمانی که فعال و سریع و درگیرانه و مقتدرانه است و هم رهنمودی، و در درمان اختلالات روان‌شناختی ضریب تاثیر بالایی نیز دارد. درمان‌های دیگری که خود را طلیعه‌دار و پیش‌قراول می‌دانند اما سال‌ها بعد از آلبرت الیس از همان واژگان استفاده کردند و به علت نداشتن نگاه فلسفی دقیق و صرفاً استفاده کور از تکنیک کور و بی‌شمار و غیرموثر بهره می‌برند، کلمه هیجان این روزها کاربرد بسیاری دارد که سال‌ها قبل الیس در تدوین رویکرد درمانی خود آن را به وضوح لحاظ کرده است.

افسردگی به عنوان یکی از اختلالات روان‌شناختی از ابتدا تا هنوز مورد توجه بسیاری از درمانگران و درمان‌های موثر حوزه‌های پویشی، تحصیلی، رفتاری، شناختی، احساس وجودی انسان‌گرایانه و حتی جنبش مثبت‌نگر است. این کتاب کوچک و کاربردی و پایان‌آن کتاب‌های کوچک و بزرگ کاربردی دیگر برای اساتید، دانشجویان و همه مردم می‌توانند راهگشا، تاثیرگذار و تسهیلگر باشد.

دکتر هومن نامور

روانشناس سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد





مطالعات همه‌گیرشناسی نشان می‌دهد شیوع اختلال‌های روانی در جهان به‌شدت بالا است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۱۱). به علاوه، و حقیقت نگران‌کننده‌تر این است که علی‌رغم وجود درمان‌های پژوهش‌بنیان متعدد برای بیماری‌های روان، بیش از نیمی از اختلالات به خدمات بهداشت روان و/یا به این درمان‌ها دسترسی ندارند (آلونسو و همکاران، ۲۰۰۴؛ کان، ساکسنا، لیواو، و ساراسنو، ۲۰۰۴؛ وانگ و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین، هدف اصلی سلامت روان تدوین و توسعه پروتکل‌های پژوهش‌بنیان و در دسترس برای موقعیت‌های بالینی متعدد است. این تلاش مکمل تلاش‌های انجمن روان‌درمانی آمریکا (بخش ۱۲ از فهرست درمان‌های پژوهش‌بنیان را ببینید)، مؤسسه ملی ارتقای بهداشت و درمان (خط‌مشی‌های این موسسه را ببینید)، و مرورهای کوکران (تحلیل پروتکل‌های بالینی متعدد توسط کوکران را ببینید) است که بر مبنای تحلیل موشکافانه ادبیات درمان‌های پژوهش‌بنیان را برای موقعیت‌های بالینی متعدد شناسایی کردند. با این حال، به پروتکل منتشرشده مفصلی نیاز است تا بشود این درمان‌ها را در پژوهش، کار بالینی، و/یا آموزش به‌کار برد (دیوید و مونتاگمری، ۲۰۱۱، را ببینید).

برای اطلاعات بیشتر درباره این مجموعه به آدرس اینترنتی <http://www.springer.com/series/10143> مراجعه کنید.



---

## درباره نویسندگان

**دکتر دایانا کاندی**، در حال حاضر استادیار روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی دانشکده روان‌شناسی و علوم آموزش، دانشگاه بابس‌بولیایی در رومانی، و عضو مؤسسه بین‌المللی مطالعات پیشرفته روان‌درمانی و بهداشت روان کاربردی در دانشگاه بابس‌بولیایی است. او روان‌شناس بالینی و درمانگر شناختی‌رفتاری از بورد ملی روان‌شناسان رومانی است. همچنین، از مؤسسه آلبرت الیس در نیویورک مدرک رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی را گرفته و علاقه پژوهشی اصلی او مداخلات روانی پژوهش‌بنیان، هیجان‌های خودآگاه، و تنظیم هیجان است.

**دکتر سیمونا استفان**، استادیار روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی دانشگاه بابس‌بولیایی در رومانی، و عضو مؤسسه بین‌المللی مطالعات پیشرفته روان‌درمانی و بهداشت روان کاربردی در دانشگاه بابس‌بولیایی است. رساله دکترای او درباره ماهیت کارآمدی/ناکارآمدی نگرانی در مقایسه با سایر عوامل مرتبط نظیر اضطراب یا باورهای غیرعقلانی بود. سیمونا استفان روان‌شناس بالینی و عضو انجمن درمان‌های شناختی و رفتاری است. کارهای منتشرشده او در حوزه پژوهش‌های زمینه‌ای و کاربردی و علاقه‌مندی پژوهشی او بر روان‌شناسی بالینی، مداخلات روانی پژوهش‌بنیان،

اضطراب و اختلال‌های افسردگی، و روان‌شناسی مثبت متمرکز است.

**دکتر سیلیو ماتو**، استادیار روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی، در دانشکده روان‌شناسی و علوم آموزش دانشگاه بابس بولیایی در رومانی، و عضو مؤسسه بین‌المللی مطالعات پیشرفته روان‌درمانی و بهداشت روان کاربردی در دانشگاه بابس بولیایی است. او روان‌شناس بالینی و درمانگر شناختی-رفتاری از بورد ملی روان‌شناسان رومانی است. علایق پژوهشی عمده او مداخلات روانی پژوهش‌بنیان و خدمات سلامت روان مبتنی بر تکنولوژی<sup>۱</sup> است.

**دکتر کریستینا موگاس**، روان‌شناس بالینی و درمانگر شناختی-رفتاری از بورد ملی روان‌شناسان رومانی است. او دانش‌آموخته مؤسسه آلبرت ایس است و عضو مؤسسه بین‌المللی مطالعات پیشرفته روان‌درمانی و سلامت روان کاربردی در دانشگاه بابس بولیایی است. دکتر موگاس در آزمایش‌های بالینی ملی و بین‌المللی اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری برای مشکلات هیجانی کودکان، نوجوانان، و بزرگسالان مشارکت کرده است.

**آفلیسیا ایفتن**، دانشیار دانشکده روانپزشکی در دانشگاه کویین، کارمند خدمات بهداشت روان و تامین معاش در مرکز علوم سلامت کینگستون، و عضو مرکز علوم اعصاب کینگستون در اونتاریو است. او در حوزه روان‌پزشکی، عصب‌شناسی اطفال، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی و مدیریت خدمات بهداشت تحصیلات رسمی دارد. علایق پژوهشی او شامل اختلال‌های هیجانی، اسکیزوفرنیا، و روان‌پزشکی کودک و نوجوان است.

**دکتر دنیل دیوید**، استاد علوم شناختی بالینی دانشگاه بابس بولیایی، مدیر پژوهشی مؤسسه آلبرت ایس، استاد کمکی دانشکده پزشکی آیکان در مونت سینیای، و مدیر مؤسسه بین‌المللی مطالعات پیشرفته روان‌درمانی و بهداشت روان کاربردی است.

تخصص او علوم عصب‌شناختی بالینی و روان‌درمانی پژوهش‌بنیان است.  
دکتر اورورا شنتاگوتای، استاد روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی دانشگاه  
بابس بولیایی، عضو مؤسسه آلبرت ایس و عضو مؤسسه بین‌المللی مطالعات پیشرفته  
روان‌درمانی و بهداشت روان کاربردی است. تخصص او تنظیم هیجان و روان‌درمانی  
پژوهش‌بنیان است.