

سمینار: درمان شناختی رفتاری برای افسردگی

مدرس: زهرا محمدی

راه های ارتباطی:

09398123458

zahraa.mohammadii.id@gmail.com



اهداف سمینار

- آشنایی با مفهوم افسردگی و ملاک های تشخیصی افسردگی در DSM_5
- آشنایی با شیوه سنجش افسردگی در CBT
- آشنایی با فرمول بندی افسردگی در CBT
- آشنایی با مداخلات CBT در افسردگی

آرون بک



افسردگی نتیجه افکار منفی و الگوهای شناختی ناکارآمد درباره خود، دنیا و آینده است

مارتین سلیگمن



افسردگی زمانی رخ می‌دهد که فرد احساس بی‌قدرتی و ناتوانی در تغییر شرایط پیدا کند.



آلبرت الیس

باورهای غیرمنطقی ریشه بسیاری از حالات افسردگی هستند.

اختلال افسردگی اساسی

Major Depressive Disorder

حداقل ۵ علامت از ۹ علامت

1- خلق افسرده

2- کاهش علاقه یا لذت

3- تغییر وزن یا اشتها

4- اختلال خواب

5- بی قراری یا کندی روانی حرکتی

6- خستگی یا کاهش انرژی

7- احساس بی ارزشی و گناه بیش از حد و نامتناسب

8- کاهش توانایی تمرکز یا تصمیم گیری

9- افکار مکرر مرگ یا خودکشی



انواع افسردگی

انواع افسردگی	مدت زمان علائم	ویژگی شاخص
افسردگی اساسی(MDD)	2 هفته	حداقل ۵ علامت DSM-5، اختلال عملکرد واضح
افسردگی پایدار(دیس تایمی/ PDD)	2 سال(در کودکان 1 سال)	علائم خفیف‌تر ولی مزمن
افسردگی فصلی(SAD)	دوره های تکرار شونده در فصل خاص	کاهش انرژی، پرخوابی، پرخوری
افسردگی پس از زایمان	طی 4 هفته پس از زایمان	غم شدید، اضطراب، احساس ناتوانی در مراقبت از نوزاد
افسردگی روانپریشانه	همزمان با افسردگی شدید	هذیان یا توهم همخوان با خلق
افسردگی مقاوم به درمان(TRD)	متغیر	عدم پاسخ به دارو درمانی
اختلال خلقی پیش قاعدگی(PMDD)	در هفته ی پیش از قاعدگی	نوسانات خلقی شدید، تحریک‌پذیری
افسردگی غیرمعمول(Atypical)	متغیر	پرخوابی، افزایش اشتها، خلق واکنش‌پذیر





افسردگی پنهان

1- عدم احساس غم آشکار

2- شکایات جسمانی مزمن مانند سردرد

3- درد عضلانی، مشکلات گوارشی

4- تحریک پذیری یا خشم به جای غم

5- دشوار در تشخیص به خاطر غیاب علائم خلقی کلاسیک

6- نیاز به دقت و پرسشگری در مصاحبه ی بالینی

پرسشنامه ها

01 مقیاس افسردگی بک

02 مقیاس سنجش افسردگی همیلتون

03 مقیاس نگرش های ناکارآمد



عوامل زمینه ساز

- ژنتیک
- والدین سرد و بی عاطفه



- بد رفتاری عاطفی، جسمی و جنسی
- خانواده ی ماتم زده



- نداشتن الگوهایی از مهارت یابی
- والدین کمال گرا



عوامل برانگیزان



1- موفقیت و تلاش دیگران

2- کمک دیگران

3- نصیحت

عوامل تداوم بخش



رفتار: نشخوار فکری، سکوت، انزوا، سوء مصرف مواد مخدر، درگیر مباحث فلسفی ، سیر در فضاهای مجازی، برنامه ریزی و عدم اجرا ، واگذاری کار به بهبود خلق

نظام باورها: باید به من احترام بزارن،ارزشمند نیستم،شکست خوردم،چون کودکیم تباه شده نمیتونم کاری کنم،تا انگیزه نداشته باشم کاری نمیکنم

وادارکردن دیگران به ایفای نقص دلخواه : حمایتگر، سرزنشگری، بی اعتنا

رفتار

=

کاهش افسردگی

فکر

=

افزایش
افسردگی





افراط و تفریط رفتاری

افراط: انجام کاری بیش از حد = رفتارهای لذت بخش،حل مسئله

تفریط: انجام کاری کمتر از حد = شکوه، اجتناب،خود انتقادی،



فعال سازی رفتار

Behavioral Activation



1- شناسایی فعالیت های لذت بخش یا معنا دار

2- برنامه ریزی فعالیت ها در طول هفته



غلبه بر خودانتقادی

* شناسایی صدای منتقد درونی.
* جایگزینی با گفت‌وگوی درونی حمایتی.
* تمرین بازسازی شناختی

اصول بهداشت خواب



1- زمان‌بندی منظم خواب و بیداری
2- محیط خواب مناسب
3- اجتناب از مواد محرک قبل از خواب
4- پرهیز از فعالیت‌های سنگین بدنی و ذهنی قبل از خواب
5- محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی
6- رژیم غذایی مناسب
7- اجتناب از خواب‌های طولانی در طول روز
8- ایجاد یک روتین آرامش‌بخش قبل از خواب
9- اگر نتوانستید بخوابید، از تخت خارج شوید

سخن آخر

اگاهی از رفتار، اولین قدم در ازاد شدن از افسردگی است

