

عنوان مقاله:

بررسی تحلیلی تاثیر درمان شناختی - رفتاری بر اختلالات افسردگی

محل انتشار:

اولین کنفرانس روانشناسی، علوم تربیتی، علوم اجتماعی و علوم انسانی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

فرزانه میرفتاح زاده - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی است که رتبه چهارم را در میان مشکلات حاد بهداشت عمومی دارد و مجموعه ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره بروز می کند. با توجه به مشکلات فراوانی که افسردگی برای فرد و خانواده آن ها ایجاد می کند، تشخیص و درمان آن به ویژه در دوره های اولیه رشد، فوق العاده حساس و در عین حال متضمن دقت و درایت خاص است. تحقیقات زیادی تاثیر درمان شناختی- رفتاری بر افسردگی را نشان داده اند. این روش درمانی شامل شناسایی دقیق مشکلات، ایجاد اهداف قابل دسترسی، ارتباط همدلانه، بررسی واقعیت ها، آموزش و انجام تکالیف مختلف است. طی درمان شناختی - رفتاری، افراد افسرده، از تاثیر شناختها بر هیجانات و رفتارهای خویش، آگاه میشوند و میآموزند که افکار خودآیند منفی و خطاهای شناختی رایج خود را شناسایی کنند و افکار کارآمدتری را جایگزین آنها سازند و با تفکرات معقول و مبتنی بر واقعیت های عینی زندگی بر سخت ترین چالش های زندگی واکنش مناسب نشان دهد و اختلالات افسردگی را از خود دور کند.

کلمات کلیدی:

اختلال روانی، درمان شناختی - رفتاری، اختلالات افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1625231>

