

## عنوان مقاله:

بررسی نقش درمان شناختی رفتاری بر افسردگی بیماران با میانجیگری امید به زندگی

## محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

زهرا برجسته - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات اهواز

## خلاصه مقاله:

درمان شناختی رفتاری (CBT)، نوعی رواندرمانی است که به بیماران کمک می کند تا به درک افکار و احساساتی که بر روی رفتارشان تاثیر می گذارد، نایل گردند. درمان شناختی رفتاری در حال حاضر برای درمان تعداد زیادی از اختلالات، از جمله هراسها (فوبیا)، اعتیاد، افسردگی و اضطراب به کار گرفته می شود. درمان شناختی رفتاری عموماً کوتاه مدت است و بر کمک به بیماران در پرداختن به یک مشکل خاص تمرکز دارد. در خلال دوره درمان، فرد یاد می گیرد که چگونه الگوهای فکری مخرب یا مزاحمی که دارای تأثیرات منفی بر روی رفتارش هستند را شناسایی کند و تغییر دهد. درمان شناختی رفتاری در دهه های اخیر به صورت فزاینده ای در بین بالینگران و عموم رواج یافته است که عواملی چون کوتاه مدت بودن، ماهیت ساختار یافته درمان که قابلیت پژوهشهای تجربی را مقدور ساخته، از عوامل مهم این شهرت جهانی و رواج این رویکرد بوده است و حمایتهای تجربی متعدد منجر به کاربست آن برای وضعیتهای مختلفی روانپزشکی شده است. با وجود فراگیری زیاد، CBT متشکل از درمانهای اختصاصی است که کم و بیش زیر چتر این اصطلاح گرد آمده اند و از این رو بهتر است از درمانهای شناختی رفتاری و نه درمان شناختی رفتاری صحبت کنیم که با وجود اصول مشترک، کاربرد واقعی آنها در عمل تا حدی متفاوت است.

## کلمات کلیدی:

شناختی رفتاری، افسردگی، بیماران، درمان، امید به زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2012026>

