

## عنوان مقاله:

بررسی تحلیلی تاثیر درمان ذهن آگاهی بر افسردگی و هراس اجتماعی

## محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

میر آرین صالحی محرر - کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی

## خلاصه مقاله:

امروزه پیشرفت صنعت و تکنولوژی در میان جوامع انسانی، قدرت و ثروت را افزایش داده است ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب نموده است. بطوری که از جمله مهمترین اولویت های بهداشتی در دنیای امروز مسئله افسردگی و اختلالات اضطراب از جمله هراس اجتماعی می باشد که به عنوان دو تا از رایج ترین بیماری های روانشناختی هستند که حرفه های سلامت روانی با آن مواجه هستند. لذا برای درمان اینگونه اختلالات روانی، رویکردهای درمانی گوناگونی ایجاد شده است که یکی از این رویکردها، آموزش ذهن آگاهی است. مرور مطالعات گذشته نشان می دهد که این رویکرد در کاهش هراس اجتماعی و افسردگی در بیماران مختلف اثر بخش بوده است. درمان مبتنی بر ذهن آگاهی باعث می شود افراد بپذیرند که حملات هراس ممکن است گاه گاهی رخ دهند، زود گذرند و خطرناک نیستند و افکار و احساس های خود را بدون قضاوت، مشاهده کنند و آنها را وقایع ذهنی در نظر بگیرند. این نوع نگرش موجب بروز افکار و هیجان های منفی شده و به سبب آن موجب کاهش هراس اجتماعی و افسردگی می شود.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی، هراس اجتماعی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2021513>

