

عنوان مقاله:

درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناختی بر افسردگی

محل انتشار:

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

عاطفه سرچشمه پور - رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد کرمان

خلاصه مقاله:

افسردگی یک اختلال سلامت روان گسترده است که میلیون ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می دهد. در حالی که درمان های سنتی اثربخشی خود را نشان داده اند، ممکن است برای همه مناسب یا موثر نباشند. درمان ذهن آگاهی مبتنی بر شناختی (MBCT) به عنوان یک رویکرد امیدوارکننده در درمان افسردگی ظاهر شده است، که اصول ذهن آگاهی مدیتیشن را با تکنیک های شناختی-رفتاری ترکیب می کند. این مقاله مبانی نظری و شواهد تجربی را که از استفاده MBCT برای افسردگی حمایت می کند، بررسی می کند، مزایای احتمالی آن را در کاهش علائم، بهبود خلقیات و ارتقای عملکرد شناختی برجسته می کند. این مقاله همچنین محدودیت ها و جهت های آینده تحقیق MBCT را مورد بحث قرار می دهد، تاکید بر نیاز به تحقیق بیشتر در مورد مکانیسم ها و اثرات بلندمدت آن دارد. در مجموع، MBCT به نظر می رسد یک درمان مکمل ارزشمند برای افسردگی باشد، که یک رویکرد منحصر به فرد برای پرداختن به فرایندهای شناختی و عاطفی پیچیده زیربنایی این اختلال ویرانگر ارائه می دهد.

کلمات کلیدی:

افسردگی، شناخت، درمان ذهن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2033081>

