

العلاج المعرفي للاكتئاب

أسسه النظرية وتطبيقاته العملية
وأساليب المساعدة الذاتية

د. زيزي السيد إبراهيم

دار غريب
الطباعة والنشر والتوزيع
القاهرة



1-616-75-1

1-676-45-1

العلاج المعرفى للاكتئاب

أسسه النظرية، وتطبيقاته العملية
وأساليب المساعدة الذاتية

كن أنت الطبيب لذاتك

د. زيزى السيد إبراهيم

دار غريب
للطباعة والنشر والتوزيع
القاهرة

فهرس

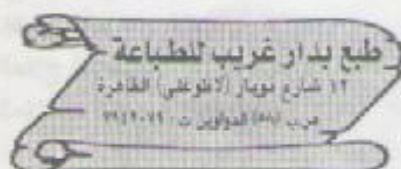
الموضوع	الصفحة
الجزء الأول	
كل ما تحتاج أن تعرفه عن الاكتئاب	
الفصل الأول: رؤية شمولية لموضوع الكتاب	٥
الفصل الثاني: الاكتئاب	٢٣
▪ مقدمة والتعريف بالمفهوم.	٢٥
▪ تصنيف وتشخيص الاكتئاب.	٣١
▪ الاضطرابات الاكتئابية الأساسية.	٤١
▪ النوبة الاكتئابية الأساسية.	٤١
▪ العملية المرضية للنوبة الاكتئابية الأساسية.	٤٥
▪ التشخيص الفارق للنوبة الاكتئابية الأساسية.	٥٠
▪ انتشار النوبة الاكتئابية الأساسية.	٥٣
▪ الاضطرابات الاكتئابية الأساسية والجنس والعمر.	٥٥
▪ النظريات المفسرة للاكتئاب.	٥٧
الفصل الثالث: قياس الاكتئاب وتغير بعض الجوانب المعرفية الأخرى.	٧٧
▪ أدوات تستخدم في التشخيص.	٨٠
▪ أدوات لقياس شدة أعراض الاكتئاب والقلق.	٨٢
▪ أدوات لقياس بعض المظاهر المعرفية للاكتئاب.	٩٤
الفصل الرابع: النظرية المعرفية	١١٩
▪ مقدمة.	١٢١
▪ مقدمات لظهور العلاج المعرفي - السلوكي.	١٢٢
▪ النموذج المعرفي: جذور تاريخية.	١٢٧
▪ النموذج المعرفي: تجارب أولية وملاحظات إكلينيكية.	١٣٠
▪ الافتراضات النظرية للنموذج المعرفي.	١٤٥
▪ انتقادات وجهت للنظرية المعرفية.	١٥٩
الفصل الخامس: العلاج المعرفي للاكتئاب	١٦١
▪ العلاج المعرفي للاكتئاب: مبادئ أساسية.	١٦٣
▪ العلاج المعرفي للاكتئاب: بناء الجملة والمراحل العلاجية.	١٧٠
▪ العلاج المعرفي للاكتئاب: استراتيجيات وأساليب علاجية.	١٨٨
▪ العلاج المعرفي بين أنواع العلاج النفسي.	٢٠٦
الفصل السادس: تقييم كفاءة العلاج المعرفي للاكتئاب.	٢١٣
▪ فعالية العلاج المعرفي في خفض الأعراض الاكتئابية للاكتئاب.	٢١٦
▪ العلاج المعرفي مقارنة بالعلاج الدوائي.	٢١٧
▪ العلاج المعرفي مقارنة بالعلاجات النفسية الأخرى.	٢٢٤

الموضوع	الصفحة
• فحص كفاءة العلاج المعرفي بأسلوب التحليل البعدي.	٢٣١
• فعالية العلاج المعرفي في خفض المظاهر المعرفية للاكتئاب مع الإشارة إلى الدراسات التي اهتمت بدراسة ميكانيزمات للتغير.	٢٣٦
• دور العلاج المعرفي في منع الانتكاس مع الإشارة إلى البحوث التي اهتمت بالدور الوقائي للعلاج المعرفي.	٢٥٩
جدول يلخص للدراسات.	٢٦١

الجزء الثاني

كيف تساعد نفسك في التخلص من الاكتئاب والقلق

٢٨١	الفصل السابع: لمست وحـــــــدك.
٢٨٣	• مقدمة
٢٨٤	• كيف نصاب بالاكتئاب أو القلق.
٢٨٥	• الرابطة الحتمية بين ما نفكر فيه وما نشعر به.
٢٨٨	• هل من طريق للخروج من برائن الاكتئاب.
٢٩٤	• كيف نتحقق استفادة المريض من العلاج المعرفي.
٢٩٩	الفصل الثامن: كيف تكون أنت المعالج لنفسك
٣٠١	• كيف نتعامل مع أعراضك الاكتئابية.
٣٠١	• تحمل المسؤولية عما نشعر به.
٣٠٤	• كن صديقاً لنفسك وتعاطف معها.
٣٠٨	• تبلى اتجاه التجزؤ والتزم به وتخلي وتوقف عن أن تكون محبطاً
٣١٢	• كيف تمنع المشاعر الاكتئابية من التحول إلى نوبة اكتئابية.
٣١٥	المــــراجــــع
٣٢٩	المــــلاحــــق
٣٣١	• نموذج تكدير درجة لتتمكن والسرور
٣٣٢	• جدول تسجيل الأفكار لاذقية
٣٣٣	• نموذج العمل على حل المشكلات
٣٣٤	• نموذج العمل مع المعتقدات الأساسية
٣٤٥	• جدول تسجيل الأنشطة اليومية
٣٣٦	• نموذج تحليل المميزات والعيوب
٣٣٧	• قلعة الأخطاء لمعرفة لشاعة
٣٣٨	• مقياس هاملتون للقلق
٣٤٠	• بطارية بيك للقلق
٣٤١	• مقياس أساليب لمواجهة
٣٤٤	• مقياس فقدان الأمل
٣٤٥	• مقياس الاتجاهات المضطربة



رقم الجرد ٢٨ ١٩٨
رقم الفاتورة ٥٧٨ ١٥٨
التاريخ: ٣٠/٥/٥٨
أصل: لـ أ. راسم