

## فهرست

---

مقدمه مترجم.....	۷
مشاوران علمی.....	۹
درباره مجموعه درمان‌های اثربخش.....	۱۱
خوش‌آمدگویی.....	۱۳
جلسه ۱ - معرفی به گروه.....	۱۷
جلسه ۲ - علائم، شیوع و علل اختلال عاطفی فصلی.....	۲۳
جلسه ۳ - نحوه ارتباط فعالیت‌ها با خلق و افکار.....	۳۳
جلسه ۴ - انجام فعالیت بیشتر برای احساسی بهتر.....	۳۹
جلسه ۵ - فکر شما بر احساس شما تأثیر می‌گذارد.....	۴۹
جلسه ۶ - تحریفات شناختی.....	۵۷
جلسه ۷ - ارزیابی افکار خودآیند.....	۶۵
جلسه ۸ - پاسخ‌های منطقی.....	۷۱
جلسه ۹ - باورهای مرکزی.....	۷۷
جلسه ۱۰ - ارزیابی باورهای مرکزی.....	۸۵

- جلسه ۱۱ - حفظ منافع فردی و پیشگیری از عود..... ۹۱
- جلسه ۱۲ - مرور و خداحافظی ..... ۹۷
- برنامه‌های هفتگی فعالیت‌های لذت‌بخش..... ۱۰۱
- یادداشت‌های افکار ..... ۱۰۷
- پرسشنامه افکار خودآیند..... ۱۱۵
- کاربرگ باورهای مرکزی ..... ۱۱۹
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۲۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۲۵

## مقدمه مترجم

---

آیا با نزدیک شدن زمستان احساس افسردگی کرده‌اید؟ آیا افسردگی زمستانی توانایی شما را برای انجام کارهای روزمره تحت تأثیر قرار داده است؟ آیا در طول فصل زمستان در فعالیت‌های روزانه خود فقدان لذت را تجربه کرده‌اید؟ آیا این خلق و خوی شما با آمدن بهار بهبود می‌یابد؟ اگر چنین است، شما به احتمال زیاد از اختلال عاطفی فصلی رنج می‌برید. اختلال عاطفی فصلی در تعداد قابل توجهی از افراد دیده می‌شود. حتی نوع خفیف‌تر آن یعنی "افسردگی زمستانی" درصد بیشتری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم اختلال عاطفی فصلی مثل سایر افسردگی‌ها می‌تواند شدید، متوسط یا خفیف باشد. خفیف‌ترین حالت اختلال عاطفی فصلی در انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر نامحسوسی می‌گذارد ولی نوع شدید آن توانایی شخص در انجام امور روزمره را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. درمان شناختی-رفتاری به‌عنوان یک درمان اثربخش برای افسردگی به رسمیت شناخته شده است و شواهدی وجود دارد که این درمان می‌تواند برای افرادی که اختلال عاطفی فصلی دارند سودمند باشد. کتاب حاضر می‌تواند به شما کمک کند تکنیک‌هایی را برای غلبه بر افسردگی زمستانی در امسال و سال‌های پیش رو یاد بگیرید. این برنامه می‌تواند بخشی از برنامه شناخت‌درمانی گروهی یا فردی و همچنین در ترکیب با نوردرمانی مورد استفاده قرار گیرد. به‌منظور کمک به درک بهتر شما از اختلال عاطفی فصلی، این کتاب علل احتمالی ایجاد اختلال و چگونگی پیشرفت علائم را توصیف می‌کند. هر فصل مربوط به یک جلسه درمان است، بنابراین شما به‌راحتی می‌توانید با این برنامه همراه شوید. شما راهبردهای مؤثری را جهت کاهش علائم اختلال عاطفی فصلی و بهبود خلق و خوی خود یاد می‌گیرید. فرم‌های موجود در

انتهای کتاب به شما کمک می‌کند این تکنیک‌ها را در عمل اجرا نمایید. با کسب آگاهی و مهارت‌های جدید شما می‌توانید علایم اختلال عاطفی فصلی را متوقف کنید و از بروز اختلال در آینده پیشگیری نمایید. لازم نیست مغلوب افسردگی زمستانی شوید و یا برای احساس بهتر منتظر بهار بمانید. با اجرای این برنامه، اکنون می‌توانید کنترل زندگی خود را دوباره به دست آورید و سلامت روانی خود را در زمستان افزایش دهید.

**مهرزاد فراهتی**

بهار ۹۷

## مشاوران علمی

---

David H. Barlow, PhD  
Anne Marie Albano, PhD  
Gillian Butler, PhD  
David M. Clark, PhD  
Edna B. Foa, PhD  
Paul J. Frick, PhD  
Jack M. Gorman, MD  
Kirk Heilbrun, PhD  
Robert J. McMahon, PhD  
Peter E. Nathan, PhD  
Christine Maguth Nezu, PhD  
Matthew K. Nock, PhD  
Paul Salkovskis, PhD  
Bonnie Spring, PhD  
Gail Steketee, PhD  
John R. Weisz, PhD  
G. Terence Wilson, PhD

## درباره مجموعه درمان‌های اثربخش

---

یکی از دشوارترین مشکلات درمانی بیماران مبتلا به اختلالات و بیماری‌های مختلف، یافتن بهترین کمک موجود است. هر شخصی، در دوستان یا خانواده خود افرادی را می‌شناسد که به دنبال یک درمانگر معتبر بوده‌اند، زیرا پزشک قبلی‌شان تشخیص اشتباهی داده یا درمان توصیه‌شده‌اش نامناسب و حتی مضر بوده است. اکثر بیماران یا اعضای خانواده با مطالعه کلی در مورد علائم خود، جستجوی اطلاعات در اینترنت، یا جستجو برای گرفتن اطلاعات از دوستان و آشنایان این مشکل را تأیید می‌کنند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران بهداشت و درمان همچنین می‌دانند که افراد نیازمند همیشه بهترین درمان را دریافت نمی‌کنند. چیزی که آنها به آن اشاره می‌کنند «تنوع در شیوه مراقبت‌های بهداشتی» است.

در حال حاضر دستگاه‌های مراقبت بهداشتی در سراسر جهان تلاش می‌کنند تا با معرفی «درمان مبتنی بر شواهد» این تنوع را اصلاح کنند. این امر بدین معناست که اگر بیماران برای یک مشکل خاص، مراقبت‌های به‌روز و مؤثر را دریافت کنند به نفع همه است. سیاست‌گذاران بهداشت و درمان نیز بر این نکته تأکید کرده‌اند که بسیار مفید است دریافت‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی تا آنجا که ممکن است، بتوانند تصمیم‌های هوشمندانه‌ای در تلاش مشترک برای بهبود سلامت جسم و روان انجام دهند. این مجموعه «درمان‌های اثربخش» برای انجام این کار طراحی شده است. به‌روزترین و مؤثرترین مداخلات برای مشکلات خاص با زبانی ساده توصیف شده است. در این مجموعه، همان‌طور که توسط هیأت مشاوران علمی تعیین شده، هر برنامه درمان باید بالاترین استانداردهای شواهد موجود را داشته باشد. بدین ترتیب،

زمانی که افراد از این مشکلات رنج می‌برند یا اعضای خانواده آنها به دنبال یک درمانگر متخصص هستند که با این مداخلات آشنا باشد و تصمیم‌گیری مناسبی داشته باشد، آنها اطمینان می‌یابند که بهترین مراقبت‌های در دسترس را دریافت می‌کنند. البته، فقط متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند در مورد ترکیب مناسب درمان برای شما تصمیم بگیرد.

این کتاب کار یک برنامه ۱۲ جلسه‌ای برای اختلال عاطفی فصلی (SAD) را تشریح می‌کند. این برنامه هنگامی مؤثر است که با همکاری یک تسهیل‌گر آموزش‌دیده انجام شود. هر جلسه به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم را برای غلبه بر «افسردگی زمستانی» یاد بگیرید و دوباره از زندگی خود لذت ببرید. برنامه‌ریزی فعالیت‌های لذت‌بخش هر هفته به شما کمک خواهد کرد که فعال‌تر بوده و کمتر افسرده شوید. جایگزینی افکار و باورهای منفی با افکار و باورهای مثبت‌تر نیز باعث بهبود خلق و خوی شما خواهد شد. این کتاب شامل برگه‌ها و نکاتی برای استفاده از مهارت‌های جدید شما است. با ادامه تمرین، شما می‌توانید علائم اختلال عاطفی فصلی خود را در این زمستان کاهش داده و اثرات آن را برای زمستان‌های آینده نگه دارید.

**دیوید اچ. بارلو: سر ویراستار**

**مجموعه درمان‌های اثربخش**

بوستون، ماساچوست

## خوش آمدگویی

---

به تصمیم شما برای پیوستن به این گروه تبریک می‌گوییم! با شرکت در این برنامه، شما یک گام در غلبه بر اختلال عاطفی فصلی خود برداشته‌اید. اختلال عاطفی فصلی یک نوع افسردگی مربوط به فصل زمستان و اختلالی شایع است که بر مبنای عرض جغرافیایی، ۹-۱٪ از جمعیت ایالات متحده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نحوه تجربه اختلال عاطفی فصلی برای شما منحصر به فرد است. ممکن است احساس خستگی، افسردگی یا تحریک‌پذیری کنید. ممکن است تغییر در اشتها یا درد داشته باشید. ممکن است مشکل در تمرکز یا مشکل خواب داشته باشید. هر کدام از علائم اختلال عاطفی فصلی‌تان، می‌تواند تا حد زیادی کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد و لذت بردن از مواردی که قبلاً برای شما مطلوب بوده است را دشوار سازد.

طی ۶ هفته آینده، شما مهارت‌هایی را برای مقابله با اختلال عاطفی فصلی خود در این فصل زمستان و راه‌های جلوگیری از دوره‌های اختلال عاطفی فصلی در آینده را خواهید آموخت. شما با پشتیبانی و تشویق دیگر اعضای گروه با آنها کار خواهید کرد. رهبران گروه به شما کمک می‌کنند تا علائم اختلال عاطفی فصلی را درک کرده و بدانید کی و چگونه افکار و رفتارتان، اختلال عاطفی فصلی شما را حفظ می‌کنند. از آنجا که اختلال عاطفی فصلی اغلب با کاهش سطح فعالیت مرتبط است، در طول برنامه شما تلاش می‌کنید تا بیشتر فعال شوید. با برنامه‌ریزی فعالیت‌های لذت‌بخش بیشتر در برنامه خود، احساس بهتری خواهید داشت. همچنین یاد خواهید گرفت که چگونه افکار و باورهای منفی خود را که می‌تواند اختلال عاطفی فصلی شما را بدتر کند ارزیابی کنید. شما شروع به جایگزینی این افکار و باورهای



منفی با افکار و باورهای مثبت بیشتری خواهید کرد که به شما در مقابله کمک می‌کند.

در هر زمستان مجبور نیستید از اختلال عاطفی فصلی خود رنج بکشید. با تمرین مهارت‌های جدید و آگاهی از علائم هشداردهنده اختلال عاطفی فصلی خود، می‌توانید دوره‌های اختلال عاطفی فصلی را قبل از شروع یا بدتر شدن متوقف کنید. مشارکت شما در این برنامه به شما کمک خواهد کرد تا اختلال عاطفی فصلی را در زندگی خود کنترل کنید.

---

اطلاعات گروه من

---

رهبران گروه من

---

اطلاعات تماس:

---

---

---

دیگر اعضای گروه (نام):

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

جلسات گروهی

روزهای: \_\_\_\_\_

زمان: \_\_\_\_\_

مکان: \_\_\_\_\_

تاریخ پایان: \_\_\_\_\_

نکات:

---

---

---

---

# جلسه ۱ معرفی به گروه

---

## اهداف

---

- کسب اطلاعات درباره گروه
- یادگیری درمان شناختی- رفتاری
- یادگیری درباره تغییراتی که شما انتظار دارید انجام شود
- شناسایی علائم اختلال عاطفی فصلی خودتان

## مرور کلی

---

جلسه اول با معرفی گروه آغاز می‌شود. رهبران گروه شما یک نمای کلی از این گروه، اهداف و آنچه شما در ۱۲ جلسه بعدی بر روی آن کار خواهید کرد را مرور می‌کنند. همچنین شما در مورد نوع درمانی که استفاده می‌شود (درمان شناختی- رفتاری) اطلاعاتی کسب خواهید کرد. به منظور آماده شدن برای جلسه بعدی، در تکالیف‌تان، علائم و نشانه‌های اختلال عاطفی فصلی خود را شناسایی خواهید کرد.

## مقدمه‌ای بر گروه

---

این گروه برای آموزش چگونگی مدیریت اختلال عاطفی فصلی شما طراحی شده است. در این گروه به اهداف ذیل نائل می‌شوید.

۱. آگاهی و شناخت درباره اختلال عاطفی فصلی را افزایش می‌دهید. لازم است علائم اختلال عاطفی فصلی را بشناسید تا بتوانید به محض بروزشان آنها را تشخیص دهید. اگر علائم را زود تشخیص دهید می‌توانید اقدامی در جهت ممانعت از آنها به عمل آورید و از تشدید آنها پیشگیری کنید.

۲. آشنایی با میزان رواج علائم اختلال عاطفی فصلی. با تغییر فصل، بیشتر افراد تغییراتی در خلق و رفتارشان احساس می‌کنند، گرچه شدت این علائم در هر فردی متفاوت است. علائم اختلال عاطفی فصلی و شبه اختلال عاطفی فصلی در برهه‌های مختلف بسیار متداول هستند، جایی که روزها کوتاه‌تر شده و آب‌وهوای زمستانی طولانی‌تر می‌شود.

۳. یادگیری مهارت‌هایی که به شما در جهت مقابله بهتر با تغییرات فصلی کمک می‌کنند.

شما نمی‌توانید این واقعیت را تغییر دهید که زمستان هر سال فرا می‌رسد، لیکن می‌توانید در راستای تغییر نحوه مقابله با آن کار کنید. در اینجا مهارت‌هایی را که به شما در جهت مدیریت، کاهش یا رفع علائم فصلی کمک می‌کنند خواهید آموخت و آنها را تمرین خواهید کرد.

۴. یادگیری مهارت‌هایی جهت کمک به شما برای مواجهه با علائم اختلال عاطفی فصلی پیش از وقوع آن

در این قسمت برنامه‌ای بلندمدت برای مقابله با اختلال عاطفی فصلی تدوین خواهید کرد تا برای سال بعد و سال‌های پس از آن آمادگی پیدا کنید. داشتن یک برنامه مناسب و یا انجام کاری در مورد علائم اولیه قبل از بدتر شدن آنها به شما در جلوگیری از علائم کمک خواهد کرد.

### درمان مهارت محور

برخلاف گروه‌های دیگری که شما ممکن است در آن بوده باشید، این یک گروه درمانی مهارت محور است. تمرکز بر یادگیری مهارت‌هایی است که شما می‌توانید آنها را در زندگی روزمره خود اعمال کنید. از شما خواسته می‌شود که با حضورتان در جلسه و انجام تکالیف از شرکت‌کنندگان فعال در درمان خود باشید. همانند یادگیری در هر مهارت دیگری، ممکن است ابتدا به مقدار زیادی راهنمایی نیاز داشته باشید.

درباره تجربه یادگیری رانندگی بیاندیشید. شما احتمالاً یک مربی داشتید که کنار شما می‌نشست و به شما می‌گفت که چه کار کنید و حتی در صورت نیاز ترمز می‌کرد. در نهایت، شما دانش و تجربه کافی برای رانندگی را به دست آوردید. می‌توانید این گروه را به‌عنوان مربی رانندگی‌تان در نظر بگیرید. در پایان برنامه گروه، یاد خواهید گرفت که چگونه درمانگر خود باشید.

## اهمیت رازداری

در گروه از شما خواسته می‌شود تا تجربه اختلال عاطفی فصلی خود را که مرتبط با مهارت‌هایی است که در آن روز یاد می‌گیرید به اشتراک بگذارید. برای عضویت در گروه رازداری مورد نیاز است. به عبارتی، لطفاً اطلاعات شخصی اعضای گروه را با کسانی که در خارج از گروه هستند به اشتراک نگذارید. به این ترتیب، هر فردی در این گروه می‌تواند راحت و آزادانه صحبت کند.

## درمان شناختی-رفتاری چیست (CBT)؟

درمان شناختی-رفتاری، درمان مؤثر غیر دارویی برای افسردگی است. مطالعات نشان می‌دهد که درمان شناختی-رفتاری، درمان جدید و امیدوارکننده‌ای برای اختلال عاطفی فصلی است. «شناختی» اشاره به تفکر و «رفتاری» اشاره به رفتار و کارهایی که انجام می‌دهید دارد. لذا درمان شناختی - رفتاری بر تغییر تفکر و رفتار به‌منظور کمک در جهت دستیابی به احساس هیجانی بهتر تأکید دارد.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته در سه دهه، تمامی موارد ذیل در خصوص درمان شناختی - رفتاری صادق هستند:

۱. درمان شناختی - رفتاری هم برای درمان افسردگی خفیف و هم برای درمان افسردگی شدید مؤثر است.
۲. بیشتر مقایسه‌ها نشان داده‌اند که درمان شناختی - رفتاری به‌اندازه داروها در درمان افسردگی مؤثر واقع می‌شود.
۳. درمان شناختی - رفتاری هیچ عوارض جانبی منفی جسمانی‌ای به دنبال ندارد.
۴. درمان شناختی - رفتاری می‌تواند بهتر از سایر روش‌های درمانی برای افسردگی، مانع از بازگشت علائم افسردگی شود یا در به تأخیر افتادن این علائم کمک کند.

۵. نخستین مطالعات حاکی از آن هستند که درمان شناختی - رفتاری می تواند به اندازه نوردرمانی در درمان اختلال عاطفی فصلی مؤثر باشد و نیز سابقه درمان شناختی - رفتاری بهتر از سابقه نوردرمانی می تواند مانع از بازگشت اختلال عاطفی فصلی در طی زمستان سال بعد شود.

## انتظارات

فوائدی که از این برنامه عاید شما خواهد شد به میزان میل و رغبت شما به باز نگه داشتن ذهنتان و امتحان کردن چیزهای جدید بستگی دارد. مقدار تلاش شما در انجام تکالیف و همچنین تعداد دفعاتی که شما در جلسات گروه شرکت می کنید مقدار بهره شما از این گروه را تعیین خواهد کرد. برخی تغییرات که ممکن است توسط این گروه داشته باشید شامل:

### ۱. فعالیت بیشتر

این گروه در طی ماه های پاییز و زمستان به شما در انجام کارهایی که سرگرم کننده و لذت بخش است به جای گوشه گیری یا در خواب به سر بردن کمک خواهد کرد. اگر حتی زمانی که دوست ندارید، بتوانید فعال تر باشید، قدری بهتر می شوید. هنگامی که روحیه شما بهتر می شود، از انرژی بیشتری برای انجام کارهای تفریحی و لذت بخش برخوردار خواهید شد.

### ۲. تفکر مثبت تر

روشی که شما درباره امور فکر می کنید، احساس شما را تحت تأثیر قرار می دهد. یادگیری تفکر کمتر منفی درباره امور در طول پاییز و زمستان باعث تقویت روحیه شما می شود. در این گروه شما شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی که باعث خلق پایین می شود را خواهید آموخت.

## اهمیت تکالیف خانگی

تکالیف خانگی بخش مهمی از این برنامه است. در پایان هر جلسه، فعالیت های طراحی شده ای برای کمک به بهتر شدن شما اختصاص داده خواهد شد. این کتاب شامل تمامی دستورالعمل ها و فرم هایی است که شما برای انجام تکلیف به آن نیاز

خواهید داشت. از شما انتظار می‌رود تا تکالیف را کامل کرده و کتاب کار خود را هر جلسه برای بررسی بیاورید.

شما در انجام تکالیف‌تان مورد ارزیابی یا نمره دهی قرار نمی‌گیرید، اما باید نهایت سعی و تلاش خود را به عمل آورید. تمرین کردن همانند شروع یک ورزش جدید، کلید یادگیری مهارت‌های جدید است. هر چه بیشتر در راستای انجام تکالیف‌تان تلاش کنید، احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

## تکالیف خانگی

---

فرم شناسایی علائم اختلال عاطفی فصلی را تکمیل کنند. 



