

مقابله با خلق منفی و افسردگی

دکتر شهرام محمدخانی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم

Email: Sh.mohammadkhani@gmail.com

به کارگاه مقابله با خلق منفی خوش آمدید



درجه بندی شدت افسردگی

■ از طریق درجه بندی ۱۰ موردی که در مقیاس زیر به کار رفته است می‌توانید شاخصی از میزان افسردگی خود را بدست آورید.

- ۰ = برای من مشکل محسوب نمی‌شود.
- ۱ = گاهی برای من مشکل است.
- ۲ = اغلب برای من مشکل است.
- ۳ = تقریباً همیشه برای من مشکل است.

مقیاس افسردگی

- احساس غمگینی
- احساس افسردگی
- نداشتن امید به آینده
- احساس خستگی
- کاهش اشتها
- احساس شکست
- افکار خودکشی
- زیاد گریه کردن
- اختلال در خواب
- مشکل در تصمیم گیری

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

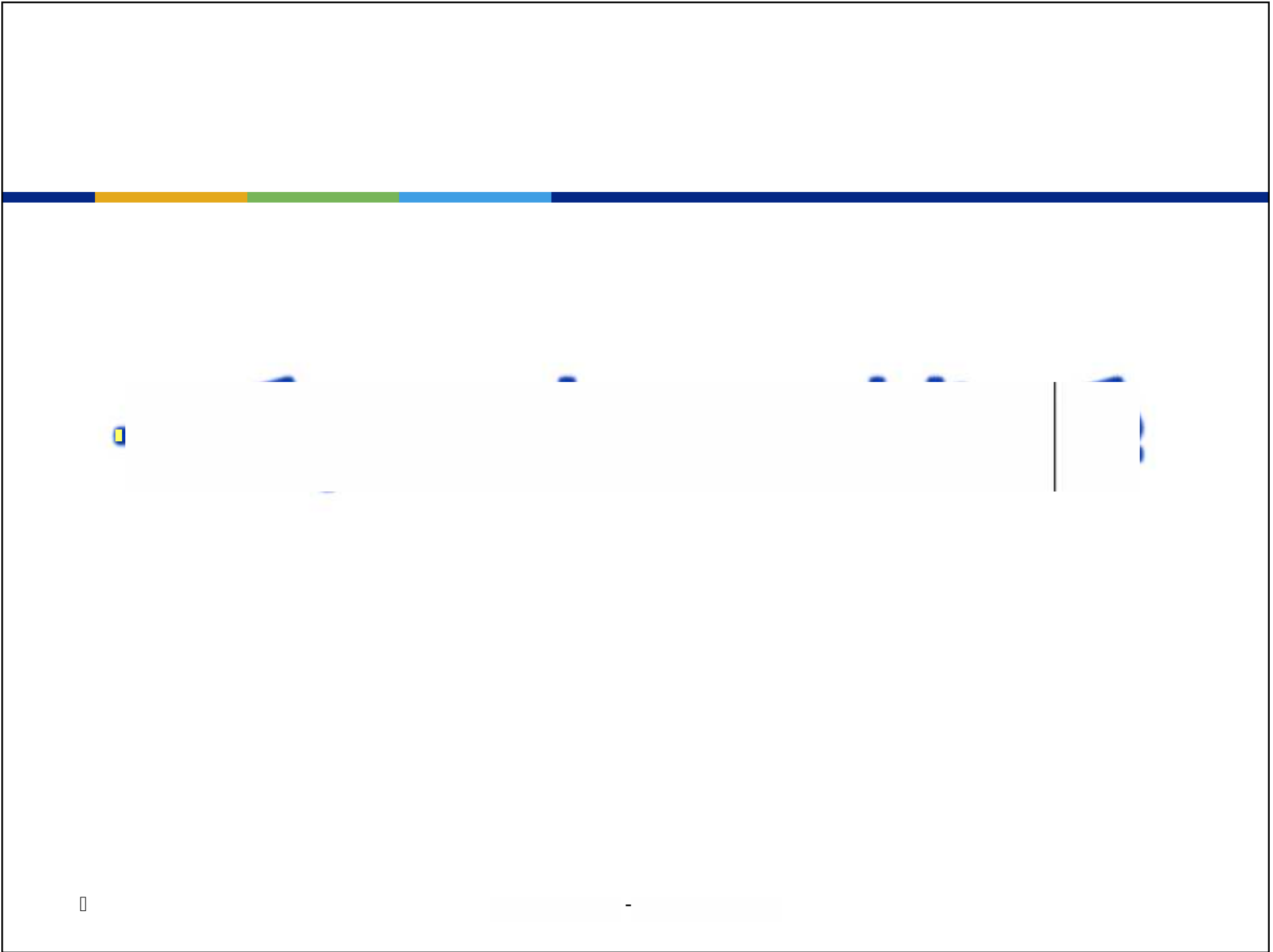
.....

تفسیر

■ اگر نمره شما در ۱۰ مورد بالا به طور متوسط ۲ یا بالاتر باشد، احتمالاً شما به حدی افسرده هستید که لازم است اقدامی در مورد آن انجام دهید...\\پرشنامه ها و مقیاس های پژوهشی\\New folder\پرشنامه افسردگی بک ۲.pdf

خلق منفی

غم و خلق افسرده احساسی شایع و طبیعی
است که برای هر کسی گاهی پیش می آید.



بررسی خاطره

▣ چه احساسی دارید؟

▣ به خود چه می گوئید؟

▣ چه فکری به ذهن تان آمد؟

▣ New folder\برگه ثبت افکار اتوماتیک منفی.pdf

علایم افسردگی (احساس)

- غمگینی
- اضطراب، نگرانی و دلواپسی
- احساس گناه (وقتی کاری خوب پیش نمی رود، فرد افسرده احساس می کند که کوتاهی کرده و مقصر است).
- خشم و عصبانیت
- نوسان خلق (وضعیت روحی و حال فرد افسرده بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل تغییر می کند و گاهی خوب و گاهی بد است).
- احساس در ماندگی (اعتقاد به این که هیچ کاری از دستش بر نمی آید و هیچ کس نمی تواند به او کمک کند).
- احساس ناامیدی (اوضاع همیشه همینطور خواهد ماند یا بدتر خواهد شد. آینده تاریک است و امید به آینده نیست).
- احساس بی تفاوتی (بی تفاوتی نسبت به نزدیکان و کسانی که فرد آنها را دوست دارد).

علايم افسردگي (جسماني)

- افزايش يا کاهش خواب
- افزايش يا کاهش اشتها
- افزايش يا کاهش وزن
- يبوست
- تغيير در عادت ماهيانه در خانمها
- کاهش تدريجي تمايل جنسي

علایم افسردگی (رفتار)

- گریه کردن بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل
- کناره گیری از دیگران و انزوا (فرد افسرده تنهایی را به شرکت در مهمانی و بودن در کنار دیگران ترجیح می‌دهد).
- زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن
- نداشتن انگیزه (آنچه که قبلاً برای فرد مهم بود، حالا اهمیتی ندارد).
- عدم توجه به آراستگی و وضعیت ظاهری
- لذت نبردن از آنچه که قبلاً مورد علاقه بود (اگر قبلاً از خرید، تماشای تلویزیون، گردش و ... لذت می‌برد، حالا هیچ‌یک از آن کارها باعث خوشحالی‌اش نمی‌شود).
- مصرف بی رویه دارو
- مشکل در کار، تحصیل، خانه داری و زندگی روزمره
- خستگی، نداشتن توان و انرژی

علایم افسردگی (فکر و شناخت)

- مشکل در تصمیم‌گیری
- مشکل در تمرکز (فرد افسرده بسختی می‌تواند بر کاری، مثل مطالعه تمرکز داشته باشد و به آسانی حواسش پرت می‌شود).
- مشکل در حافظه اعتقاد به این که یک فرد "شکست خورده" است و هیچ موفقیتی در زندگی نداشته‌است.
- انتقاد از خود (فرد افسرده برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کند).
- ناامیدی (اعتقاد به این که آینده تاریک است و هیچ تغییر مثبتی اتفاق نخواهد افتاد).
- درماندگی (اعتقاد به این که هیچ کس نمی‌تواند به او کمکی کند و خودش نیز کاری از دستش بر نمی‌آید).
- اعتقاد به این که موجود بی ارزشی است و به هیچ دردی نمی‌خورد.

تفاوت افسردگی بالینی و غیر بالینی

- اگر تعداد علایمی که تجربه می کنید کم است،
- اگر مرتباً تکرار نمی شوند،
- اگر بیشتر از چند روز طول نمی کشند،
- اگر مشکل جدی در کار و توانایی های شما ایجاد نمی کنند،
- اگر ناراحتی شما علت خاصی دارد (مثلاً از دست دادن کسی یا چیزی، شکست در کار یا تحصیل و نظایر آن، مشکل در روابط با افراد دیگر مثلاً بگومگو با همسر، تغییرات هورمونی مانند نزدیک شدن به زمان عادت ماهانه در خانم ها)،
- احتمالاً غمگینی و بی حوصلگی شما غیر عادی و بیمارگونه نیست و احتیاج به درمان خاصی ندارید.

عوامل زیر بنایی افسردگی

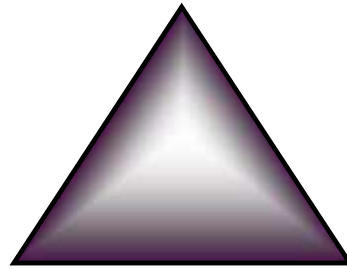
- وابستگی غیر واقع بینانه به دیگران: افراد افسرده عزت نفس خود را به شدت وابسته به تأیید دیگران می‌دانند.
- برخوردار نبودن از سیستم حمایت اجتماعی: افراد مستعد افسردگی بیشتر درون‌گرا و منزوی هستند. آنها از مهارت‌های لازم برای حفظ روابط حمایت کننده استفاده نمی‌کنند.
- استرس در روابط نزدیک : ناهماهنگی در روابط بین فردی غالباً موجب تشدید احساس افسردگی می‌شود.

عوامل زیر بنایی افسردگی

- **سبک تمرکز بر خود افسرده ساز:** افراد افسرده معمولاً با مسایل و موضوعات منفی اشتغال ذهنی دارند. آنها زمان زیادی را صرف یادآوری و نشخوار فکری درباره جنبه‌های منفی زندگی‌شان می‌کنند و هرگز راهبردهای مقابله‌ای خود را به مرحله اجرا در نمی‌آورند.
- **کمال گرایی افراطی:** افراد افسرده بر کامل و بی نقص بودن خود اصرار دارند و چون کامل نیستند خود را بی ارزش و زندگی‌شان را بیهوده تلقی می‌کنند.
- **کنترل بیرونی:** افراد افسرده فکر می‌کنند رویدادهای مهم زندگی‌شان خارج از کنترل آنهاست.

مثلث شناختی در افسردگی

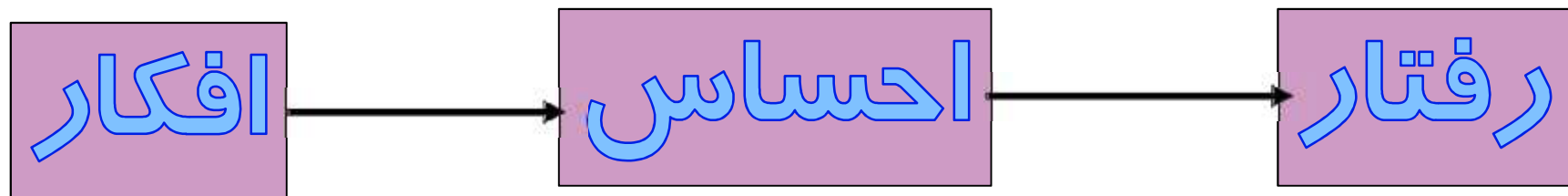
نگرش منفی به خود
بی ارزشی
من خوب نیستم

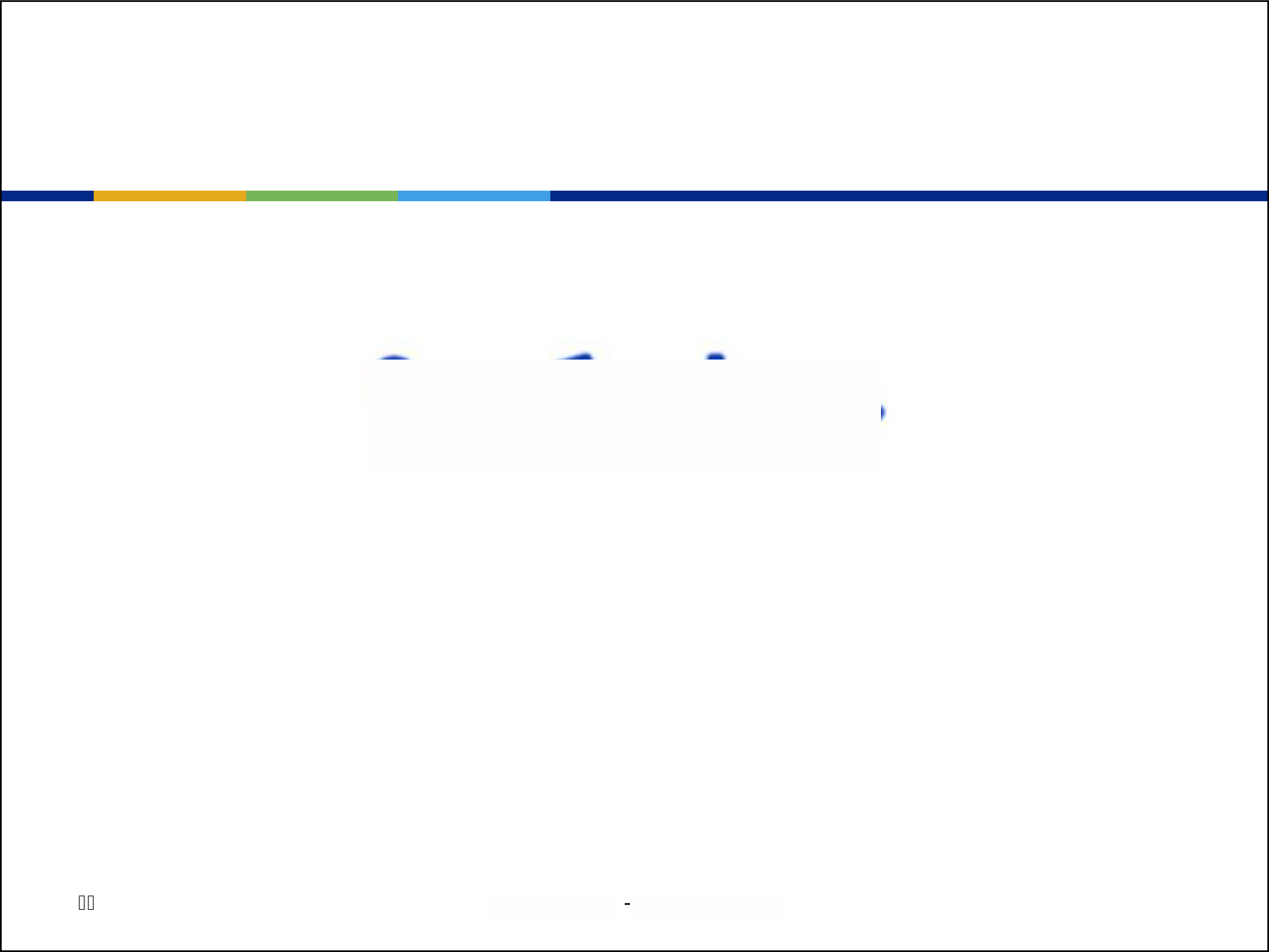


نگرش منفی به جهان
درماندگی
من نمی توانم

نگرش منفی به آینده
ناامیدی
هیچ وقت بهتر نخواهم شد

رابطه افکار، احساسات و رفتار





گام اول : شناسایی افکار منفی

شناسایی رابطه بین افکار و احساس و رفتاری

گام دوم : بررسی خطاهای شناختی

فهرست خطاهای شناختی.pdf

کار عملی در گروه های کوچک

خطاهای شناختی افکار خود را پیدا کنید.
New folder\برگه شناسایی تحریف های
شناختی.pdf



راهبردهای مقابله با افسردگی

- وقتی احساس افسردگی می کنید معمولاً به این دلیل است که رویدادی برایتان رخ داده است (یک رویداد فعال کننده) که به نظرتان نامقبول و غیر قابل تحمل است (نظام باور).
- احساس افسردگی نتیجه نحوه ارزیابی شما از رویدادهای زندگی است.
- در چنین وضعیتی شما می توانید واکنش های مختلفی نشان دهید:
 - یک پاسخ احتمالی، تغییر دادن موقعیت است.
 - پاسخ دیگر این است که ببینید آیا ارزیابی اولیه شما از رویداد زندگی درست بوده است یا نه.
 - پاسخ سوم این است که پرسید آیا ارزیابی شما منطقی بوده است یا نه.
 - پاسخ چهارم استفاده از مهارت های مقابله ای موثر است

تغییر دادن موقعیت

■ مهم‌ترین اصل در مورد تغییر دادن یک موقعیت ناخوشایند واقع بینی است.

■ شما باید این حقیقت را بپذیرید که بسیاری از رویدادهای زندگی که به احساس افسردگی شما منجر می‌شوند، خارج از کنترل شما هستند. بنابراین سازگارانه نیست که خود را با این گونه افکار غیر واقع بینانه ناراحت کنید:

■ «چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟»

■ «کاش طور دیگری عمل می‌کردم.»

■ «این منصفانه نیست.»

■ «کاش شانس دیگری داشتم.»

مهارت مقابله‌ای ۱: موقعیت‌های ناخوشایندی را که خارج از کنترل شما هستند، بپذیرید.

■ خدایا به ما رحمت عطا کن تا چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم با آرامش بپذیریم، شهامت عطا کن تا چیزهایی را که باید تغییر یابند، تغییرشان بدهیم و خرد عطا کن تا بین این دو تمایز قایل شویم.»

مهارت مقابله‌ای ۲ : با استفاده از مهارت‌های اجتماعی، جرأت مندی و مذاکره روابط بین فردی خود را تقویت نمایید.

■ از جمله رویدادهای زندگی که گاهی می‌توانید بر روی آنها تأثیر بگذارید و تغییرشان دهید، رویدادهایی هستند که به روابط بین فردی شما مربوط می‌شوند.

■ اگر به دلیل آنکه کسی با شما رفتار مناسبی نداشته، یا نیازهای شما را بر آورده نکرده است، احساس ناراحتی و غمگینی می‌کنید، می‌توانید از طریق مذاکره و گفتگو یا با استفاده از مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌مندی موقعیت را تغییر بدهید.

■ این یک واقعیت زندگی است که اگر می‌خواهید با شما خوب رفتار کنند، شما هم باید با دیگران خوب رفتار کنید.

■ مدل چهار مرحله ای جرات مندی.pdf

مهارت مقابله‌ای ۳ : ارزیابی‌های اولیه نادرست خود را زیر سؤال برده و اصلاح کنید.

❑ خود سرزنشی

- ❑ ارزیابی نادرست: چون روز تولد مادرم را فراموش کردم، پس شخص بدی هستم.
- ❑ ارزیابی درست: اشتباه کردن تلخ است، اما به معنای آن نیست که من شخص بدی هستم.

❑ تغییر ناپذیری

- ❑ ارزیابی نادرست: من تنها و کمرو هستم و همیشه هم این طور خواهم بود.
- ❑ ارزیابی درست: من می‌توانم یاد بگیرم که چگونه بر تنهایی و کمرویی خود غلبه کنم.

❑ تعمیم افراطی

- ❑ ارزیابی نادرست: فلانی برای من خیلی مهم بود، بنابر این هیچ کس مرا دوست ندارد.
- ❑ ارزیابی درست: فلانی برای من خیلی مهم بود، اما افراد زیادی هستند که مرا دوست دارند.

مهارت مقابله‌ای ۳ : ارزیابی‌های اولیه نادرست خود را زیر سؤال برده و اصلاح کنید.

■ مطلق نگری

■ ارزیابی نادرست: بدون او زندگی‌ام بی ارزش است.

■ ارزیابی درست: او که همه زندگی من نبود.

■ شخصی سازی

■ ارزیابی نادرست: رئیس عصبانی است برای اینکه بازده کار من کم است.

■ ارزیابی درست: رئیس عصبانی است برای اینکه بازده بخش ما کم است.

■ واکنش افراطی

■ ارزیابی نادرست: ما با هم مشاجره‌ای داشتیم پس دوستی ما تمام است.

■ ارزیابی درست : مشاجره ما نمی‌تواند به دوستی ما خاتمه دهد.

مهارت مقابله‌ای ۵: ارزیابی‌های غیر منطقی خود را زیر سؤال برده و اصلاح نمایید.

- فرض کنید کسی با شما دوستانه برخورد نمی‌کند.
- اگر شما این رویداد را به صورت «**حتماً اشکال از من است**» ارزیابی کنید چه احساسی خواهید داشت؟
- حال اگر رفتار غیر دوستانه فردی را به شیوه معقول‌تری ارزیابی می‌کردید، چه می‌شد؟
- «این خیلی بد است که با آدم دوستانه برخورد نشود، اما ارزش من ربطی به نحوه برخورد دیگران با من ندارد».
- این ارزیابی ممکن است موجب تأسف و ناامیدی شما شود اما شما را افسرده نمی‌کند.
- وقتی به مدت طولانی درباره رویدادی احساس ناراحتی می‌کنید، لازم است ارزیابی‌های خود را راجع به این رویداد زیر سؤال برده و در صورت امکان تغییر دهید.

تفاوت افراد افسرده و غیر افسرده

- افراد افسرده با افکار ناراحت کننده اشتغال ذهنی پیدا می کنند.
- افراد غیر افسرده می دانند چگونه افکار ناراحت کننده را از ذهن خود بیرون کنند.
- افراد افسرده در افکارشان شک نمی کنند.
- افراد غیر افسرده هنگام قضاوت در مورد خود، زیاد سخت نمی گیرند.
- افراد افسرده به رویدادهای ناخوشایند اجازه می دهند تا بر آنها غلبه کند.
- افراد غیر افسرده بین رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی تعادل ایجاد می کنند.

تفاوت افراد افسرده و غیر افسرده

- افراد افسرده در مورد چیزهایی که برای احساس خوشحالی لازم است، انتظارات غیر واقع بینانه ای دارند.
- افراد غیر افسرده درباره چیزهایی که برای احساس خوشحالی لازم است انتظارات واقع بینانه ای دارند.
- افراد افسرده احساس ناتوانی می کنند.
- افراد غیر افسرده احساس توانمندی و شایستگی می کنند.

راهبردهای مقابله‌ای افراد افسرده و غیر افسرده

- افراد افسرده بیشتر به تفکر آرزومندانه می‌پردازند.
- افراد افسرده از مهارت‌های حل مسئله به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.
- افراد افسرده از حمایت اجتماعی به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.
- افراد افسرده از مواجه شدن با بسیاری از مشکلات زندگی اجتناب می‌کنند.
- افراد افسرده از مهارت خود آرام سازی استفاده مؤثری نمی‌کنند.
- افراد افسرده در حرف زدن با خود درباره مشکلاتشان ماهر نیستند.
- افراد افسرده برای بیرون آمدن از ناراحتی نمی‌توانند از شوخ طبعی استفاده کنند.
- افراد افسرده به مهارت‌های خود برای مقابله با موقعیت‌های افسرده ساز اعتماد کمتری دارند.
- افراد افسرده منفعل هستند.
- افراد افسرده بیش از اندازه خود را سرزنش می‌کنند.

پاسخ‌های مقابله‌ای موثر و غیر موثر

■ غیر موثر:

- - خود سرزنشی
- - استفاده از محرک‌هایی مانند قهوه و سیگار
- - تماشای تلویزیون
- - تحریک پذیری و تندخویی
- - استفاده از داروهایی مانند آفتامین و والیوم

■ موثر:

- - جستجوی حمایت اجتماعی
- - حل مسئله
- - منحرف کردن حواس خود از مشکلات و سرگرم کردن خود با چیزهای دیگر.

حل مسئله

▣ افرادی که از مهارت حل مسئله خوبی برخوردارند در مقایسه با افرادی که فاقد این مهارت هستند، کمتر احتمال دارد افسرده شوند

پاداش دادن به موفقیت‌های خود

■ افراد افسرده برای موفقیت‌ها و دستاوردهای خود ارزشی قایل نیستند، چون آن‌ها بر جنبه‌های منفی خود تمرکز می‌کنند، دستاوردهای خود را دست کم می‌گیرند و خود را شایسته قدردانی نمی‌دانند و از مهارت تقویت خود به طور مؤثر استفاده نمی‌کنند.

■ اگر دچار افسردگی هستید، استفاده از این چهار راهبرد می‌تواند در غلبه بر افسردگی به شما کمک کند:

■ ۱- انتخاب اهداف معقول

■ ۲- پای بندی به برنامه‌ی انتخابی تا تکمیل شدن کارها

■ ۳- توجه به پیشرفت‌های خود

■ ۴- تقویت کردن خود برای موفقیت‌هایی که بدست می‌آورید

کنترل تفکر منفی

- سبک تفکر افراد افسرده مشکل آفرین است زیرا آنها بر احساسات منفی خود متمرکز می‌شوند و مرتب آنها را مرور می‌کنند.
- نشخوار فکری افراطی درباره احساسات و رویدادهای ناخوشایند، تصور غلطی از فرایند حل مسئله و یافتن راه‌حلهایی برای این مشکلات به وجود می‌آورد.
- نشخوار فکری درباره افکار منفی موجب تداوم و پایداری احساس افسردگی می‌شود هر چه بیشتر بر روی چیزهای بد متمرکز شوید، آنها بدتر به نظر می‌رسند.
- نشخوار فکری همچنین با مهارت‌های حل مسئله شما تداخل می‌کند، زیرا وقتی نگران احساسات منفی خود هستید، فکر کردن درباره راه‌های خلاق برای شما دشوار خواهد بود.
- افراد افسرده اگر به فعالیت‌های لذت بخش و افکار مثبت بپردازند و توجهشان را از مشکلات منحرف سازند، خود را بهتر حس می‌کنند.

کنترل تفکر منفی

- منظور از کنترل کردن خلق منفی، نادیده گرفتن احساسات خود نیست.
- وقتی افسرده هستید آن را بپذیرید تا بتوانید به نحو شایسته‌ای واکنش نشان دهید. اما از کنترل و بازبینی دقیق خلق منفی خود به طوری که حواس شما را کاملاً به خود معطوف کند اجتناب کنید
- وقتی افسرده هستید به نفعتان است که خود را مشغول سازید و بر وسوسه متمرکز شدن بر خود و احساسات ناخوشایند خود غلبه کنید.

تفکر مثبت

- «احساس خوبی دارم».
- «از اینکه بیشتر افراد با من خوب هستند، خوشحالم».
- «چیزهای زیادی در زندگیم است که از آنها لذت می‌برم».
- «احساس می‌کنم پر انرژی و سر حال هستم».

متوقف ساختن افکار منفی

■ تکنیک توقف فکر:

- برای جلوگیری از این کار باید تمرین کنید تا بتوانید به آنچه که فکر می کنید، توجه کنید.
- وقتی افکار منفی به ذهنتان رسید، فریاد بزنید: «بس کن». یک کش لاستیکی را به دور مچ دستتان ببندید و وقتی دوباره افکار منفی به ذهنتان آمد با کشیدن و رها کردن کش در خود درد ایجاد کنید. اجازه ندهید افکار منفی شما را به دام بیندازد.

■ تعیین زمان نشخوار فکری

- اگر احساس می کنید برایتان مهم است که هر روز مدتی در مورد اتفاقات بدی که رخ داده است، فکر کنید، برنامه ای برای این کار تنظیم کنید. فقط در زمان های خاصی که از پیش تعیین کرده اید به افکار منفی پردازید. یک صندلی یا جای خاصی را که بتوانید در آنجا احساس غمگینی کنید در نظر بگیرید. در طول زمانی که از قبل برای تفکر منفی تعیین کرده اید سعی کنید به طور اغراق آمیزی منفی فکر کنید.

تمرین تفکر مثبت

- یادداشت کردن چیزهایی که در طول روز به خودتان می‌گویید، روش بسیار مفیدی است.
- سعی کنید بین افکاری که شما را افسرده می‌سازند و افکاری که شما را امیدوار و خوشنود می‌کنند، تعادل ایجاد کنید.
- فهرستی از موفقیت‌های خود مانند سر موقع رسیدن به کار، خواندن یک کتاب، انجام درست کاری و کمک به فردی را تهیه کنید.
- از موهبت‌های زندگی (طبیعت، هنر، موسیقی) لذت ببرید و از انتظارات غیر واقع بینانه در مورد رویدادهایی که باید اتفاق بیفتد تا شما احساس خوشحالی کنید، به پرهیزید.

چهار فکر مثبت که افراد غیر افسرده بیشتر از افسرده‌ها در مورد آنها می‌اندیشند:

- رضایت از زندگی: «زندگی راحتی دارم»، «زندگی زیباست»، «من فرد خوشبختی هستم».
- خود پنداره مثبت: «ویژگی‌های خوب زیادی دارم»، «از خودم مراقبت می‌کنم»، «مهارت‌های مفید زیادی دارم».
- پذیرفته شدن از طرف دیگران: «مورد احترام همسالانم هستم»، «فرد شوخ طبعی هستم»، «دیگران از بودن در کنار من لذت می‌برند».
- انتظارات مثبت: «آینده روشنی دارم»، «من موفق می‌شوم»، «من می‌توانم در انتظار چیزهای خوب زیادی باشم».

سرگرم کردن خود

■ به سه دلیل سرگرم کردن خود در موقع افسردگی مفید و سودمند است.

■ اول، برای تغییر احساسات خود باید اعمالتان را تغییر دهید.

■ دوم، سرگرم کردن خود روش مفیدی برای تقویت خودکارآمدی است.

■ سوم، مشغول شدن به کاری هنگام افسردگی دریافت پاسخهای مثبت از طرف دیگران را تقویت می کند.

برنامه ریزی فعالیت‌های لذت بخش

- وقتی افراد افسرده به فعالیت‌های لذت‌بخش و خوشایند دست می‌زنند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.
- به همین دلیل برنامه ریزی فعالیت‌های روزانه بخش مهمی از روان درمانی افسردگی محسوب می‌شود.
- هدف این برنامه کمک به افراد افسرده برای انجام فعالیت‌هایی است که موجب احساس مهارت (تسلط) و لذت در آن‌ها می‌شود.
- برای تهیه یک برنامه فعالیت روزانه ابتدا باید تمام ساعات یک روز خاص را روی برگه‌ای بنویسید و سپس فعالیت‌هایی را که باید در آن روز و ساعات خاص انجام دهید، روی همان برگه یادداشت کنید.
- در پایان روز تمام فعالیت‌هایی را که واقعاً انجام داده‌اید یادداشت کنید و آن‌ها را بر اساس میزان تسلط و لذتی که در شما ایجاد کرده‌اند از صفر (کم‌ترین) تا ۵ (بیشترین) درجه بندی کنید
- [New folder\برگه برنامه ریزی فعالیت.pdf](#)

تقویت مهارت‌های اجتماعی

- افراد افسرده در موارد زیر دچار ضعف‌های اساسی هستند :
- **سبک گفتار:** افراد افسرده آهسته و کند صحبت می‌کنند و در صحبت‌هایشان سکوت، مکث و تردید زیاد به چشم می‌خورد. همچنین آهنگ صدای آن‌ها یکنواخت، خسته کننده و بی روح است.
- **محتوای گفتار:** افراد افسرده بیشتر از جملات منفی استفاده می‌کنند تا جملات مثبت. آن‌ها در مورد مشکلات خود بیش از اندازه افشاگری می‌کنند و زمان این افشاگری‌ها اغلب نامناسب است.

تقویت مهارت‌های اجتماعی

- **نگاه خیره** : افراد افسرده اغلب سرد و بی انگیزه به نظر می‌رسند چون از برقراری تماس چشمی اجتناب می‌کنند.
- **بیان چهره ای^۵**: حالت‌های چهره‌ای افراد افسرده غمگین، بی تفاوت و بی نشاط است.
- **حرکات بیانگر**: افراد افسرده از حرکات بیانگر که به گفته‌هایشان شور و شوق و روح می‌بخشد، استفاده مؤثر نمی‌کنند.

استفاده مؤثر از سیستم‌های حمایتی

- استفاده از سیستم‌های حمایتی یک راهبرد ارزشمندی برای مقابله با افسردگی است.
- برخوردار بودن از یک سیستم حمایتی خوب عامل مهمی است که با غالب آمدن بر افسردگی ارتباط دارد
- کسانی که نمی‌توانند بر افسردگی‌شان غلبه کنند بهتر است از متخصصان حرفه‌ای کمک بگیرند.

مهارت‌های مقابله با افسردگی

د راتغيډ دهيي | ۰۰۰۰ | ۰۰۰۰ | ۰۰۰۰







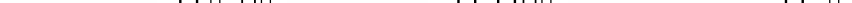








میت و فہرست حدیث



QUESTION

































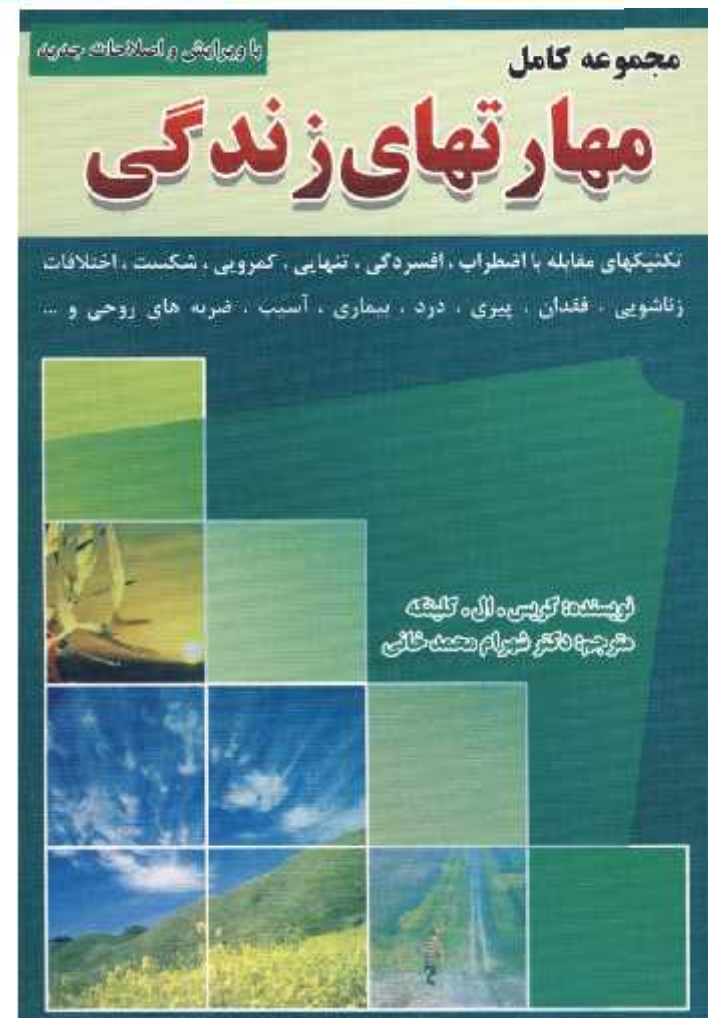
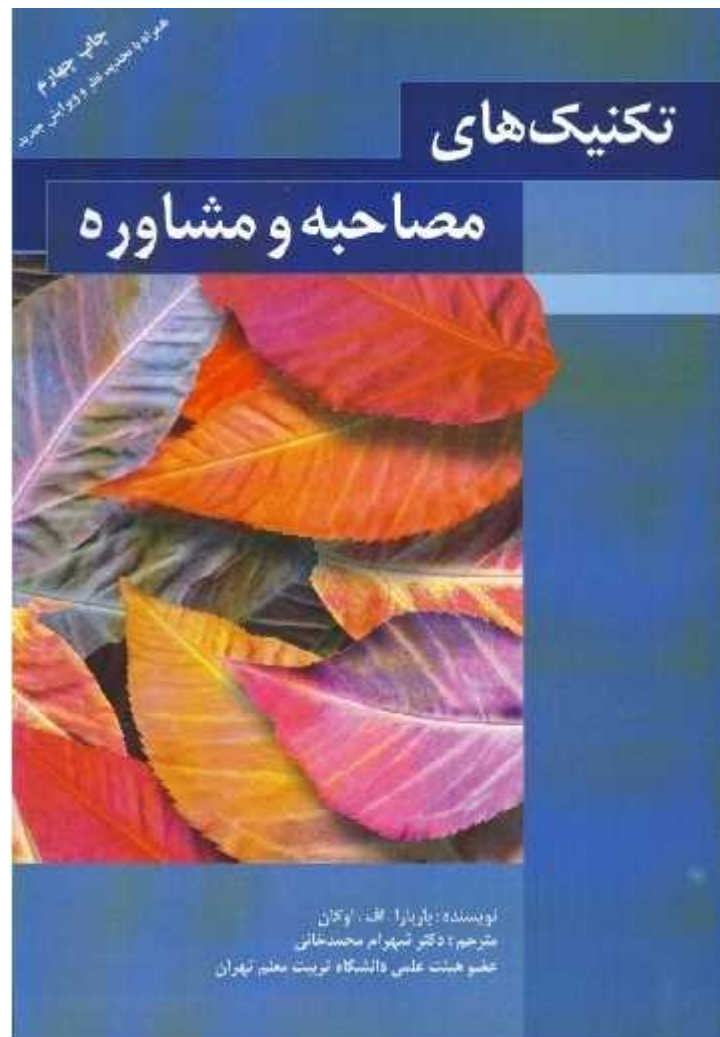

مهارت‌های مقابله با افسردگی

تفاهت با دایره‌های
تفاهت با دایره‌های
پایم اعلی سنی به خوب سمیت.



موفق باشید
به امید دیدار دوباره

منابعی برای مطالعه بیشتر



راهنمای عملی

درمان فراشناختی

اضطراب و افسردگی

آدریان ولز

مترجم: دکتر شهرام محمدخانی
(عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران)

