

حاتمی شهربابک ، حمیده 1 . مطهری نژاد، حسین 2

1. دانشجوی کارشناسی ارشد . دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان ، ایران .

2. استادیار ، دانشگاه باهنر کرمان ، ایران

چکیده :

اختلال افسردگی عمده ، شایع ترین اختلال روانی با عود های مکرر است که پیامد های اجتماعی ، اقتصادی ، جسمانی و روانی بسیاری دارد. به تازگی بحث های زیادی در مورد رویکرد های رفتاری و شناختی موج سوم به خصوص در حیطه ی درمان افسردگی انجام شده است. از این رو هدف مطالعه حاضر مروری بر تاثیر مداخلات رویکردهای درمانی موج سوم (شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن ، درمان فراشناختی ، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و فعال سازی رفتاری) بود. روش بررسی، با مرور و بررسی مقالات موجود در زمینه ی تاثیر درمان های موج سوم رفتاری - شناختی در مبتلایان به افسردگی انجام شده است. یافته ها نشان می دهد که هر چهار رویکرد درمانی مذکور در کاهش علائم افسردگی و افزایش کیفیت زندگی مبتلایان به افسردگی تاثیر داشته اند. نتیجه گیری :اگر چه 4 رویکرد درمانی مذکور اثر بخشی خود را در کاهش میزان افسردگی نشان داده اند لذا به دلیل جدید بودن این درمان ها امید است تحقیقات آینده مکانیسم های اثر بخشی شان را روشن تر کند .

واژه های کلیدی : موج سوم رفتار درمانی ، افسردگی ، ذهن آگاهی

third wave of behavior-cognitive therapy as depression treatment

hatami shahrehabak,hamideh. Motaharnejad, hosein.

Department of psychology, Islamic azad university, sirjan branch.iran.
Assistant professor, shahid bahonar university of kerman,iran.

Abstract

Major psychosis disorder is the most common mental disorder which has various negative social, economic, physical and mental consequences. Recently, many discussions have been done about third wave of behavior-cognitive therapy as depression treatment. Therefore, this study reviews the effect of mindfulness based cognitive therapy, meta cognition therapy, acceptance and commitment therapy and behavioral activation known as the third wave of behavior-cognitive therapy.

Method: for this work, research papers which report the impact of these therapies on patients with depression were reviewed.

Results: the findings show that these four therapies have reduced depressive symptoms and improved their quality of life (QOL) of patients with depression effectively.

Conclusion: the third wave of behavior-cognitive therapies are effective treatments; however, the mechanisms of their effectiveness are not clear so far and need more investigation.