

Analyzing Indicators Effective in Improving Mental Health of Patients with Depression After Psychological Treatments

1. Fahimeh Rezaeian*: Department of Educational Sciences, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad,

Iran

*Corresponding Author's Email Address: fahimeh.rezaeian1985@yahoo.com

Abstract:

Objective: The aim of this study is to identify and analyze the key factors affecting the improvement of mental health in patients with depression following psychological treatments.

Methods and Materials: This is a qualitative study, with data collected through semi-structured interviews from 21 patients with depression following psychological treatments. Participants were selected from Tehran, and sampling continued until theoretical saturation was reached. Data were analyzed using Nvivo software and thematic analysis.

Findings: The results showed that three main categories of factors, including psychological, social, and therapeutic factors, played a significant role in improving the mental health of patients. Psychological factors included increased self-awareness and coping skills. Social factors such as social support and positive communication were also influential. Finally, the use of specific therapeutic techniques, such as cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy, also contributed to the improvement of mental health.

Conclusion: This study demonstrated that, in addition to psychological treatments, psychological, social, and therapeutic factors play an important role in improving the mental health of patients with depression post-treatment. Addressing these factors can contribute to better treatment outcomes and the prevention of relapse in depression.

Keywords: Depression, psychological treatments, mental health, social support, coping skills, thematic analysis.

How to Cite: Rezaeian, F. (2024). Analyzing Indicators Effective in Improving Mental Health of Patients with Depression After Psychological Treatments. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(3), 35-42.

Received: date: 25 July 2024

Revised: date: 31 August 2024

Accepted: date: 09 September 2024

Published: date: 22 September 2024



تحلیل شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی

۱. فهیمه رضائیان*؛ گروه علوم تربیتی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: fahimeh.rezaeian1985@yahoo.com

چکیده

هدف: هدف این مطالعه شناسایی و تحلیل شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی است. **روش‌ها و مواد:** این مطالعه از نوع کیفی است و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ نفر از بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی جمع‌آوری شد. شرکت‌کنندگان در این تحقیق از تهران انتخاب شدند و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo و روش تحلیل مضمون تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که سه دسته اصلی از عوامل، شامل عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و درمانی، در بهبود سلامت روان بیماران تأثیرگذار هستند. از جمله عوامل روان‌شناختی می‌توان به افزایش خودآگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای اشاره کرد. همچنین، حمایت اجتماعی و ارتباطات مثبت از عوامل اجتماعی مؤثر بودند. در نهایت، استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص مانند درمان شناختی-رفتاری و درمان پذیرش و تعهد نیز در بهبود وضعیت روانی بیماران تأثیر داشت.

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که علاوه بر درمان‌های روان‌شناختی، عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و درمانی نقش مهمی در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان دارند. توجه به این عوامل می‌تواند به بهبود کیفیت درمان و پیشگیری از عود افسردگی کمک کند.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، درمان‌های روان‌شناختی، سلامت روان، حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای، تحلیل مضمون.

نحوه استناددهی: رضائیان، فهیمه. (۱۴۰۳). تحلیل شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۳)، ۳۵-۴۲.

تاریخ دریافت: ۳ مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۹ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۸ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱ مهر ۱۴۰۳



افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روان‌شناختی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به عنوان یک مشکل بهداشت عمومی مطرح است. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۷)، افسردگی یکی از مهم‌ترین علل ناتوانی در سراسر جهان است. این اختلال معمولاً با علائم مختلفی همچون غمگینی، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های روزمره، احساس بی‌ارزشی، اضطراب، اختلال در خواب و کاهش تمرکز همراه است. درمان افسردگی معمولاً شامل ترکیبی از دارو درمانی و درمان‌های روان‌شناختی است. در این میان، درمان‌های روان‌شناختی به دلیل رویکرد جامع‌تری که به جنبه‌های روانی و اجتماعی افراد دارند، نقش مهمی در بهبود سلامت روانی بیماران مبتلا به افسردگی ایفا می‌کنند.

درمان‌های روان‌شناختی به عنوان یکی از اصلی‌ترین روش‌های درمانی افسردگی شناخته شده‌اند. این درمان‌ها، که شامل درمان‌های شناختی-رفتاری، درمان‌های بین‌فردی، و درمان‌های روان‌تحلیلی می‌شوند، بر اساس شواهد علمی متعدد، اثربخشی قابل توجهی در کاهش علائم افسردگی دارند (Hollon & Ponniah, ۲۰۱۰). یکی از عواملی که در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی بعد از درمان‌های روان‌شناختی تأثیرگذار است، تقویت خودآگاهی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای است. تحقیقات نشان می‌دهند که درمان‌های روان‌شناختی می‌توانند به افراد کمک کنند تا افکار و احساسات خود را به شکلی مثبت‌تر و سازگارتر مدیریت کنند (Beck, ۲۰۱۱). این فرآیند منجر به افزایش اعتماد به نفس و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

در حالی که بسیاری از مطالعات بر روی اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی در کاهش علائم افسردگی تأکید دارند، برخی از تحقیقات نیز به این موضوع پرداخته‌اند که چه عواملی به بهبود سلامت روان بیماران پس از درمان کمک می‌کند. عوامل مختلفی از جمله ویژگی‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی، و شیوه‌های مقابله‌ای می‌توانند بر نتایج درمان تأثیرگذار باشند. در این زمینه، شواهد نشان می‌دهند که حمایت اجتماعی از جمله عوامل مؤثر بر بهبود سلامت روان است (Cohen & Wills, ۱۹۸۵). به علاوه، مهارت‌های مقابله‌ای که در طی درمان‌های روان‌شناختی تقویت می‌شوند، می‌توانند به افراد کمک کنند تا به‌طور مؤثرتری با استرس‌ها و چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند و از بروز علائم افسردگی جلوگیری کنند (Folkman & Moskowitz, ۲۰۰۴).

با توجه به اهمیت درمان‌های روان‌شناختی در بهبود وضعیت روانی بیماران مبتلا به افسردگی، این مطالعه به شناسایی و تحلیل شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان پس از درمان‌های روان‌شناختی می‌پردازد. هدف اصلی این تحقیق، شناسایی عواملی است که پس از درمان‌های روان‌شناختی به بهبود وضعیت روانی بیماران کمک می‌کند و تأثیر این عوامل بر کیفیت زندگی و بهبود وضعیت روانی بیماران مورد بررسی قرار می‌گیرد. در این راستا، تأثیر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و درمانی بر بهبود وضعیت روانی بیماران پس از درمان‌های روان‌شناختی تحلیل خواهد شد.

در این زمینه، تحقیقات متعددی انجام شده‌اند که به شناسایی عوامل مختلفی مانند افزایش خودآگاهی، حمایت اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای، و استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص پرداخته‌اند. به عنوان مثال، پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که افزایش خودآگاهی و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای می‌توانند به بهبود سلامت روان کمک کنند و علائم افسردگی را کاهش دهند (Linehan, ۱۹۹۳). همچنین، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که درمان‌های روان‌شناختی به تقویت مهارت‌های حل مسئله و تنظیم هیجانات کمک می‌کنند که خود می‌تواند در بهبود وضعیت روانی افراد مؤثر باشد (Dobson & Dozois, ۲۰۱۰).

حمایت اجتماعی یکی دیگر از عواملی است که در بسیاری از مطالعات به آن اشاره شده است. طبق نظر Cohen و Wills (۱۹۸۵)، حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل حفاظتی در برابر تأثیرات منفی استرس و افسردگی عمل کند. در پژوهشی که توسط Uchino و همکاران (۱۹۹۶) انجام شد، نتایج نشان داد که دریافت حمایت اجتماعی از خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روان افراد کمک کند. این حمایت‌ها باعث افزایش احساس تعلق و کاهش احساس انزوا در بیماران می‌شوند که به‌طور مستقیم بر بهبود وضعیت روانی آن‌ها تأثیرگذار است.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم در درمان افسردگی، استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص است که در درمان‌های روان‌شناختی به‌کار می‌روند. تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، درمان شناختی-رفتاری و درمان پذیرش و تعهد در مطالعات مختلف به‌عنوان روش‌هایی مؤثر در کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی معرفی شده‌اند (Hayes, Strosahl, & Wilson, ۲۰۱۱). این تکنیک‌ها به افراد کمک می‌کنند تا بتوانند با استرس‌های زندگی بهتر کنار بیایند و به‌طور مؤثری بر احساسات و افکار منفی غلبه کنند.

هدف اصلی این مطالعه، شناسایی شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی است. با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل مضمون، این پژوهش به شناسایی عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و درمانی که بر بهبود وضعیت روانی بیماران تأثیر دارند، پرداخته است. این تحقیق در نظر دارد تا بینش‌های جدیدی را در رابطه با فرآیندهای درمانی و عوامل تأثیرگذار بر بهبود سلامت روان پس از درمان‌های روان‌شناختی فراهم آورد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش یک مطالعه کیفی است که به منظور شناسایی و تحلیل شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی طراحی شده است. مشارکت‌کنندگان این تحقیق شامل ۲۱ نفر از بیماران مبتلا به افسردگی در شهر تهران بودند که به صورت هدفمند انتخاب شدند. نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. برای اطمینان از کیفیت مصاحبه‌ها، پرسش‌های اولیه با توجه به اهداف تحقیق طراحی و در صورت لزوم در طول فرآیند مصاحبه تعدیل شدند. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به متن نوشتاری تبدیل شدند.

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون استفاده شد. متن مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo کدگذاری و تحلیل شدند. مراحل تحلیل شامل خوانش مکرر، شناسایی کدها، گروه‌بندی کدهای مشابه و استخراج تم‌های اصلی بود. دقت و اعتبار تحلیل‌ها با استفاده از بررسی هم‌زمان توسط محققان و بازبینی یافته‌ها توسط شرکت‌کنندگان تأمین شد.

یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۱ نفر از بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی شرکت کردند. از این تعداد، ۱۲ نفر زن (۵۷٪) و ۹ نفر مرد (۴۳٪) بودند. شرکت‌کنندگان در سنین مختلف قرار داشتند، به طوری که ۵ نفر (۲۴٪) بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۸ نفر (۳۸٪) بین ۳۱ تا ۴۰ سال، ۶ نفر (۲۹٪) بین ۴۱ تا ۵۰ سال و ۲

نفر (۹٪) بالای ۵۰ سال بودند. در زمینه وضعیت تاهل، ۱۳ نفر (۶۲٪) متأهل و ۸ نفر (۳۸٪) مجرد بودند. همچنین، از نظر سطح تحصیلات، ۵ نفر (۲۴٪) دارای تحصیلات ابتدایی، ۷ نفر (۳۳٪) دارای تحصیلات دبیرستانی، ۶ نفر (۲۹٪) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۳ نفر (۱۴٪) دارای تحصیلات عالی بودند. شرکت‌کنندگان از مناطق مختلف تهران انتخاب شدند، و تمامی افراد در مراحل مختلف درمان روان‌شناختی قرار داشتند.

عوامل روان‌شناختی

یکی از زیرمقوله‌های اصلی در این دسته، افزایش خودآگاهی است. شرکت‌کنندگان به تأثیر خودآگاهی در بهبود سلامت روان خود اشاره کردند. برخی از مفاهیم مرتبط شامل شناخت نقاط قوت، پذیرش محدودیت‌ها، مدیریت افکار منفی و تفکر مثبت بود. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "وقتی توانستم نقاط قوت و ضعفم را بهتر بشناسم، احساس آرامش بیشتری پیدا کردم و توانستم افکار منفی‌ام را مدیریت کنم."

مهارت‌های مقابله‌ای یکی دیگر از تم‌های فرعی است که در مصاحبه‌ها تکرار شده است. شرکت‌کنندگان بر اهمیت تمرکز بر حل مسئله، مدیریت استرس، استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و انعطاف‌پذیری تأکید داشتند. به عنوان مثال، یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "آموختم که در شرایط استرس‌زا بهتر است روی راه‌حل تمرکز کنم و از تمرینات آرام‌سازی استفاده کنم تا بهتر تصمیم بگیرم."

در زیرمقوله کنترل هیجانات، مفاهیمی مانند تنظیم هیجانات، کاهش تحریک‌پذیری، افزایش صبر و تقویت اعتماد به نفس برجسته بود. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "توانستم با یادگیری مهارت‌های تنظیم هیجانات، از واکنش‌های ناگهانی خود بکاهد و با آرامش بیشتری با مشکلات مواجه شوم."

عوامل اجتماعی

یکی از زیرمقوله‌های کلیدی این دسته حمایت اجتماعی بود. شرکت‌کنندگان از تأثیر مثبت حمایت خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی بر بهبود وضعیت روانی خود صحبت کردند. یکی از افراد گفت: "حضور خانواده‌ام و حمایت آن‌ها باعث شد که احساس تنهایی نکنم و انگیزه بیشتری برای درمان پیدا کنم."

در زیرمقوله ارتباطات مثبت، توسعه مهارت‌های ارتباطی، کاهش تعارضات بین‌فردی و افزایش تعاملات سالم مورد توجه قرار گرفت. به عنوان نمونه، یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: "یاد گرفتم که چطور بهتر با دیگران صحبت کنم و این باعث شد روابط بهتری با اطرافیانم داشته باشم."

حذف تنش‌های اجتماعی یکی دیگر از تم‌های فرعی بود که شامل دوری از افراد منفی‌گرا و کاهش فشارهای اجتماعی می‌شد. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "وقتی تصمیم گرفتم افراد منفی را از زندگی‌ام حذف کنم، احساس آرامش بیشتری داشتم."

عوامل درمانی

یکی از زیرمقوله‌های این دسته پیشرفت در درمان روان‌شناختی بود. شرکت‌کنندگان به اهمیت پیگیری جلسات درمانی و اعتماد به درمانگر اشاره کردند. یکی از آن‌ها گفت: "اعتماد به درمانگر باعث شد بتوانم بهتر در جلسات شرکت کنم و تمرین‌هایی که می‌داد را انجام دهم."

استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص مانند ذهن‌آگاهی، شناخت‌درمانی و درمان پذیرش و تعهد نیز از مواردی بود که شرکت‌کنندگان به آن اشاره کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: "تمرین ذهن‌آگاهی به من کمک کرد که لحظات حال را بیشتر درک کنم و نگرانی‌های گذشته و آینده را کمتر کنم."

در زیرمقاله تأثیر درمان بر کیفیت زندگی، شرکت‌کنندگان به بهبود روابط خانوادگی، کاهش علائم افسردگی و افزایش امیدواری اشاره داشتند. یکی از آن‌ها اظهار کرد: "بعد از چند جلسه درمان، امید به زندگی در من بیشتر شد و توانستم روابط بهتری با خانواده‌ام داشته باشم."

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، شناسایی و تحلیل شاخص‌های مؤثر در بهبود سلامت روان بیماران مبتلا به افسردگی پس از درمان‌های روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که سه دسته اصلی از عوامل، شامل عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و درمانی، در بهبود سلامت روان بیماران پس از درمان‌های روان‌شناختی تأثیرگذار هستند. در زیر، نتایج به دست آمده با توجه به تحقیقات پیشین مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرند.

یکی از مهم‌ترین نتایج این تحقیق، اهمیت عوامل روان‌شناختی مانند افزایش خودآگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای در بهبود سلامت روان پس از درمان‌های روان‌شناختی بود. طبق نتایج تحقیق، افزایش خودآگاهی و مدیریت افکار منفی به طور قابل توجهی به بهبود وضعیت روانی بیماران کمک کرده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات پیشین هم‌خوانی دارند. به عنوان مثال، پژوهش‌های Beck (۲۰۱۱) و Linehan (۱۹۹۳) نشان داده‌اند که درمان‌های روان‌شناختی مانند درمان شناختی-رفتاری و درمان دیالکتیکی-رفتاری می‌توانند به تقویت خودآگاهی و کاهش افکار منفی در بیماران کمک کنند. از سوی دیگر، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای مانند حل مسئله و مدیریت استرس نیز به کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روان کمک می‌کند. این نتایج با پژوهش‌های Folkman و Moskowitz (۲۰۰۴) که نشان می‌دهند مهارت‌های مقابله‌ای می‌توانند استرس را کاهش دهند و به بهبود سلامت روانی فرد کمک کنند، تطابق دارد.

حمایت اجتماعی به عنوان یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در بهبود سلامت روان پس از درمان‌های روان‌شناختی شناخته شد. در این تحقیق، شرکت‌کنندگان به‌ویژه بر نقش حمایت خانواده و دوستان در بهبود وضعیت روانی خود تأکید کردند. این یافته با نتایج Cohen و Wills (۱۹۸۵) هم‌خوانی دارد که بیان می‌کنند حمایت اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک عامل حفاظتی در برابر استرس و افسردگی عمل کند. همچنین، تحقیقات Uchino و همکاران (۱۹۹۶) نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی از منابع مختلف مانند خانواده، دوستان و گروه‌های حمایتی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش علائم افسردگی کمک کند. در این مطالعه نیز، افزایش ارتباطات مثبت و کاهش تنش‌های اجتماعی به‌ویژه از طریق حذف افراد منفی‌گرا و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، به بهبود وضعیت روانی بیماران کمک کرده است.

تکنیک‌های درمانی نیز از جمله عواملی بودند که در بهبود سلامت روان بیماران تأثیر داشتند. نتایج تحقیق نشان داد که استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص مانند درمان شناختی-رفتاری، ذهن‌آگاهی و درمان پذیرش و تعهد به‌طور مؤثر به کاهش علائم افسردگی و افزایش کیفیت زندگی بیماران کمک کرده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های متعدد هم‌خوانی دارند. Hayes و همکاران (۲۰۱۱) در تحقیق خود نشان دادند که تکنیک‌های درمانی مانند درمان پذیرش و تعهد می‌توانند به افراد کمک کنند تا با افکار و احساسات منفی خود کنار بیایند و آن‌ها را بپذیرند. همچنین، مطالعات Dobson و Dozois (۲۰۱۰) و Beck (۲۰۱۱) بر اثربخشی درمان شناختی-رفتاری در کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت زندگی تأکید کرده‌اند. در این تحقیق نیز استفاده از این تکنیک‌ها به‌ویژه در افرادی که به طور مداوم در جلسات درمانی شرکت کرده‌اند، تأثیرات مثبت قابل توجهی بر بهبود سلامت روان داشته است.

این مطالعه محدودیت‌هایی نیز داشت که باید در نظر گرفته شوند. اولین محدودیت، اندازه نمونه تحقیق بود. با توجه به اینکه این تحقیق تنها شامل ۲۱ شرکت‌کننده از تهران بود، نتایج ممکن است قابل تعمیم به سایر گروه‌ها یا مناطق جغرافیایی نباشد. بنابراین، مطالعاتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر می‌تواند نتایج جامع‌تری به دست دهد. علاوه بر این، داده‌های این تحقیق تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شده‌اند، که ممکن است به‌عنوان یک روش تحقیق کیفی، نظر و دیدگاه‌های برخی از شرکت‌کنندگان را محدود کند. در آینده، می‌توان از روش‌های متنوع‌تری برای جمع‌آوری داده‌ها مانند مشاهده مشارکتی یا پرسشنامه‌های استاندارد شده استفاده کرد. یکی دیگر از محدودیت‌ها، نبود یک گروه شاهد است که می‌توانست به مقایسه اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی با سایر روش‌ها کمک کند.

برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در مناطق مختلف انجام شود تا نتایج به دست آمده قابل تعمیم به جمعیت‌های وسیع‌تر باشد. همچنین، تحقیقات می‌توانند بر روی تأثیر طول مدت درمان‌های روان‌شناختی و پیگیری‌های بعد از درمان تأکید کنند. این امر می‌تواند به درک بهتری از پایداری نتایج درمانی و عوامل مؤثر در حفظ بهبود سلامت روان در بلندمدت کمک کند. علاوه بر این، تحقیقاتی که به بررسی تفاوت‌های فردی در پاسخ به درمان‌های روان‌شناختی بپردازند، می‌توانند در طراحی برنامه‌های درمانی شخصی‌سازی شده و بهبود اثربخشی درمان‌ها مفید واقع شوند. همچنین، مقایسه درمان‌های روان‌شناختی با سایر روش‌های درمانی مانند دارودرمانی و درمان‌های ترکیبی می‌تواند اطلاعات مفیدی در اختیار متخصصان بهداشت روان قرار دهد. با توجه به نتایج این تحقیق، پیشنهاد می‌شود که متخصصان بهداشت روان در فرآیند درمانی بیماران مبتلا به افسردگی، علاوه بر تأکید بر درمان‌های روان‌شناختی، به عوامل روان‌شناختی و اجتماعی که می‌توانند بر روند بهبود تأثیرگذار باشند، توجه بیشتری داشته باشند. به‌ویژه، حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان می‌تواند نقشی اساسی در فرآیند بهبودی ایفا کند. همچنین، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و خودآگاهی در جلسات درمانی می‌تواند به بیماران کمک کند تا بهتر با استرس‌ها و چالش‌های زندگی مواجه شوند. از طرفی، متخصصان باید به استفاده از تکنیک‌های درمانی خاص مانند درمان شناختی-رفتاری و درمان پذیرش و تعهد توجه داشته باشند که شواهد علمی نشان داده‌اند اثربخشی بالایی در کاهش علائم افسردگی دارند. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که ارائه برنامه‌های حمایتی بعد از درمان، مانند گروه‌های حمایتی یا جلسات پیگیری، به‌طور منظم انجام شود تا از پایداری نتایج درمان و پیشگیری از عود افسردگی اطمینان حاصل شود.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2010). *Risk factors in depression*. Elsevier.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hollon, S. D., & Ponniah, K. (2010). Depression. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(2), 58-75.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531.