

بسم الله الرحمن الرحيم



افسر دکی

تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی

راهنمای جامع پزشکی برای همه اعضای خانواده



سرشناسه : منجمی، علیرضا ۱۳۳۷ .
 عنوان و نام پدیدآور : افسردگی/تالیف و ترجمه دکتر علیرضا منجمی
 مشخصات نشر : تهران: سلیس،
 مشخصات ظاهری : تهران: سلیس، ۱۳۹۲ .
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۲۷-۴
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : افسردگی
 رده بندی کنگره : ۵۳۷/م۷۸ الف ۷۸۲ ۱۳۹۲ RC
 رده بندی دیویی : ۶۱۷/۸۵۲۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۱۵۴۷۴۸

تلفن: ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴۴۴ - ۶۶۴۰۵۵۸۹ - ۶۶ ۹۷ ۲۱ ۵۶



○ افسردگی

◆ ناشر: سلیس

◆ تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی

◆ ناظر فنی چاپ: محمد بابایی

◆ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲

◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۲۷-۴

◆ لیتوگرافی: نگین

◆ چاپ و صحافی: شاد رنگ

◆ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

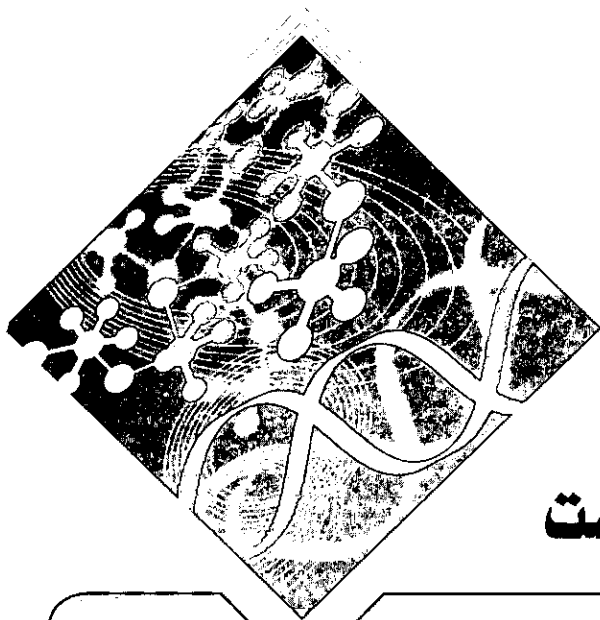
◆ طراحی: ایندرا گرافیک IndraGFX@yahoo.com

◆ ارتباط با ناشر: Citybook20@yahoo.com

◆ دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵

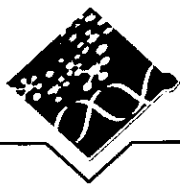
◆ کلیه حقوق چاپ محفوظ می باشد

قیمت: ۴۵۰۰ تومان



فهرست

- دیاچه ۶
- افسردگی ۶
- نشانه‌های افسردگی چیست؟ ۸
- چرا افسردگی ایجاد می‌شود؟ ۱۰
- آیا شخصیت فرد در ایجاد افسردگی نقش دارد؟ ۲۱
- نقش عامل محیط در ایجاد افسردگی چیست؟ ۲۲
- کدام عوامل روانی درونی می‌توانند منجر به افسردگی شوند؟ ۲۳
- انواع افسردگی ۲۴
- آیا می‌توان از ایجاد افسردگی پیشگیری کرد؟ ۳۷
- چگونه می‌توان به فرد مبتلا به افسردگی کمک کرد؟ ۴۰
- اگر احساس افسردگی کردید چگونه می‌توانید به خود کمک کنید؟ ۴۱
- چگونه می‌توان افسردگی را تشخیص داد؟ ۴۲
- درمان افسردگی ۴۳
- شوک برقی چه تأثیری در درمان افسردگی دارد؟ ۵۵



- ۵۶..... آیا ترکیبات گیاهی نقشی در درمان افسردگی دارند؟
- ۵۷..... افسردگی در آقایان
- ۵۸..... افسردگی در خانم‌ها
- ۶۱..... افسردگی در دوران یائسگی
- ۶۱..... افسردگی پس از برداشتن رحم یا تخمدان
- ۶۳..... افسردگی در افراد مسن
- ۶۵..... افسردگی در کودکان
- ۶۹..... داغدیدگی، عزای و افسردگی
- ۷۲..... آیا ورزش برای درمان افسردگی مفید است؟
- ۷۴..... چگونه به افراد افسرده کمک کنیم؟
- ۷۴..... خودکشی و افسردگی
- ۷۵..... نقش آرام سازی در درمان افسردگی
- ۸۰..... منابع

دانش پزشکی به ویژه در سال های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر روز شاهد کسب موفقیت های متعدد در زمینه تشخیص و درمان بیماری ها هستیم. شناخت بیماری ها و آگاهی از اقدامات ضروری اولیه برای تمامی افراد ضروری است و در بسیاری از موارد، اطلاع از همین مسایل، از نظر جسمی و روحی مفید واقع می شود. فردی که اطلاعات مناسبی در زمینه مطالب مربوط به بهداشت شخصی و عوامل ایجاد بیماری ها و اقدامات لازم تا زمان رسیدن به پزشک دارد همواره می تواند با استفاده از این اطلاعات به نفع خویش و حتی افراد خانواده و دوستان اقدام نماید. البته لازم به یادآوری است که این اطلاعات تنها در حد کلی هستند و هرگز نباید فرد غیر پزشک با اتکا به مطالبی که آموخته، بیش از آنچه که در هر مورد توصیه می شود اقدام نماید زیرا عدول از این دستورالعمل ها، دخالت در امور پزشکی تلقی می شود و در غالب موارد به آسیب های مختلف می انجامد.

مطالب مجموعه کتاب های راهنمای پزشکی خانواده (که در حال حاضر یکی از این کتب را مطالعه می فرمایید)، از روز آمدترین و جدیدترین کتاب های راهنمای پزشکی خانواده و معتبرترین سایت های پزشکی خانواده ترجمه و گردآوری شده است. مطالعه مطالب این مجموعه، که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده اند کمک بسیاری به شناخت بیماری ها، علل آنها و نحوه برخورد با هر یک بسیار مفید واقع می شود. با امید آنکه سودمند باشد.



افسردگی

افسردگی بیماری است که موجب می‌شود فرد طی مدتی طولانی احساس غمگین بودن و درماندگی کند.



اختلال افسردگی به نوعی بیماری گفته می‌شود که بدن، خلق و افکار را درگیر می‌کند و بر نحوه احساس فرد درباره دیگران تأثیر می‌گذارد. اختلال افسردگی با آنچه که به صورت خلق

افسرده و دلتنگی گذرا تظاهر می‌یابد متفاوت است. افراد مبتلا به بیماری افسردگی قادر به تلاش کردن و بهتر شدن نیستند و بدون درمان ممکن است نشانه‌های بیماری آنها هفته‌ها، ماه‌ها یا سال‌ها ادامه پیدا کند. درمان مناسب به اکثر مبتلایان به این بیماری کمک می‌کند. افسردگی شدید که گاهی به آن افسردگی بالینی گفته می‌شود انجام امور روزمره را با دشواری مواجه می‌سازد و بر کار، ارتباطات و حتی جنبه‌های اساسی‌تر، مانند اشتها و خواب تأثیر می‌گذارد و گاهی در افراد مبتلا باعث ایجاد تمایل به خودکشی می‌شود.

از هر ۳ نفر یک نفر در مقطعی از زندگی، به دوره‌ای از افسردگی دچار می‌شود. افسردگی اغلب به صورت مشکلی پیچیده، در پشت بیماری جسمی پنهان می‌شود و این موضوع ممکن است موجب اشتباه شود زیرا به عنوان مثال، وجود درد مزمن می‌تواند ایجاد افسردگی نماید و افسردگی قادر است به بروز درد مزمن بیانجامد. اغلب، نشانه‌های سایر مشکلات روانی، مانند اضطراب، حملات پانیک (panic) و وحشت؛



اضطراب و ترس نامعقول و شدید)، وسواس (obsession) یا هراس (phobia)؛ ترس مداوم غیر طبیعی یا مرضی) وجود دارند که موجب پوشانده شدن افسردگی می‌شوند.

سالانه ۹/۵ درصد از افراد بزرگسال، یعنی حدود ۱۸/۸ میلیون نفر در آمریکا و حدود ۲۰ درصد یعنی ۲ میلیون نفر در انگلیس به بیماری افسردگی مبتلا می‌شوند. هزینه اقتصادی این بیماری زیاد است. افسردگی غالباً با عملکرد طبیعی فرد تداخل می‌کند و موجب درد و رنج بیمار و اطرافیان او می‌شود. افسردگی جدی می‌تواند زندگی بیمار و خانواده او را بر هم بزند.

اکثر افراد مبتلا به افسردگی به دنبال درمان نمی‌روند اگرچه تعداد زیادی از آنها، حتی مبتلایان به افسردگی بسیار شدید قابل درمان هستند. به دنبال سال‌ها تحقیقات پرثمر، امروزه با داروها و روش‌های روان‌درمانی، مانند مشاوره رفتار شناختی یا بین فردی می‌توان افسردگی را بهبود بخشید.

متأسفانه بسیاری از افراد نمی‌دانند که افسردگی، قابل درمان است. میزان بروز افسردگی در خانم‌ها دو برابر آقایان است.

نشانه‌های افسردگی چیست؟

افسردگی، نشانه‌های زیادی دارد که شایع‌ترین آنها عبارتند از:

- احساس دلنگی، غمگینی یا درماندگی، احساس "خالی" بودن
- گریان بودن دایمی
- لذت نبردن از زندگی
- از دست دادن تمایل حتی نسبت به سرگرمی‌ها یا ورزش‌های مورد علاقه قبلی
- ایجاد توهمات و هذیان‌ها
- اختلال خواب؛ این اختلال اکثراً به صورت برخاستن زودتر از معمول از خواب و قادر نبودن به خوابیدن دوباره یا پرسه زدن در طول شب و روز همراه با نخوابیدن، یا حضور مداوم در بستر مشخص می‌شود
- اختلال اشتها، به صورت افزایش یا کاهش که به افزایش یا کاهش وزن منجر می‌شود
- احساس بیهودگی، ناامیدی یا عجز، وجود بدبینی
- احساس گناه
- احساس خستگی، کاهش انرژی
- کاهش اعتماد به نفس
- احساس اضطراب، هیجان زدگی یا زودرنجی و بی‌حوصلگی
- خونسردی بیش از حد که ممکن است تا حد کندکاری و تقصان پیش برود.