

تسلط بر ذهن

(راهنمای سلامت روان)

تألیف:

نیل برتون

ترجمه:

دکتر مریم خوش بویی

مسعود خیابری



نشریات ارمان

۱۳۹۵

سرشناسه	برتون، نیل ال. Burton, Neel L.
عنوان و نام پدیدآور	تسلط بر ذهن (راهنمای سلامت و روان)/تالیف نیل برتون: ترجمه مریم خوشبویی، مسعود حیدری. تهران: ارمغان، ۱۳۹۵.
مشخصات نشر	۳۱۲ ص.
مشخصات ظاهری	۷-۸۶-۸۹۷۴-۹۶۴-۹۷۸
شابک	
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	عنوان اصلی:
	Master your mind: the mental health guide, 2009.
عنوان دیگر	بر ذهنتان مسلط شوید: راهنمای سلامت روانی
موضوع	بیماری های روانی
موضوع	بیماری های روانی - درمان
شناسه افزوده	خوشبویی، مریم، ۱۳۲۷-، مترجم
شناسه افزوده	حیدری، مسعود، ۱۳۵۹-، مترجم
رده‌بندی کن	۴۱۳۹۵ ب ۴ ب / RC۴۵۴
ردیف‌بندی در پی	۶۱۶/۸۹۱
شماره ثبت‌نامی	۴۲۱۷۱۰۱



نشر است ارمغان

www.armaghan-pub.com

نام کتاب	تسلط بر ذهن (راهنمای سلامت روان)
تألیف	نیل برتون
ترجمه	دکتر مریم خوشبویی - مسعود حیدری
نوبت چاپ	۱۳۹۵-اول
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی	رایان
حروفچینی و صفحه‌آرایی:	آتلیه انتشارات ارمغان
حق چاپ برای ناشر محفوظ است	bergonia_eng@yahoo.com

شابک: ۷-۸۶-۸۹۷۴-۹۶۴-۹۷۸ *** ISBN: 978-964-8974-86-7

دفتر مرکزی: تهران - خ انقلاب - خ فخر رازی - کوچه مهر - شماره ۱
 همراه: ۰۹۳۵-۴۰۶۶۶۶۶ تلفکس: ۶۶۹۶۹۵۷۹
 فروشگاه: تهران - خ ۱۲ فروردین - چهارراه وحید نظری - شماره ۲۷۲
 همراه: ۰۹۱۲-۲۵۳۳۳۳۳۳ تلفکس: ۶۶۴۹۲۷۵۴ تلفن: ۶۶۴۸۰۲۱۶
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱.....	بخش اول: اختلالات روانی و تشخیص آنها
۱۳.....	فصل ۱: اختلال روانی چیست؟
۱۹.....	فصل ۲: اختلالات اضطرابی
۲۱.....	عمل ۱: طباقی اضطراب
۲۵.....	اختلال ۴: هراسی
۲۷.....	اختلال ۵: طرب اجتماعی یا جمعیت هراسی
۲۹.....	ترس های خاص
۳۰.....	اختلالات پانیک یا رختن دگی
۳۱.....	اختلال اضطراب فراگیر
۳۲.....	اختلال وسواسی-جبری
۳۵.....	اختلالات تبدیلی
۳۵.....	اختلال استرس پس از سانحه
۳۷.....	فصل ۳: افسردگی
۴۳.....	اختلال انطباق
۴۵.....	فصل ۴: اختلال دو قطبی
۵۶.....	فصل ۵: اسکیزوفرنی
۶۱.....	علائم مثبت اسکیزوفرنیا
۶۱.....	توهم
۶۳.....	هذیان
۶۷.....	علائم شناختی اسکیزوفرنیا
۶۸.....	علائم منفی اسکیزوفرنیا
۷۰.....	سیر بیماری اسکیزوفرنیا

۷۳.....	فصل ۶: اختلال شخصیت.....
۷۷.....	اختلال شخصیت خوشه A.....
۷۷.....	اختلال شخصیت پارانوئید.....
۷۹.....	اختلال شخصیت اسکیزوئید.....
۸۰.....	اختلال شخصیت اسکیزوتایپال.....
۸۱.....	اختلالات شخصیت خوشه B.....
۸۱.....	اختلال شخصیت ضد اجتماعی.....
۸۳.....	اختلال شخصیت مرزی.....
۸۵.....	اختلال شخصیت نمایشی.....
۸۶.....	اختلال شخصیت خود شیفته.....
۸۷.....	اختلالات شخصیت خوشه C.....
۸۷.....	اختلال شخصیت دیرین یا اجتنابی.....
۸۸.....	اختلال شخصیت وابسته.....
۸۹.....	اختلال شخصیت وسواس - پر.....
۹۱.....	فصل ۷: اختلالات خوردن (تدیه).....
۹۱.....	اختلال بی اشتها بی عصبی.....
۹۴.....	اختلال پر اشتها بی عصبی.....
۹۷.....	فصل ۸: وابستگی به الکل و مواد مخدر.....
۹۷.....	سوء مصرف الکل.....
۹۷.....	نشانه‌های وابستگی به الکل.....
۹۹.....	محرومیت از الکل.....
۱۰۱.....	سوء مصرف مواد مخدر.....
۱۰۲.....	مواد افیونی.....
۱۰۳.....	داروهای محرک.....
۱۰۳.....	داروهای ضد اضطراب و خواب آور.....
۱۰۵.....	فصل ۹: تشخیص اختلالات روانی.....
۱۱۰.....	فصل ۱۰: کنار آمدن با تشخیص یک اختلال روانی.....

بخش دوم: سلامت روان از طریق سلامت ذهن.....	۱۱۶
فصل ۱۱: تقویت عزت نفس و اعتماد بنفس.....	۱۱۸
شیوه‌های افزایش عزت نفس.....	۱۲۰
فصل ۱۲: برقراری ارتباط.....	۱۲۴
فصل ۱۳: مدیریت استرس.....	۱۲۸
فصل ۱۴: مدیریت اضطراب.....	۱۳۵
فصل ۱۵: مدیریت اختلال وسواسی-اجباری.....	۱۴۱
فصل ۱۶: غلبه بر افسردگی.....	۱۴۸
راهکارهای ساده برای مقابله با افسردگی.....	۱۴۸
فصل ۱۷: اختلال‌های فکری در افسردگی.....	۱۵۱
خصوصیات فکری.....	۱۵۱
فصل ۱۸: غلبه بر افکار آسیب زدن به خود.....	۱۵۵
فصل ۱۹: مبارزه با افکار خودکشی.....	۱۶۱
فصل ۲۰: بهبود تمرکز و حافظه.....	۱۷۰
فصل ۲۱: مقابله با توهم‌های شنیداری.....	۱۷۴
فصل ۲۲: مقابله با هذیان و توهم.....	۱۷۷
راهنمای مراقبین.....	۱۷۷
فصل ۲۳: مقابله با هیجانات شدید.....	۱۷۹
فصل ۲۴: مقابله با تابو بیماری روانی.....	۱۸۲
فصل ۲۵: جلوگیری از عود بیماری روانی.....	۱۹۰
فصل ۲۶: ارسطو و مسئله شکوفایی انسان.....	۱۹۴
بخش سوم: سلامت روان از طریق سلامت جسم.....	۱۹۸
فصل ۲۷: توجه به سلامت جسمانی.....	۱۹۹
فصل ۲۸: تغذیه سالم داشته باشید.....	۲۰۱
برنامه غذایی سالم و متعادل چیست؟.....	۲۰۳

چطور میتوانم یک برنامه غذایی سالم و متعادل داشته باشم و آن را

همیشه ادامه بدهم؟..... ۲۰۳

فصل ۲۹: ورزش کنید..... ۲۰۵

فصل ۳۰: خوب بخوابید..... ۲۰۸

فصل ۳۱: سیگار کشیدن را ترک کنید..... ۲۱۴

چطور میتوانم ترک سیگار را شروع کنم..... ۲۱۶

مضرات و فواید سیگار کشیدن..... ۲۱۶

فصل ۳۲: از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری کنید..... ۲۲۰

الکل: ای گمنام..... ۲۲۳

بخش چهارم: درمان‌های روانی و جسمی..... ۲۲۵

فصل ۳۳: روان درمانی..... ۲۲۷

فصل ۳۴: خدشات خالص..... ۲۳۵

فصل ۳۵: داروهای ضد اضطراب- خواب آور و رخوت زا..... ۲۳۸

فصل ۳۶: داروهای ضد افسردگی..... ۲۴۱

انواع داروهای ضد افسردگی..... ۲۴۱

چگونه داروهای ضد افسردگی در RIS را مصرف کنیم؟..... ۲۴۵

نقش داروهای ضد افسردگی در درمان اختلالات دوقطبی..... ۲۴۸

فصل ۳۷: داروهای تثبیت کننده خلق..... ۲۴۹

عوارض کوتاه مدت لیتیوم..... ۲۵۲

عوارض بلند مدت لیتیوم..... ۲۵۲

فصل ۳۸: والپروات، لاموتریجین و کاربامازپین..... ۲۵۵

انتخاب داروی تثبیت کننده خلق..... ۲۵۸

اگر داروی تثبیت کننده خلق موثر واقع نشد؟..... ۲۵۹

فصل ۳۹: داروهای آنتی سایکوتیک..... ۲۶۰

ایا برای درمان اسکیزوفرنیا باید همیشه دارو مصرف کرد؟..... ۲۶۱

انتخاب داروی آنتی سایکوتیک..... ۲۶۲

۲۶۴.....	عوارض جانبی داروهای انتی سایکوتیک.....
۲۶۶.....	آرپی پرازول.....
۲۶۶.....	مصرف انتی سایکوتیک در حاملگی و شیردهی.....
۲۶۷.....	شروع درمان با انتی سایکوتیک.....
۲۶۸.....	داروی انتی سایکوتیک برای چه مدت باید مصرف شود؟.....
۲۶۹.....	دپات انتی سایکوتیک.....
۲۷۴.....	فصل ۴۰: مصرف داروی انتی سایکوتیک.....
۲۷۷.....	فصل ۴۱: درمان با شوک الکتریکی.....
۲۷۷.....	تأثیر تشنج الکتریکی.....
۲۷۸.....	موانع درمان با تشنج الکتریکی.....
۲۷۹.....	مادگی ای انجام تشنج الکتریکی.....
۲۷۹.....	روش انجام تشنج الکتریکی.....
۲۸۰.....	عوارض جانبی درمان با تشنج الکتریکی.....
۲۸۱.....	بخش پنجم: خدمات بهداشت روانی و قانون.....
۲۸۳.....	فصل ۴۲: راهنمای خدمات بهداشت روانی.....
۲۸۵.....	پزشک عمومی و بخش اورژانس.....
۲۸۶.....	تیم خدمات سلامت روان و تیم امداد روانی.....
۲۸۹.....	خدمات مداخله‌ای زودهنگام.....
۲۸۹.....	تیم حل بحران و درمان در منزل.....
۲۹۱.....	بیمارستان روانی و بیمارستان روانه.....
۲۹۳.....	فصل ۴۳: رویکرد برنامه‌های مراقبتی.....
۲۹۵.....	فصل ۴۴: قانون سلامت روان.....
۲۹۵.....	تبصره دو قانون سلامت روان.....
۲۹۷.....	تبصره سه قانون سلامت روان.....
۲۹۸.....	برنامه مراقبت پس از بیمارستان.....
۲۹۹.....	فصل ۴۵: رانندگی برای مبتلایان به اختلال روانی.....
۳۰۱.....	فصل ۴۶: توصیه برای مراقبین.....

- ۳۰۵.....کمک بگیرید
- ۳۰۶.....حمایت عاطفی
- ۳۰۷.....مراقب سلامت جسمی و روانی خود باشید
- ۳۰۸.....از سرزنش خودتان و دیگران خودداری کنید، هیچکس مقصر نیست
- ۳۱۰.....زندگی شما خارج از نقش مراقبتی
- ۳۱۱.....خواهران و برادران

www.ketab.ir