

افسردگی و راه های مقابله با آن

علی فصیحی، صغری طاهرخانی

زمستان ۹۶

www.ketab.ir

سرشناسه : فصیحی، علی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام : افسردگی و راه‌های مقابله با آن/ علی فصیحی، صفری طاهرخانی.
پدیدآور :
مشخصات نشر : تهران: صفری طاهرخانی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۸۷ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۹۶۲۲-۷-۱۱۰۰۰ریال
وضعیت فهرست : فیبا
نویسی :
داشت : کتابنامه.
موضوع : افسردگی
موضوع : Depression, Mental
موضوع : افسردگی -- درمان
موضوع : Depression, Mental-- Treatment
شناسه افزوده : طاهرخانی، صفری، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگر : RC۵۲۷/۶۶۱۱۶۰۷
رده بندی دیویی : ۶۱۱.۸۵۲
شماره کتابشناسی : ۸۰۰۰۰۰
ملی :

نام کتاب	:	افسردگی و راه‌های مقابله با آن
نویسنده	:	علی فصیحی، صفری طاهرخانی
ناشر	:	تهران نشر
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۶
شمارگان	:	۱۰۰۰
قیمت	:	۱۱۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۹۶۲۲-۷-۱۱۰۰۰

دفتر انتشارات: تهران-

تلفن تماس: ۰۹۱۲۶۷۹۳۱۶۴-۰۹۳۸۸۶۸۷۵۲۴

sogra.taheri@yahoo.com a.tadvin28@gmail.com

هرگونه نسخه‌برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.
کلیه حقوق چاپ و نشر برای مولف محفوظ می‌باشد.

در این که افسردگی، یک نوع بیماری است شکی وجود ندارد. درست مانند مرض قند یا بیماری قلبی. ولی اینها نشانه نقص یا عیب شخصی نیستند و نباید موجب شرمساری فرد قرار بگیرند. افسردگی قابل درمان است و هر زودتر تشخیص داده شود، راه درمان آن آسانتر است.

حالت افسردگی، کاملاً طبیعی است و بیشتر مردم آن را تجربه کرده‌اند. اما آنچه اهمیت دارد این است که بتوان حمله‌های آن را کنترل کرد و گرنه می‌تواند برای جسم و روان فرد بسیار آسیب رساننده باشد.

حمله افسردگی، پدیده شایعی است. حتی افراد بسیار شاد و سرحال نیز گاهی دچار افسردگی می‌شوند. اصلاً حالت ایستا و بدون تغییر هر چیز، حتی بهترین چیزها، نیز زندگی را بسیار ملال‌آور می‌کند. اگر شبی در کار نباشد شما چگونه از روشنایی روز لذت می‌برید؟ اگر غمی نباشد چگونه می‌توان از شادی‌ها لذت برد؟ بنابراین، امید و افسردگی نیز مثل این چیزها به هم ارتباط دارند. افسردگی هنگامی به عنوان یک مشکل بروز می‌کند که دوره آن طولانی، به نحوی که به جسم و روان آسیب رساند. بدین دلیل، فراگیری نحوه مدیریت موفقیت‌آمیز افسردگی اهمیت بسیار دارد.

اگر فرد بیگانه‌ای را برای مدتی طولانی در زندان نگاه دارند ممکن است از نظر روحی خرد شود. ولی اگر همین فرد یاد بگیرد که با شرایط زندان چگونه کنار آید، ممکن است حتی پس از ۱۰ یا ۲۰ سال، باز هم سالم و

سرحال از زندان بیرون آید. افسردگی هرگز نمی‌تواند شما را خرد کند، اگر یاد بگیرید چگونه آن را مدیریت کنید.

حتی افراد بسیار شاد و سرحال نیز گاهی دچار افسردگی می‌شوند.

www.ketab.ir

۱۳	فصل اول
۱۳	مقدمه
۱۳	علائم روحی:
۱۴	تسم و تسمی:
۱۴	پذیرش افسردگی:
۱۴	عوامل بروز افسردگی:
۱۷	توصیه‌هایی پیرامون درمان افسردگی:
۲۰	۱۰ راه علمی برای شناسایی ریسک:
۲۷	افسردگی چیست؟
۲۷	تاریخچه بیماری افسردگی:
۲۹	نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان:
۲۹	دلایل ابتلا به افسردگی:
۳۰	چه کسانی در خطر ابتلا به افسردگی هستند؟
۳۱	انواع افسردگی:
۳۱	احساس افسردگی:
۳۲	غم افسردگی:
۳۲	اختلال سازگاری با خلق افسرده:
۳۲	اختلال افسردگی عمده و افسردگی خویی:
۳۲	اختلال دلبستگی واکنشی:

۳۲	اختلال خلقی یا افسردگی فصلی:
۳۳	عوارض بیماری افسردگی:
۳۳	شیوع بیماری افسردگی:
۳۴	راه های پیشگیری از افسردگی:
۳۵	حصا دوم
۳۵	مقدمه
۳۵	علت های تعدد باور افسردگی
۳۹	مفهوم غم
۳۹	علامت افسردگی
۴۰	علل افسردگی
۴۱	سروتونین و افسردگی
۴۱	درمان افسردگی
۴۱	روان درمانی
۴۲	درمان دارویی
۴۲	درمان با الکتروشوک
۴۲	دین درمانی
۴۳	رضایت الهی و درمان افسردگی
۴۳	ارتباط های صحیح و درمان افسردگی
۴۳	استفاده صحیح از فرصت های زندگی و درمان افسردگی
۴۳	فروتنی و درمان افسردگی
۴۳	دیر خوابیدن و افسردگی

۴۴	رنگ ها و افسردگی
۴۴	مواد غذایی مفید در افسردگی
۴۵	آسیب پذیری ژنتیکی
۴۵	رشد جنینی
۴۶	نوجوانی و بلوغ
۴۶	رسیدن به یائسگی
۴۷	امل و حیاطی
۴۹	سقف از استانداردها
۵۰	به خود نسبت دادن
۵۱	شناخت بالا از درد
۵۲	اثر منفی
۵۲	ساختار شکنی شناختی
۵۳	عدم بازداری
۵۶	فصل سوم
۵۶	مقدمه
۵۶	عوامل بیولوژیکی دخیل در افسردگی
۵۷	مشکلات پیش از قاعدگی
۵۸	بازداری
۵۸	افسردگی پس از وضع حمل
۵۹	یائسگی و پیش یائسگی
۵۹	عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در افسردگی

- ۶۰ قدرت و شرایط نابرابر
- ۶۰ فشار کاری
- ۶۰ سوء استفاده های جسمی و جنسی
- ۶۱ مداوای افسردگی
- ۶۴ اختلالات افسردگی
- ۶۵ چه اختلالی افسردگی می گویند؟
- ۶۷ از کجا بهمیم افسردگی داریم؟
- ۶۸ افسردگی قابل درمان است؟ درمانی استاندارد برای آن کشف شده است؟
- ۶۸ چه کار کنیم تا مبتلا به این اختلال نشویم؟
- اگر یکی از اطرافیان به این اختلال مبتلا شده بود، چطور می توانیم به بهترین شکل به او کمک کنیم؟
- ۶۹ چگونه می توانم به دوست یا یکی از افراد خانواده که از افسردگی رنج می برد کمک کنم؟
- ۷۲ چگونه می توانم به دوست یا یکی از افراد خانواده که از افسردگی رنج می برد کمک کنم؟
- ۷۳
- ۷۹ راهکارهای کاهش اضطراب
- ۸۱ علایم افسردگی
- ۸۱ مشکلات خواب
- ۸۱ درد سینه
- ۸۲ خستگی و کسالت
- ۸۲ درد مفاصل و عضلات
- ۸۲ مشکلات گوارشی
- ۸۲ سردرد
- ۸۳ تغییرات وزن یا اشتها

۸۳	بی قراری و تحریک پذیری
۸۳	مشکلات جنسی
۸۴	ورزش
۸۴	راهکارهای ساده زیر برای مدیریت افسردگی بسیار کارساز است.
۸۴	فعالیت بدنی شدید
۸۴	نگاشت زدن بی هدف
۸۵	دخالت کردن با یک دوست نزدیک
۸۵	بنویسید بنویسید
۸۵	شروع کردن یک ایده جدید
۸۷	منابع