

نگارش سوم

روش‌های غلبه بر افسردگی و رموز

شاد زیستن

تألیف:

دکتر سید اصغر ساداتیان و همکاران

ویراستار:

دکتر سید اصغر ساداتیان



انتشارات شهرآب



انتشارات آیدو سازه



انتشارات شهرآب

مرکز پخش و دفتر مرکزی : تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۴۲، طبقه دوم کدپستی : ۱۳۱۴۹۶۳۳۳۱
تلفن و نمابر: ۶۶۴-۲۰۵۴

روش‌های غلبه بر افسردگی و رموز شاد زیستن

تألیف : دکتر سید اصغر ساداتیان و همکاران
ویراستار : دکتر سید اصغر ساداتیان
بیش : سوم
بیت چاپ : اول
ناشر : شهرآب
ریخ انتشار : ۱۳۹۸
تیراژ : ۲۲۰۰ نسخه
لینودرام : ساحل
چاپ و جافی : پژواک اندیشه
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۲۰-۶۰
قیمت : R 150
حقوق چاپ برای آژانس : شهرآب - سو - ست.

فهرست‌نویسی پیش از "مار"

عنوان و پدیدآور	روش‌های غلبه بر افسردگی و رموز شاد زیستن / تألیف اصغر ساداتیان... (و دیگران)
مشخصات نشر	ویراستار اصغر ساداتیان
مشخصات ظاهری	تهران، آیدو سازه - پلاک ۱۳۸۵
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۶۲۰-۶۰-۲
یادداشت	فیبا
یادداشت	مولفان چاپ اول مرجان ریز - محمد رضا قاضیان، اصغر ساداتیان هستند.
عنوان دیگر	افسردگی -- درمان.
موضوع	بهداشت روانی.
شناسه افزوده	ساداتیان، اصغر، ۱۳۴۴ -
شناسه افزوده	الف ۹۱۳۸۶ ر ۲ / RC ۵۳۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۷۰۳
شماره کتابخانه ملی	۱۰۸۰۷۷۲

مراکز پخش:

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب : تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۲۲
تلفن: ۶۶۹۶۱۱۰۰
فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه پایین همکف، پلاک ۱۵
تلفن: ۶۶۴۹۷۵۲۶۰
فروشگاه آیدو سازه: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۰۵
تلفن: ۶۶۴۱۷۳۱۶

بدلیل برداشت نادرست اکثر افراد جامعه از بیماریهای روحی روانی که آن را معادل جنون و دیوانگی تصور می‌کنند، بسیاری از این بیماریها به صورت مخفی و پنهان در جامعه ریشه دوانده است و بیماری افسردگی یکی از آنهاست. خوشبختانه در چندسال اخیر گرایش و تمایل به شناخت این گروه از بیماریها شدیداً افزایش یافته است و انتشار این کتاب و عناوین مشابه آن گواهی بر این مطلب است.

براساس اعلامیه سازمان بهداشت جهانی، افسردگی تا سال ۲۰۲۰ میلادی دومین بیماری جهان خواهد بود و این در حالی است که طبق آمارهای غیر رسمی ۵۰٪ تا ۷۰٪ افراد جامعه دچار درجاتی از افسردگی است. شاید به تعبیری بتوان گفت که افسردگی از سرطان است زیرا افسردگی در بسیاری از موارد خود عامل بوجود آورنده یا مسدود کننده سرطان بوده و آنچه که بیشتر افراد مبتلا به سرطان را از پا در می‌آورد نه سرطان است، بلکه افسردگی ناشی از آن است. زمانی اهمیت این قضیه بیشتر می‌شود که بسیاری از افراد، افسردگی را خصوصیت طبیعی خلق و خوی فرد تلقی می‌کنند نه یک بیماری، وقتی جسم ما مریض و ناخوش می‌شود، خیلی زود به فکر دارو و درمان مبتنی بر اکتیم و خیلی سریع هم اقدام کرده و نتیجه می‌گیریم و یا اگر اطرافیانمان بسیار شایسته و بالین‌شان می‌نشینیم و تیمارداری‌شان می‌کنیم تا سلامتی‌شان باز گردد اما زمانی که احساسات و عواطف و افکار ما آزرده می‌شوند نه تنها بفکر بیماری و درمان آن نمانیم، بلکه درصدد شناسایی علت آن هم نیستیم. اگر صبح‌ها به سختی از رختخواب برمی‌خیزیم و اکثراً کسل و بی‌حال هستیم و حال و حوصله و انجام کاری را نداریم و کمتر احساس خوشحالی و خوشبختی می‌کنیم، نمی‌دانیم که دچار یک بیماری مرموز و موزی بنام افسردگی شده‌ایم (که قابل درمان هم هست). این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا کنترل افکار خود را بدست بگیرید و افکار مخرب و غیرسازنده را از خود دور سازید. با راهکارهایی که در این کتاب ارائه شده است شما می‌توانید تحول بزرگی در جهت بهبود زندگی‌تان بوجود آورید و

به دیگران نیز کمک نمایید. این کتاب شما را با نشانه‌ها، علل بوجود آورنده و درمان افسردگی آشنا خواهد کرد و برای رهایی از چالش‌های منفی درونتان و راه یافتن به آرامش و خوشبختی با شما همراه خواهد بود.

انسان دارای قدرت بسیار بالایی است، چرا که خداوند از وجود خود در او دمیده است. پس با عشق، اراده و قدرتی که خداوند در وجود ما به ودیعه نهاده بر اسب سرکش سرنوشت سوار شوید و قدم به قدم به وادی کمال بگذارید و آنگاه خوشبختی را با کوشش و جان خود لمس کنید.

بدنبال استقبال بی نظیر هموطنان عزیز، با همکاری اساتید و متخصصین محترم ایران و آمریکا نگارش سوم کتاب با اصلاحات و اضافات کامل تهیه و آماده طبع گردید. امیدوار هستیم این نگارش بیش از گذشته در راهنمایی هموطنان مفید و کارآمد باشد.

مولفین - تابستان ۱۳۸۶

فهرست



فصل اول: کلیات ۱۷

-- افسردگی چیست؟ ۱۷

-- آیا همه افراد افسرده دچار غم و اندوه میباشند؟ ۱۸

-- آیا هر فردی که دچار غم و اندوه است، افسرده می باشد؟ ۱۸



فصل دوم: انواع افسردگی ۲۰

-- افسردگی شدید (Major depression) ۲۱

-- خلق ناخوش یا فسیل خف مزمن (دیستیمی) ۲۱

-- بیماری شیدایی - افسردگی (اختلال دو قطبی) ۲۱



-- سایر انواع افسردگی ۲۲

-- افسردگی یا واکنش سوگ ۲۳

-- افسردگی اتکایی ۲۴



فصل سوم: نشانه‌های افسردگی ۲۵

-- نشانه‌های اصلی افسردگی و تشخیص آن ۲۷

-- خلق تنگ و پایین (غمگینی و دل گرفتگی) ۲۵

-- بی میلی و عدم لذت بردن از فعالیت و سرگرمی‌های شاد ۲۷



-- کاهش انرژی و خستگی و بیحالی ۲۷

-- تغییر اشتها ۲۸

-- اختلال خواب ۲۸



-- بیقراری یا رخوت روحی جسمی ۲۸

-- کاهش عزت و اعتماد به نفس ۲۸

-- کاهش قدرت تمرکز تفکر، تصمیم‌گیری و حافظه ۲۹

- - درد و اختلالات جسمانی غیرقابل توجیه و درمان ۳۰

- - احساس ناامیدی و بی‌کسی ۳۱

- - افکار خودکشی یا اقدام به آن ۳۱

- - آیا افراد مبتلا به افسردگی همه علائم فوق را دارند؟ ۳۲

- - چرا در میان افراد افسرده اعتیاد شایعتر است؟ ۳۲

- - نشانه‌های افسردگی در کودکان و نوجوانان ۳۵

- - نشانه‌های افسردگی در مردان ۳۶

- - نشانه‌های افسردگی در پیری ۳۷

- - اثرات افسردگی بر خانواده ۳۹

- - اثرات افسردگی بر کودکان ۴۰

- - اثرات افسردگی بر والدین ۴۰

- - اثرات افسردگی بر همسر ۴۰

- - آیا من افسرده هستم؟ ۴۰

- - افسردگی در کودکان را چگونه تشخیص دهیم؟ ۴۸

- - آیا برای تشخیص افسردگی در کودکان نیازی به انجام

آزمایش خون هست؟ ۵۰

- - نشانه‌های شیدایی ۵۰

- - هیپومانیا چیست؟ ۵۱

- - آیا دوره‌های افسردگی و شیدایی در اختلال دوقطبی "شو-تو"

ثابت و مشخصی دارد؟ ۵۱

- - از نظر ماهیتی چه تفاوتی میان افسردگی و اختلال دوقطبی وجود دارد؟ ۵۲

- - چگونه میتوان بوجود اختلال دوقطبی پی برد؟ ۵۲

فصل چهارم: اشکال خاص افسردگی ۵۴

- - حزن و اندوه مادرانه ۵۴

- - همسر چه کمکی میتواند بکند؟ ۵۶





- افسردگی پس از زایمان ۵۷

-- افسردگی پس از زایمان بیشتر در چه کسانی بروز

می‌کند؟ ۵۷

-- آیا افسردگی پس از زایمان نیاز به درمان دارد؟ ۵۸

-- آیا درمان دارویی تأثیری بر روی شیرخوار ندارد؟ ۵۸

- نشانگان قبل از قاعدگی و افسردگی ۵۸

- اختلال خلقی فصلی ۵۹

فصل پنجم: چرا و چگونه دچار افسردگی می‌شویم؟ ۶۱

-- ارث ۶۲

-- عوامل بیوشیمیایی ۶۲

-- استرس و فشارهای روانی ۶۳

-- مواد، داروها و بیماریها ۶۳

-- چرا افسردگی در زنان شایع‌تر از مردان است؟ ۶۴

- در سیستم فکری فرد افسرده چه می‌گذرد؟ ۶۵

-- سرمنشاء و علت افکار منفی و غیرسازنده

فرد افسرده چیست؟ ۶۶

-- مطلق‌گرایی یا کمال‌گرایی ۶۷

-- عمومیت دادن افراطی ۶۷

-- نادیده گرفتن نکات و جنبه‌های مثبت ۶۸

-- پیشگویی و قضاوتهای عجولانه ۶۸

-- بزرگ دیدن معایب و کوچک شمردن محاسن ۶۸

-- برچسب زدن ۶۸

-- سرزنش خود ۶۹

-- بایدها و نبایدها ۶۹

- خواب و افسردگی ۷۰



فصل ششم: کلیات درمان افسردگی ۷۲

- کلیات روان درمانی ۷۳

- شناخت درمانی ۷۳

- رابطه درمانی ۷۴

- روانشناسی مثبتگرانه ۷۴

- هیپنوتیزم ۷۵

- اصول عملی درمان افسردگی ۷۵

- شناسایی بینش و افکار منفی غیرسازنده ۷۶

- شناسایی و سرکشی منشأ افکار و احساسات منفی و آزاردهنده ۷۶

- تغییر راسخا- بگوهای فکری و دریافت‌های ذهنی ۷۶

فصل هفتم: روش‌های افزایش عزت و اعتماد به نفس ۷۸

- چگونه احساس ارزشمندی در خود بیدار کنیم؟ ۷۸

- آگاهی به مسئله ۷۹

- تصحیح ارتباط و احساس درونی ۸۱

- گفتگوی بیرونی ۸۳

- چه کنیم تا احساسات درونی مان بهبود یابد؟ ۸۴

- از انتقاد نسبت به خودتان استقبال کنید. ۸۵

- از دریچه چشم دیگران نگاه کنید. ۸۶

- چگونه جملات تأییدی را بکار ببریم؟ ۸۸

- احساس گناه را از بین ببرید. ۹۲

- نه گفتن را تمرین کنید ۹۳

- قدمهای کوچک به سوی موفقیت بردارید. ۹۴

- رفتارهای منفی را ترک کنید. ۹۵

- تصمیم‌گیری ۹۸





- برای ایجاد تغییرات تمرین کنید. ۱۰۰

- نادیده گرفتن حوادث تلخ ۱۰۲

- احساس لذت بردن از زندگی را در خود تقویت کنید. ۱۰۴

- اختصاص زمان به تفریح و سرگرمی ۱۰۴

- روابط بین فردی ۱۰۵

- نکات عملی بالا بردن عزت نفس ۱۰۵

فصل ۵: تم: احساس تنهایی و مهارت‌های برقراری

ارتباط‌های اجتماعی ۱۰۷

- علل بوجد آوردن احساس تنهایی و بی‌کسی ۱۰۸

- نشانه‌ها و عواقب تنهایی ۱۰۸

- روش‌های برقراری روابط و رها کردن از تنهایی ۱۰۹

- شناخت افکار منفی و اصلاح آن‌ها ۱۰۹

- تغییر رفتار ۱۱۰

- اصلاح احساس و عواطف ۱۱۱

- یادگرفتن مهارت‌های روابط اجتماعی ۱۱۱

- شنونده خوبی باشید. ۱۱۲

- دیگران را همانطور که هستند بپذیرید. ۱۱۲

- توقعات معقول و واقع‌بینانه داشته باشید. ۱۱۳

- خواسته خود را بیان کنید. ۱۱۳

فصل نهم: درمان‌های دارویی و طبیعی افسردگی ۱۱۴

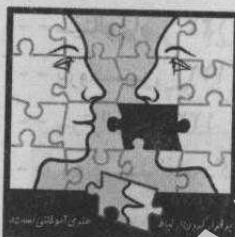
- درمان‌های طبیعی افسردگی ۱۱۴

- اصلاح عادات و روش زندگی ۱۱۴

- استعمال دخانیات ۱۱۴

- الکل ۱۱۵

- قهوه و چای ۱۱۵



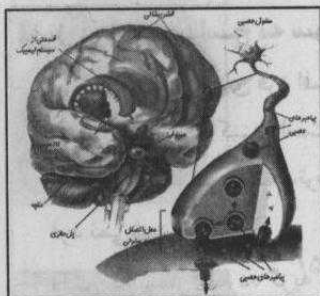


Passion flower



Valerian

- تمدد اعصاب ۱۱۵
- خواب ۱۱۶
- ورزش ۱۱۷
- رژیم غذایی ۱۱۸
- مصرف مکمل ۱۱۸
- داروهای گیاهی ۱۱۹
- گیاهان شادی بخش ۱۲۰
- میوههای شادی بخش ۱۲۰
- گیاهان خواب آور ۱۲۰
- گیاهان و میوهجات ضد اضطراب ۱۲۰
- داروهای ضد افسردگی ۱۲۰
- توصیه‌های کلی ۱۲۱
- داروهای ضد افسردگی سروتونینی ۱۲۲
- فلوکستین ۱۲۲
- سیتالوپرام ۱۲۳
- پاروکستین ۱۲۳
- سرتالین ۱۲۳
- داروهای ضد افسردگی حلقوی ۱۲۴
- داروهای مهارکننده MAO ۱۲۵
- توصیه‌های پزشکی ۱۲۵
- سایر داروها ۱۲۶
- اگر داروی تجویزی اثر نکرد، چکار باید کرد؟ ۱۲۷
- اصول کلی درمان شیدایی-افسردگی ۱۲۸
- طول مدت درمان دارویی اختلال دوقطبی چقدر است؟ ۱۲۸
- آیا در درمان اختلال دوقطبی ممکن است نیاز به درمان با شوک الکتریکی پیدا شود؟ ۱۲۸
- چه نکاتی بایستی در مصرف داروهای تثبیت کننده خلق رعایت کرد؟ ۱۲۸



فصل دهم: سایر روشهای درمانی ۱۳۲

بیوفیدبک و نوروفیدبک ۱۳۲

-- درمان با نوروفیدبک معمولاً چقدر طول میکشد؟
۱۳۶

درمان با شوک الکتریکی (ECT) ۱۳۷

-- از شوک الکتریکی در چه مواقعی استفاده می‌شود؟ ۱۳۷

-- شوک الکتریکی چه عمل می‌کند؟ ۱۳۷

-- قبل از درمان با شوک الکتریکی چه اقداماتی صورت می‌گیرد ۱۳۸

-- درمان با شوک الکتریکی چگونه انجام می‌شود؟ ۱۳۸

-- برای درمان افسردگی چند جلسه ECT لازم است؟ ۱۳۸

-- درمان با شوک الکتریکی ممکن است با عارضه همراه باشد؟ ۱۳۸

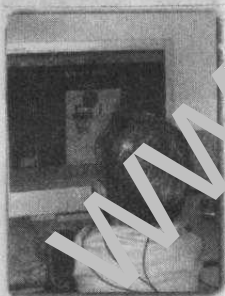
-- آیا پس از درمان با شوک الکتریکی نیاز به درمان دیگری هست؟ ۱۳۸

تکنیک‌های جدید ۱۳۹

-- تحریک مغناطیسی از راه سر ۱۳۹

-- تحریک عصب واگ ۱۴۰

-- درمان با تحریک مغناطیسی ۱۴۱



فصل یازدهم: توصیه‌هایی به دوستان و اطرافیان

فرد افسرده ۱۴۲

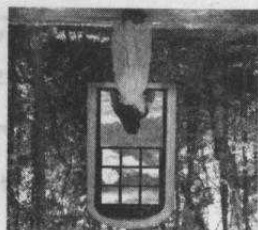
-- افسردگی چیزی ارادی و اختیاری نیست، بیماری است. ۱۴۲

-- از هرگونه حمایت و کمک به او دریغ نکنید. ۱۴۳

-- زندگی و شرایط راحتی برای او فراهم کنید. ۱۴۳

-- خودتان را فراموش نکنید. ۱۴۳





۱۵۰ گذشتہ روز --

۱۵۰ - یقینی بنیسی و تفکر در جوشنجهی

۱۵۰ - - سائر موارد

۱۴۹ خوش گذرانی و شادی --

129 - - -

۱۴۹ - اعتقادات مذهبی - -

۱۴۹ - - - - -

۷۸۱ جوشنیه و جوشنیه و جوشنیه - جوشنیه

۷۸۱ جوشالی و (ارث) پیتک -

۷۸۱ جینیسی و جوشالی جو پیر موہو مل ۱۵۸۵ء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۸۱۱ لمة كنه ۷۸

چگونه می توانیم اعتماد نفس فرد افسرده را -

۱۶۱. ذکر اصوات و اقسام

ویرایش و تدوین: دکتر محمد علی محمدی

۱۴۵؛ لمبتنی کاری است یا نه اصولاً و اصولاً می توانی کار چه

۹۰ آرام برای می کنند و می رانند و می پیوم می

احتاجت خيلي كند مي گريه گرفته افسرده و قتيبي

۱۴۵ ۹۳۹۲۹۳۹

وضعیت بدتر شدن باعث مشکلاتی گردید

و چندین بار است که همکاران

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

۱۴۵

۱۴۴ - از کمک گرفتار نشوید.



-- زندگی کردن در حال ۱۵۱

-- روشهای عملی ساده برای شاد زیستن ۱۵۱

-- به داشته‌هایتان بیاندیشید. ۱۵۱

-- موفقیت‌های خودتان را برجسته‌سازی کنید. ۱۵۱

-- رضایت‌جو باش ۱۵۲

-- بهانه بزرگ را، بهانه بهانه‌های دیگر کن. ۱۵۲

-- برای شاد شدن تظاهر جایز نیست، واجب است. ۱۵۳

-- هر صبح عاشقانه آغاز کنید. ۱۵۳

-- به کنار چشمه برو. ۱۵۴

-- شادی و تحرک دهنده‌ها، دوست داشتنی. ۱۵۵

-- انتخاب کنید بهترین را. ۱۵۵

-- دفترتان را پیدا و ارتباط‌تان را احیا کنید. ۱۵۶

-- ذره‌بین بدبینی را بشکنید، ذره‌بین بدبینی را بخرید. ۱۵۶

-- امان از بی‌انصافی ۱۵۶

-- قهر و آشتی‌های فرصت و شادی ۱۵۷

-- سر به هوا باش، سر به هوایی هم عالمی دارد. ۱۵۷

-- خودتان را گریم کنید. ۱۵۸

-- نترسید، خرابکاری بهتر از رخوت است ۱۵۹

-- گوش‌هایتان را باز کنید و شنیدن آغاز کنید ۱۵۹

-- هیجان! هیجان! هیجان! ۱۶۰

-- به بازیهای کلامی بپردازید ۱۶۰

-- بخواب! اما نه آنگونه که میخواهی، آنگونه که من میگویم. ۱۶۱

-- خوشا به حال خانمهای خانه‌دار ۱۶۱

-- سخت‌نگیرید، گذشت کنید. ۱۶۲

-- منابع ۱۶۳

