

پیش‌گیری و درمان
افسردگی ارتقا

نویسنده: مهسا عمادی

سرشناسه : عمادی، مهسا
 عنوان و نام پدیدآور : پیش‌گیری و درمان افسردگی ارتقا/ نویسنده: مهسا عمادی
 مشخصات نشر : تهران: ساوالان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۴ ص،
 شابک : 978-622-6778-06-0
 وضعیت فهرستنویسی : فیبا
 موضوع : افسردگی
 موضوع : Depression, Mental
 موضوع : افسردگی — درمان
 موضوع : Depression, Mental-- Treatment
 پیگیر، رشاد : ۲۰۹۳۵۹۷
 بندی کنگره : RC537
 ردیفی دیسک : 616/8527
 شماره کتابشناسی : ۶۰۸۳۹۰۰



نشر ساوالان

پیش‌گیری و درمان افسردگی ارتقا

نویسنده: مهسا عمادی

ناشر: نشر ساوالان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۰۶-۰

تعداد صفحات: ۲۰۴

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹

ISBN: 978-622-6778-06-0

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

پیش در آمد

کتابی که پیش روی شما خوانند، گرامی است ادامه‌ای است بر کتاب افسردگی ارتقا به قلم نگارنده این سطور که در آن اثر در باره ویژگی‌ها، نشانه‌ها و عوارض بیماری‌ای که به تازگی مورد توجه قرار گرفته یعنی افسردگی ارتقا یا انسدادی - اصل از پیشرفت سخن گفتیم و ریشه‌ها و عوامل متعددی را که ممکن است در افراد مختلف باعث بروز این بیماری شود، معرفی کردیم.

هم چنین اشاره کردم به واسطه نگرش‌های غلط و ناصواب که نسبت به موفقیت و پیشرفت وجود دارد و همین‌طور به واسطه مشکلات ناخواسته و آزاردهنده‌ای که ممکن است موفقیت با خود به همراه بیاورد، افراد در معرض این بیماری قرار می‌گیرند و مستعد انواع اختلالات ذهنی و آشفتگی‌های فکری رنج‌آور و ناامیدکننده می‌شوند. در چنین شرایطی، آنهایی معنایی و بی‌ارزشی و هم چنین احساسات عذاب‌آوری مثل احساس شرم و گناه، احساس تنهایی و بی‌لیاقتی و مواردی از این دست را تجربه خواهند کرد.

در کتاب حاضر و در ادامه بحث پیشین قصد داریم بررسی کنیم آیا راه کارهایی عملی و قابل اجرا برای پیش‌گیری از ابتلا به افسردگی ارتقا وجود دارد و اگر به هر دلیلی فردی به این بیماری خطرناک مبتلا شد، برای بهبود او، دستیابی مجدد به تعادل ذهنی و البته نشاط و طراوت در زندگی

امید هست؟ آیا ممکن است کسی پس از تجربه کوتاه مدت و یا حتی درازمدت افسردگی ارتقا بتواند دوباره انگیزه و اشتیاق لازم برای پویایی و کسب تعالی در زندگی را به دست آورد و دوباره به پیشتازی و فتح قله های موفقیت و پیشرفت نایل شود؟

با مطالعه این کتاب درخواهیم یافت که پاسخ تمام پرسش های مذکور مثبت است. اما پیش از بررسی راه کارهای پیش گیری و درمان افسردگی ارتقا ریشه ها و عوامل ابتلا به افسردگی ارتقا را بررسی خواهیم کرد. این کار به ما کمک می کند از طریق دسته بندی کارآمد این عوامل (که در کتاب پرشین به صورت جزئی و گسترده آنها را معرفی کردیم) و چگونگی اثرگذاری آنها بر ذهن افراد، بتوانیم «ریشه های» راه خوبی را برای جلوگیری از ایجاد بحران های ذهنی و روانی طراحی کنیم و قادر باشیم نسخه های شایع را برای درمان افراد مبتلا ارائه دهیم.

نکته مهم دیگری که باید در اینجا به آن اشاره کنیم این است که بسیاری از عوامل و ریشه های ابتلا به افسردگی ارتقا که در کتاب پیشل بررسی شدند، خود تبعات و نتایج مشکلات ذهنی بزرگ تر و بنیادی تری دارند که عمده افراد از آن بیخ می برند. در واقع بسیاری از ما انسان ها، به واسطه مشکلات و چالش های بنیادین و حساس، در داشتن نگرش و رویکرد نادرست نسبت به خودمان و زندگی، عدم درک حکمت زندگی مان، عدم درک حکمت هستی و حیات و ...، به صورت بالقوه شرایط ابتلا به انواع افسردگی ها از جمله افسردگی ارتقا را دارا هستیم.

از این رو این شرایط بالقوه سبب می شود گاهی حتی یک تجربه کوچک و یا یک بحران و مشکل به ظاهری بی اهمیت (مخصوصاً از سوی دیگران) باعث سر باز کردن این چالش های بنیادین ذهنی مان شود و ما را به صورت جدی و عملی به افسردگی مبتلا سازد. در کتاب قبل به تفصیل توضیح دادیم که موفقیت به واسطه برداشت های غلطی که از آن وجود دارد و حتی سختی ها و دشواری هایی که با خود به همراه می آورد، می تواند همان جرقه ای باشد که زمینه ابتلای افراد به افسردگی را فراهم می سازد و باعث می شود مشکلات بنیادین ذهنی آنها که همچون آتشفشانی

خاموش، در درون و در لایه‌های زیرین در حال جوش و خروش هستند اما در لایه‌های سطحی و بیرونی هنوز نمود نیافته‌اند، به یکباره فوران و با قدرت خودنمایی کنند. خودنمایی و بروزی که می‌تواند شدتی بسیار هولناک و اثراتی به شدت مخرب را داشته باشد؛

بنا بر این رویکرد ما در کتاب حاضر به طور خلاصه از این قرار است:

انشاءالله بتوانیم در قالب گام‌های زیر به شما عزیزان برای شناخت بسترهای واقعی و چگونگی شکل‌گیری افسردگی ارتقا، پیش‌گیری از آن و درمانش کمک کنیم.

۱- بررسی و دسته‌بندی بسترها و ریشه‌های بنیادین انواع اختلالات ذهنی از جمله افسردگی که می‌توانند باعث بروز و فعال‌شدن عوامل شکل‌دهنده افسردگی ارتقا شوند.

۲- ارایه سه راه‌کار درمانی: پیش‌گیری، گسترده و اساسی برای پیش‌گیری و درمان افسردگی ارتقا

۳- ارایه راه‌کارهای موضعی و موردی برای درمان افسردگی ارتقا بسته به شکل و عوامل ایجادکننده آن در افراد مختلف.

امیدوارم آنکه آموزه‌های این کتاب بتواند نقش را کارآمدی را برای درمانگران به منظور حمایت از افراد مبتلا به افسردگی و همین‌طور برای کلیه افراد مولی برای پیش‌گیری از این بیماری و درمان علائم و نتایج آن فراهم کند. نحوه ارایه مطالب به گونه‌ای خواهد بود که همه خوانندگان گرامی از بیماری افسردگی ارتقا و راه‌کارهای درمان آن شناخت و انگیزه کافی به دست آورند، چنان‌که هر فرد پس از مطالعه این اثر بتواند درمانگر شخصی خویش باشد و ر به شرایط خود تلاش کند.

فهرست مطالب

۱	فصل اول: آگاهی
۱	بسترهای بنیادین اختلالات روانی
۳	انسان، موجود هوشمند
۴	تعریف هوشمندی
۴	چالش هوشمندی
۸	زندگی فردی و اجتماعی بشر
۹	چالش زندگی فردی و اجتماعی انسان
۱۷	ساختار ذهن، منشأ اصلی تناقضات و انفعالی‌ها
۱۷	ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه
۲۲	سیستم دفاعی ناخودآگاه
۲۳	«من» کیستم؟
۲۹	نقش تقابل‌های ذهنی در ایجاد علائم افسردگی ارتقا
۳۱	قابلیت شادمانی
۳۲	ترس‌ها ریشه تمام احساسات ناگوار
۳۹	فصل دوم: درمان
۳۹	روش درمانی: درمان‌شناختی
۴۰	اصول درمانی
۴۲	مدل‌شناختی
۴۴	روش‌ها و متدهای بازسازی شناختی
۴۷	ویژگی‌های درمان‌شناختی
۵۰	مهم‌ترین خطاهای شناختی
۵۱	۱- تفکر دو قطبی (سیاه و سفید)
۵۳	۲- منفی‌نگری حاد
۵۵	۳- بزرگ‌نمایی و غلو
۵۸	۴- کم‌اهمیت‌سازی
۶۰	۵- خطای نتیجه‌گیری شتابزده

۶۳	۶-ارزیابی وارونه (فاجعه‌سازی)
۶۶	۷-پیش‌بینی‌های احساسی
۶۹	۸-بایداندیشی
۷۳	۹-برجسب‌زنی
۷۶	۱۰-خطای شخصی‌سازی
۷۹	معرفی تکنیک‌های درمان‌شناختی
۷۹	۱-تکنیک ذهن آگاهی
۸۷	۲-تکنیک بررسی شواهد
۸۹	۳-تکنیک مدیریت افکار منفی
۹۱	۴-تکنیک خردره‌بری
۹۶	روش درمان معنادرمانی
۱۰۰	بی‌معنایی از کجا نشأت می‌گیرد
۱۰۱	۱-مواجهه با علاقات بهم و متناقض
۱۰۲	۲-عدم وجود روش‌های استدلالی و اقناعی برای ایجاد شناخت و معنا در ذهن افراد
۱۰۲	۳-تلاش بیهوده برای آموزش حکمت زندگی
۱۰۳	۴-عدم خودشناسی
۱۰۴	۵-نقش نگرش در شکل‌گیری معنا
۱۰۵	فربین معنایی
۱۰۸	۱-عدم پذیرش مسئولیت معنایی
۱۰۹	۲-گره‌زدن معنای زندگی به تعاریف و حوسله‌های دیگران
۱۱۰	۳-گره‌زدن معنا و حکمت زندگی به اهداف میانی
۱۱۱	۴-گره‌زدن معنای زندگی با نقش‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی
۱۱۳	لوگو تراپی
۱۱۵	اصول اساسی لوگو تراپی
۱۲۱	رویکردهای کشف معنا در لوگو تراپی
۱۲۸	تکنیک‌های معنادرمانی
۱۲۹	تکنیک‌های معنا سازی
۱۲۹	الف) معرفت‌درمانی
۱۳۹	ب) هدفمندسازی زندگی
۱۴۰	ج) اعمال تغییرات کوچک اما مستمر (جادوی پیشرفت مستمر)
۱۴۰	د) عضویت در گروه‌های ارزشمند
۱۶۶	ه) تکنیک‌های معیایی (معنادرمانی)
۱۸۹	فهرست منابع و مآخذ