

من زنده‌ام!

(راهبردهای مقابله با افسردگی بعد از کرونا)

مؤلف:

زهرآ صالحی



۱۴۰۱

سرشناسه	:	صالحی، زهرا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	من زنده‌ام؟: (راهبردهای مقابله با افسردگی بعد از کرونا)/ مولف زهرا صالحی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۳ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۴۷-۵: ۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۹۷ - ۱۰۳].
عنوان دیگر	:	راهبردهای مقابله با افسردگی بعد از کرونا.
موضوع	:	کروناویروس‌ها — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Coronaviruses— Psychological aspects
موضوع	:	بیماری‌های همه‌گیر — جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Epidemics— Psychological aspects
موضوع	:	افسردگی — درمان جایگزین
موضوع	:	Depression, Mental— Alternative treatment
رده بندی کنگره	:	QR۳۹۹
رده بندی دیویی	:	۵۷۹/۲۵۶
شماره کتایشناسی ملی	:	۸۸۳۴۴۴۹
اطلاعات رکورد کتایشناسی	:	فیا

من زنده‌ام!

(راهبردهای مقابله با افسردگی بعد از کرونا)

زهرا صالحی



■ ناشر: صالحیان

■ صفحه‌آرا: کرمی

■ طراح جلد: سمیرا صفاری

■ سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۱-اول

■ شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۴۷-۵

بهاء: ۵۰۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۷

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehivan.ir

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات و مفاهیم < ۷

- ۸----- آثار روان‌شناختی کرونا بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه
- ۱۰----- سلامت روان دانش‌آموزان و دانشجویان در دوران کرونا
- ۱۱----- سلامت روان عموم مردم جامعه در زمان کرونا
- ۱۲----- سلامت روانی - اجتماعی
- ۱۵----- تاب‌آوری در دوران کرونا
- ۱۵----- زندگی آسیب دیده حین و پس از کرونا
- ۱۷----- واکنش‌های انسان حادثه دیده در دوران پساکرونا
- ۱۸----- تحول و دگرگونی نهاد خانواده در دنیای پس از کرونا
- ۱۸----- ایجاد تغییر و تحولات محسوبی دو نهاد آموزش و تعلیم و تربیت
- ۱۹----- خطر وانهادگی افراد جامعه
- ۲۰----- سبک زندگی جدید در دوران پسا کرونا
- ۲۲----- تغییر فرهنگ زندگی فردی و اجتماعی مردم در پسا کرونا
- ۲۲----- وضعیت کودکان در دوران کرونا و پساکرونا

فصل دوم: آسیب‌های روان‌شناختی کرونا و پساکرونا < ۳۱

- ۳۳----- تحولات خانواده در دوران کرونا و پسا کرونا
- ۳۵----- ساختارهای خویشاوندی و الگوهای کنش در شرایط بحران
- ۳۶----- چالش‌های خانواده در دوران پسا کرونا
- ۳۷----- عده‌ای از مردم کرونا را نعمت الهی می‌دانند
- ۳۷----- گسست‌های بین نسلی در دوران پساکرونا بیشتر خواهد شد
- ۳۸----- چالش‌ها بین همسران نیز ممکن است افزایش یابد
- ۳۹----- احتمال افزایش دین‌گریزی جوانان
- ۴۰----- خانواده را برای اعضای آن امن کنیم و تضادها را بپذیریم
- ۴۱----- سازگاری با سوگ عزیزان در هیاهوی همه‌گیری ویروس کرونا

فصل سوم: افسردگی چیست؟ < ۴۵

- ۴۹----- تاریخچه‌ی افسردگی

۵۰	ملاک‌های تشخیص اختلال افسردگی بر اساس DSM-5
۵۱	نظریه‌های تبیین علل افسردگی
۶۰	راهکارهای نجات‌بخش از افسردگی
۶۴	زاویه دید فرد افسرده
۶۴	دنیای نویسندگی و افسردگی
۶۵	خانه‌ای به نام سیاه‌چال در افسردگی شدید
۶۵	اهمیت علائم افسردگی
۶۶	راه‌های نجات از افسردگی
۶۹	نقش هدف‌گذاری در بهبود وضعیت روانی
۷۱	نقش روانشناسی در رفع افسردگی
۷۲	افسردگی در زندگی
۷۵	افسردگی و جنسیت
۷۷	افراد در معرض خطر افسردگی

فصل چهارم: افسردگی بعد از کرونا < ۷۹

۸۱	افسردگی پس از کرونا
۸۱	علائم افسردگی بعد از کرونا
۸۳	«سلامت روان کلید اصلی برای داشتن سلامت جسمی است»
۸۳	مبارزه روانی بعد از بهبود بیماری
۸۳	تأثیر ویروس کووید ۱۹ بر سلامت روان کودکان
۸۴	دیگر مشکلات روانی پس از بهبود کووید ۱۹
۸۴	ابتلا به افسردگی بعد از بهبود از کرونا
۸۴	پیامدهای روان‌شناختی همه‌گیری کرونا و ویروس (کووید ۱۹) در کودکان
۸۷	کرونا و سلامت روان مادران باردار
۸۸	تأثیر کرونا بر اعصاب و روان سالمندان
۸۸	نقش روانشناسان در دوران کرونا

فصل پنجم: راهکارهایی برای کمک به درمان افسردگی پس از کرونا < ۹۱

۹۴	راهکارهایی برای کمک به درمان افسردگی پس از کرونا
۹۷	منابع