

افسر دگے

چگونه پدر و مادر افسر ده نباشیم؟

پدیدآور:

مریم وهابی

با همکاری اداره آموزش و پرورش شهرستان نجف آباد



افسردگی چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟

سرشناسه: وهابی، مریم، ۱۳۶۷-، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: افسردگی: چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟ / پدیدآورنده

مریم وهابی

مشخصات نشر: نجف آباد: انصار الامام المنتظر (عم)، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۸۶ ص ۸۶، ۱۰۷۱ اس.

فهرست: آموزش خانواده: ۱۴.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۳-۶۵-۵۴۰۱-۶۰۰-۹۷۸

یادداشت: کتابخانه

عنوان دیگر: چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟

موضوع: افسردگی موضوع: افسردگی - درمان

موضوع: خانواده -- جنبه‌های روانشناسی

رده بندی کنگره: ۳۹۰! ۷الف۹/۵۳۷ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۶۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۸۶۶۱۴

طراح جلد: مهدی عقدکی

ناظر علمی: مجید مردانی

صفحه آرا: خدیجه رضایی

ویراستار: خانم مهدیه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

لوسگرافی، چاپ، صحافی: بایروس قم

مرکز پخش: نجف آباد - ج منتظری شمالی - جنب دوره علمی ۶۵۱۳۵۸۳ - ۳۱۳۱۰



فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	۱
فصل اول: علائم و علل افسردگی.....	۱۱
افسردگی چیست؟.....	۱۲
نشانه‌های افسردگی چیست؟.....	۱۳
تغییر در احساسات و ادراک.....	۱۴

افسردگی [۶]

چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟

- ۱۴ تغییر در رفتار و نگرش
- ۱۵ تغییرات جسمانی و شکایات بدنی
- ۱۶ چرا افسرده می‌شویم؟
- ۱۹ افسردگی یا واکنش سوگ
- ۲۰ افسردگی شدید
- ۲۱ افسردگی اتکابی
- ۲۲ افسردگی خفیف مزمن
- ۲۳ بیماری تشدیدی افسردگی
- ۲۵ فصل دوم: تکنیک‌های روحایی از افسردگی
- ۲۶ پدر و مادر متوکل عاوی با داشتن فرزندان امیدوار
- ۲۷ ارزش انسان
- ۲۸ آگاهی به مسئله
- ۳۰ بهبود بخشی به احساسات درونی
- ۳۲ به کار بردن عبارت‌های تأییدی
- ۳۲ از بین بردن احساس اشتباه
- ۳۵ نادیده گرفتن حوادث تلخ (تغافل)

[۷] افسردگی

چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟

- ۳۶ برداشتن قدم‌های کوچک به سوی موفقیت
- ۳۷ مقررات تصمیم‌گیری
- ۳۸ تلقین رضایت
- ۳۹ صبر و خویشن داری
- ۴۰ قناعت و کاهش خواسته‌ها
- ۴۱ مقایسه و نسبت سنجی
- ۴۲ افزایش اعتقادات مذهبی
- ۴۳ مشخص کردن ارزش‌ها و هدف‌ها
- ۴۴ نگذاشتن همه تخم‌مرغ‌ها در یک سبد
- ۴۵ نوشتن احساسات
- ۴۶ شوخ طبعی
- ۴۸ تفریح و تقویت احساس لذت بردن از زندگی
- ۴۹ رنگ‌های شاد در پوشش و در محیط خانه
- ۵۰ اثر نظم در زندگی
- ۵۱ رها کردن گذشته
- ۵۲ زندگی کردن در زمان حال

افسردگی (۸)

چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟

- ۵۳ امید داشتن به آینده
- ۵۴ پذیرفتن
- ۵۵ شکوفاسازی خلاقیت
- ۵۶ بیکار نشانیدن
- ۵۷ غشو و گذشت
- ۵۸ صرف نظر نکردن از موفقیت‌های خود
- ۵۹ مثبت اندیشی
- ۶۱ پذیرفتن تغییرات زندگی
- ۶۳ صحبت کردن با دیگران
- ۶۴ پرهیز از کمال‌گرایی خیالی
- ۶۶ قطع رشته افکار
- ۶۷ تمرین تمرکز حواس
- ۶۸ خود را به کاری مشغول کنید
- ۶۹ اصلاح خواب شبانه
- ۷۰ پرهیز از استعمال دخانیات و الکل
- ۷۱ رژیم غذایی مناسب

[۹] افسردگی

چگونه پدر و مادر افسرده نباشیم؟

- ۷۲ مقابله با استرس (تنش)
- ۷۳ عطر درمانی
- ۷۴ یه جور معالجه
- ۷۵ موسیقی اصیل و آرام
- ۷۷ فصل سوم: روش‌های درمان افسردگی
- ۷۸ داروهای گیاهی با نظر پزشک گیاهی
- ۸۰ درمان بین فردی
- ۸۱ روان درمانی خانواده
- ۸۲ نور درمانی
- ۸۳ درمان افسردگی با ورزش
- ۸۴ منابع

مقدمه

افسردگی چنان همه‌گیر شده که دیگر نمی‌توان چشم‌ها را بر آن بست. هم اینک، افسردگی، به خصوص در شهرها، از شایع‌ترین بیماری‌هاست. در حقیقت می‌توان گفت که زنگ‌های خطر برای همه خصوصاً برای زنان! به صدا درآمده است و باید سطح آگاهی عامه‌ی جامعه در زمینه اختلالات روانی بالاتر رود. در این کتابچه سعی شده است به شناخت علائم و علل افسردگی، تکنیک‌های رهایی از آن و در ادامه به گوشه‌ای از روش‌های درمان افسردگی پرداخته شود.