



انجمن
پزشکی
آمریکا

راهنمای عملی درمان افسردگی



ویراستار: مالک میرهاشمی

مترجم: مهدی گنجی

نشر ساوالان

این کتاب ترجمه‌ای است از اثر زیر :

American Medical Association

ESSENTIAL GUIDE TO DEPRESSION, 1998

راهنمای عملی درمان افسردگی / نویسنده: انجمن پزشکی آمریکا؛ مترجم: مهدی گنجی؛ ویراستار: مالک میرهاشمی-- تهران: نشر ساوالان، ۱۳۸۹.
۲۲۵ ص: جدول.

ISBN: 978 - 964 - 7609 - 55 - 5

بها: ۳۵۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Essential guide to depression.

عنوان اصلی:

واژه‌نامه.

کتابنامه: ص. ۲۰۵ | ۲۱۲.

۱. افسردگی -- درمان -- به زبان ساده. ۲. روان پریشی شیدایی -- به زبان ساده. ۳. مصرف‌کنندگان -- آموزش. الف. گنجی، مهدی، ۱۳۴۸ -

ب. انجمن پزشکی آمریکا American Medical Association
ج. عنوان.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ر ۲ / ۵۳۷ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۳۸۵۵۸

www.savalane.com


نشر ساوالان

راهنمای عملی درمان افسردگی

نویسنده: انجمن پزشکی آمریکا

مترجم: مهدی گنجی

ناشر: نشر ساوالان

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

نوبت چاپ: اول ساوالان، ۱۳۸۹

تعداد صفحات: ۲۲۵ صفحه

شمارگان: ۱۰۰۰ قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۵۵-۵ ISBN: 978-964-7609-55-5

آدرس: روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - شماره ۲۱۴

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

فهرست

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
فصل ۱: تعریف افسردگی	۱۳
افسردگی چیست؟	۱۵
واقعیتها و ارقام در مورد افسردگی	۲۰
افسردگی چه کسانی را تهدید می‌کند؟	۲۲
فصل ۲: انواع بیماری افسردگی	۳۱
افسردگی عمده	۳۱
انواع مختلف افسردگی عمده	۴۳
افسرده‌خوبی	۴۵
اختلال عاطفی فصلی	۴۹
افسردگی دوقطبی	۵۱
انواع مختلف افسردگی دوقطبی	۶۱
آیا افسردگی من به افسردگی شما شبیه است؟	۶۳
فصل ۳: عوامل عمده بیماری افسردگی	۶۵
عوامل زیست‌شناختی افسردگی	۶۶
عوامل ارثی افسردگی	۸۲
عوامل هیجانی و محیطی افسردگی	۸۸
فصل ۴: سایر عوامل افسردگی	۱۰۳
عوامل جسمانی افسردگی	۱۰۴
رابطه سوء مصرف مواد با افسردگی	۱۱۳
داروهای تجویزی و افسردگی	۱۱۴
عوامل وابسته به هم	۱۱۶

فصل ۵: درمان افسردگی ۱۱۹

- آیا من به کمک نیاز دارم؟ ۱۱۹
- چگونگی مراجعه برای درمان ۱۲۲
- اثر بخشی درمان ۱۲۴
- از کجا می‌توان کمک گرفت؟ ۱۲۶
- تشخیص بیماری ۱۲۷
- تردید در مورد تشخیص پزشک ۱۳۳
- انتخاب درمان ۱۳۳
- چه کسی افسردگی را درمان می‌کند؟ ۱۳۵
- انتخاب پزشک معالج ۱۳۹
- مکان درمان ۱۴۰
- خودپاری ۱۴۲

فصل ۶: روشهای درمان افسردگی ۱۴۵

- دارو درمانی ۱۴۷
- نوردرمانی ۱۷۲
- درمان با شوک الکتریکی ۱۷۳
- روان‌درمانی ۱۷۵
- ترسیم نمودار بیماری ۱۸۳
- درمانهای تکمیلی ۱۸۴

فصل ۷: کمک به نزدیکان افسرده ۱۸۹

- کارهایی که اطرافیان می‌توانند انجام دهند ۱۸۹
- بستری شدن بیمار ۱۹۵
- وجود افکار خودکشی در بیمار ۱۹۶
- رسیدگی به بیمار ۱۹۹
- کودک افسرده ۲۰۰
- سالمند افسرده ۲۰۲
- بهبود ۲۰۴
- منابع ۲۰۵
- واژه‌نامه ۲۱۳

انجمن پزشکی آمریکا

لین ا. جنسن^۱، PhD، رئیس بخش اداری
رابرت ل. کنت^۲، معاون اول، بخش خدمات چاپی و تجاری
م. فرانسیس دیرا^۳، مدیر بخش توسعه تولیدات

گروه نویسندگان

آنجلا پری^۴، MD، سردبیر پزشکی
مارگارت راکستالیس^۵، MD، روان پزشکی
پاتریشیا دراجیسیک^۶، سردبیر اداری
مارک اینجبرستن^۷، سردبیر اول
ماری فیلی^۸، نویسنده
باربارا سکوتیز^۹، ویراستار
لورا م. بارنس^{۱۰}، معاون هیأت تحریریه

با تشکر از

پاتریشیا اوهلنروت^{۱۱}
لیندا برسولین^{۱۲}، PhD، انجمن پزشکی آمریکا
یانیس دوناد^{۱۳}، نماینده ادبی
لری گولدمن^{۱۴}، PhD، انجمن پزشکی آمریکا

-
1. Lynn E. Jensen
 4. Angela Perry
 7. Mark Ingebretsen
 10. Laura M. Barnes
 12. Linda Bresolin

2. Robert L. Kenett
5. Margret Rukstalis
8. Mary Feely
11. Patricia Ohlenroth
13. Janis Donnaud

3. M. Frances Dyra
6. Patricia Dragisic
9. Barbara Scotese
14. Larry Goldman



انجمن پزشکی آمریکا

پیشگفتار

امروزه، افسردگی تشخیص داده نشده و درمان نشده یکی از مشکلات بهداشتی عمده است. برای افرادی که افسردگی دارند، معمولاً، اقرار به داشتن آن و اینکه نیاز به کمک دارند، مشکل است، یا ممکن است احساس کنند که تنها غمگین یا ناراحت هستند یا موقتاً «حالتشان گرفته» است، در حالی که این افراد می‌توانند از درمانهای موجود نهایت بهره را ببرند. درمانهای امروزی، انواع داروها، روان‌درمانی و گروه درمانیها را در بر می‌گیرد. راهنمای عملی درمان افسردگی برای این نوشته شده است که درباره تمام جنبه‌های این اختلال و درمان آن، اطلاعات پزشکی دقیق، روشن و جدید را در دسترس قرار دهد.

به عنوان خواننده این کتاب، ممکن است بخواهید بدانید که آیا افسردگی دارید یا آمادگی دارید تحت درمان قرار بگیرید؟ حتی، ممکن است عضو خانواده یا دوست کسی باشید که افسردگی دارد؛ این کتاب، در مورد این که چگونه آن شخص را متقاعد کنیم که متوجه افسردگی خود بشود و برای درمان اقدام کند، پیشنهادهای مفیدی دارد. کتاب حاضر انواع افسردگی، از جمله افسردگی بالینی عمده، افسردگی دوقطبی، اختلال عاطفی فصلی و افسرده‌خویی را توضیح می‌دهد. همچنین در مورد گروههایی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند، بحث می‌کند. این گروهها عبارتند از سالمندان، زنان و نوجوانان. به علاوه، درباره نحوه تشخیص افرادی که قصد خودکشی دارند و شیوه‌های جلوگیری از این عمل، پیشنهادهایی ارائه می‌دهد.

پزشکان عضو AMA (انجمن پزشکی آمریکا) این اطلاعات را به افراد و خانواده‌هایی تقدیم می‌کنند که برای غلبه بر افسردگی می‌کوشند. اگر به شبکه بین‌المللی اطلاعات (اینترنت) دسترس دارید، برای اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت خانواده و پزشکان عضو AMA با نشانی <http://www.ama-assn.org> تماس بگیرید. اگر احتیاج به

پزشک دارید می‌توانید از طریق نام پزشک یا به شکل زیر Physician Select: Online Doctor Finder به اطلاعات مورد نظر دسترس داشته باشید. برای شما و خانواده‌تان، بهترین بهداشت روانی و سلامت جسمانی را آرزو داریم.

نانسی دبلیو دیکی^۱

MD - رییس انجمن پزشکی آمریکا^۲

1. Nancy W. Dickey

2. American Medical Association (AMA)

مقدمه

افسردگی، یک بیماری جدی است که هر سال ۱/۵ میلیون آمریکایی را مبتلا می‌کند و موجب می‌شود که نه تنها خود آنها، بلکه خانواده‌ها و دوستان آنان نیز رنج ببرند. خبر خوب این که افسردگی نیز مانند سایر بیماری‌ها قابل درمان است. با این حال، بیشتر افراد افسرده (نزدیک به دو سوم آنها) متوجه بیماری خود نمی‌شوند و در نتیجه درمان مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند. اکثر مردم نیز افسردگی را یک بیماری نمی‌دانند، بلکه آنرا ضعف یا نقص شخصیتی می‌پندارند.

در این کتاب، یک تصویر کلی از افسردگی، عوامل و درمان‌های آن را ارائه می‌دهیم. اگر افسرده هستید، امیدواریم این کتاب به شما جرأت بدهد تا تقاضای کمک کنید. اگر یکی از دوستان یا نزدیکان شما افسرده است، امیدواریم این کتاب راهبردها و اطلاعاتی بدهد که بتوانید از آنها برای کمک کردن به آن شخص استفاده کنید.

کتاب حاضر با تعریف افسردگی، آرایه مطالعات موردی، واقعیتها و ارقام در مورد افسردگی شروع می‌شود. بخشی از کتاب، انواع بیماری افسردگی را با جزئیات بیشتر شرح می‌دهد، طبقات انواع افسردگی را تعریف و فهرست نشانه‌های رایج آنها را معرفی می‌کند.

افراد افسرده و خانواده‌هایشان نیاز دارند و مایلند در مورد عوامل بروز افسردگی اطلاعاتی به دست آورند. نقش عوامل شیمیایی مغز و هورمون‌ها و نیز سهم عوامل ارثی در خصوص افسردگی کاملاً شناخته شده است. موضوع مهم دیگری که این کتاب به آن می‌پردازد بروز افسردگی همزمان با یک بیماری جسمانی است.

کتاب حاضر، چگونگی اقدام برای درمان افسردگی و فرایندهای موجود در حین درمان را تشریح می‌کند. این کتاب گنجینه‌ای در اختیار شما می‌گذارد که شامل درمان‌های

موجود، داروها و دیگر درمانهاست. بخش ویژه‌ای از آن برای کمک کردن به نزدیکانی که افسرده هستند اختصاص یافته است. در آخر کتاب، واژه‌نامه‌ای از اصطلاحات پزشکی مورد استفاده، ارایه شده است. همچنین فهرستی از سازمانها و انجمنها، در ارتباط با مسائل بهداشت روانی، ضمیمه است. خیلی از آنها اطلاعات مناسبی در اختیار مراجعان قرار می‌دهند.

راهنمای عملی درمان افسردگی، اطلاعات مورد نیاز شما برای کمک کردن به خود یا دیگران را ارایه می‌دهد. شروع درمان همواره آسان نیست ولی وقتی چند قدم اول را برداشتید شما و اطرافیان در مسیر بهبود و بهداشت روانی مطلوب قرار خواهید گرفت.