

افسر دگی

می خواهم امروز درمان بشوم، نه فردا!

لیلی امیرسرداری

انتشارات لوح دانش

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
موضوع
فروخت
شابک
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتاب‌شناسی ملی

امیر سرداری، لیلی، ۱۳۶۲ -
افسرده‌گی / لیلی امیرسرداری
تهران: لوح دانش، ۱۳۹۱
۷۴ ص
می‌خواهم امروز درمان بشوم نه فردا، ۳.
۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۰۹-۷
افسرده‌گی - اختلالات - روان‌شناسی - درمان.
۱۳۹۱ ۷ الف ۷۳۶ الف / ۵۳۷ RC
۶۱۶/۸۵۲۷
۲۸۰۱۶۹۱



نام کتاب: افسردگی
به کوشش: لیلی امیرسرداری
نمونه‌خوان: شبنم سلیمانیان
نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۲
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: قدیانی
ناشر: انتشارات لوح دانش
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
زیر نظر شورای ادبی و ویراستاری

انتشارات لوح دانش: تهران، خ انقلاب، ۱۲ فروردین، کوچه شهید وحید نظری غربی، پلاک ۱۲۲
تلفکس: ۶۶۹۶۰۳۰۳ - ۶۶۹۷۲۵۸۱
مرکز پخش: بازار آهنگران، کوچه مسجد جامع، پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، انتشارات حافظ نوین
تلفن: ۵۵۶۲۱۰۲۰

www.lohedanesh.com

info@lohedanesh.ir

ISBN 978-600-109-004-2

شابک دوره: ۲-۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۰۹-۷

ISBN 978-600-109-009-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۹-۰۰۹-۷

فهرست

مقدمه مؤلف.....	۹	۷- افسردگی تکایی یا انگل وارده.....	۳۴
آیا یک تجویز برای همه جاهاست.....	۱۱	۸ - اختلال عاطفی فصلی.....	۳۵
درباره روان شناسی.....	۱۳	۹- افسردگی بهنجار.....	۳۵
۱- مکتب روان کاوی.....	۱۵	۱۰- افسردگی پس از زایمان.....	۳۵
۲- مکتب رفتارگرایی.....	۱۶	افسردگی و جنسیت.....	۳۶
۳- مکتب پدیدارشناختی یا.....	۱۹	افسردگی و طبقه اجتماعی.....	۳۶
۴- مکتب شناختی.....	۲۰	اختلالات همایند با افسردگی.....	۳۶
۵- رویکرد زیستی.....	۲۰	سبب شناسی اختلال افسردگی.....	۳۷
اهمیت و کاربرد روان شناسی.....	۲۲	۱- رویکرد زیست شناسی به افسردگی.....	۳۷
تبلیغات.....	۲۲	۲- نظریه کالبدشناختی در مورد افسردگی.....	۳۸
روان شناسی رنگها.....	۲۳	۳- دیدگاه روان کاوی به افسردگی.....	۳۹
روان شناسی تعلیم و تربیت.....	۲۴	۴- دیدگاه شناختی به افسردگی.....	۴۰
توصیف حالات افسردگی از زبان		ارتباط سبک تبیینی و افسردگی.....	۴۳
بیماران.....	۲۷	درمان های دیدگاه شناختی.....	۴۳
تعاریف افسردگی.....	۲۹	مقدمه ی بر درمان.....	۴۵
انواع افسردگی.....	۳۰	۴۲ راهکار درمانی.....	۴۶
۱- افسردگی یک قطبی.....	۳۰	۱- به فعالیت های جانبی بپردازید.....	۴۶
۲- اختلال دو قطبی.....	۳۲	۲- بهانه ای برای خندیدن پیدا کنید.....	۴۶
۳- افسردگی مزمن.....	۳۳	۳- بستی بخورید.....	۴۶
۴- افسردگی دوره ای.....	۳۳	۴- مطمئن باشید هیچ زمان هیچ چیز از	
۵- افسردگی درون زاد.....	۳۴	شما نگذشته است.....	۴۶
۶- افسردگی برون زاد.....	۳۴		

- ۵- ز رنگ‌های نشاط‌آور استفاده کنید. ۴۷
- ۶- به مراکز ماساژ درمانی مراجعه کنید. ۴۷
- ۷- نواختن یک ساز را یاد بگیرید. ۴۷
- ۸- پوست موز مصرف کنید. ۴۷
- ۹- جای بهیز را در برنامه غذایی خود بگنجانید. ۴۸
- ۱۰- در کلاس آرویک ثبت‌نام کنید. ۴۸
- ۱۱- خوب بخوابید. ۴۸
- ۱۲- از نوشیدن الکل پرهیزید. ۴۹
- ۱۳- بدوید. ۴۹
- ۱۴- عبارات تأکیدی بسازید. ۴۹
- ۱۵- در زمان حال زندگی کنید. ۵۰
- ۱۶- اعتماد به نفس داشته باشید. ۵۰
- ۱۷- با روان‌نمایشگری یا سایکو دراما آشنا شوید. ۵۱
- ۱۸- ارتباطات اجتماعی خود را گسترش دهید. ۵۱
- ۱۹- با حیوانات خانگی مانوس شوید. ۵۲
- ۲۰- از گیاهان دارویی بهره‌جوید. ۵۲
- ۲۱- استحمام کنید. ۵۲
- ۲۲- به موسیقی گوش دهید. ۵۲
- ۲۳- مواد غذایی سرشار از روی میل کنید. ۵۲
- ۲۴- خدا را یاد کنید. ۵۳
- ۲۵- محبت کنید. ۵۳
- ۲۶- مواد قندی مصرف کنید. ۵۳
- ۲۷- در صورت صلاح دید در مانگرتحت درمان با خواب مصنوعی قرار بگیرید. ۵۳
- ۲۸- برون‌ریزی کنید. ۵۴
- ۲۹- رژیم غذایی مناسب خود را به کار ببندید. ۵۴
- ۳۰- از خوردن برخی مواد غذایی پرهیزید. ۵۵
- ۳۱- سیگار و کافئین را ترک کنید. ۵۵
- ۳۲- حمام آفتاب بگیرید. ۵۶
- ۳۳- داوطلب امور خیریه شوید. ۵۶
- ۳۴- به جملات با بار مثبت بیاورید. ۵۶
- ۳۵- پیاده‌روی کنید. ۵۶
- ۳۶- ویتامین‌های ضد افسردگی را بشناسید. ۵۶
- ۳۷- به متخصص طب سوزنی مراجعه کنید. ۵۶
- ۳۸- روش تمرکز ذهن را بیازمایید. ۵۷
- ۳۹- ووش بیوفیدبک را بشناسید. ۵۷
- ۴۰- الکترو شوک که توسط پزشک انجام می‌شود. ۵۷
- ۴۱- لاکونومی. ۵۹
- ۴۲- حرکات موزون یوگا در بهبود افسردگی را بیاموزید. ۵۹
- پیوست. ۶۱
- ورزش یوگا. ۶۳
- تست افسردگی بک. ۶۴
- در ۶۰ دقیقه. ۶۹

تندرستی بدن هر چند به درجه کمال رسد به
خودی خود نمی‌تواند سبب تندرستی روح شود و
حال آنکه برعکس، تندرستی روح همه نیکویی‌های
مسکنه را در جسم ایجاد کند.

افلاطون

مقدمه مؤلف

افزایش روزافزون یافته‌های علمی در حوزه‌ی روان‌شناسی آن را به یکی از پویاترین رشته‌ها تبدیل کرده است و هر ساله صدها کتاب در این زمینه به چاپ می‌رسد. شاید اغراق نباشد که بگوییم، نیمی از کتب علمی منتشر شده، در این زمینه است؟! کتبی که بیشتر جنبه سرگرم کننده دارد و خواننده را ناامید از درمان و افزایش آگاهی می‌کند تا بدان‌جا که خواننده نمی‌داند آیا این مکتوبات یافته‌های علمی هستند یا صرفاً جنبه سرگرمی دارند؟! همین امر ما را بر آن داشت که به چاپ کتبی که خلاف آنها بر همگان آشکار است، همت گماریم. این کتب علاوه بر علمی بودن آن و بیان آخرین یافته‌های علمی، دارای نثری روان است تا هر کس به میزان معرفت خود از آن بهره جوید.

کتاب حاضر بر اساس DSM IV و مجموعه‌ای کامل از آخرین

درمان‌ها نوشته شده است. با امید به این‌که هر کس با هر هدفی که این کتاب را می‌خواند به مقصود خویش نایل آید.

www.ketab.ir