



به مرد افسرده چگونه کمک کنیم

- نویسنده: فلیکس فریمن

- ترجمه: مهرنوش نوری

www.ketab.ir

سرشناسه	: فریمن، فلیکس Freeman, Felix
عنوان و نام پدیدآور	: به فرد افسرده چگونه کمک کنیم
مشخصات نشر	: تهران: نوآوران سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۹۹-۶۶۹۹-۸۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nia.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: عنوان اصلی: How to help someone with depression.
شناخت افزوده	: نوروزی، مهرانوش، ۱۳۶۱ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۷۸۸۵۸

○ به فرد افسرده چگونه کمک کنیم

○ مترجم: مهرانوش نوروزی

○ ویرایش: احمد عبدالله زاده مهنه، و «ویراستاران»

○ صفحه آرا: مونا قهاری

○ طراح جلد: پیشنهادی مترجم

○ نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۴

○ شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

○ شابک: ۹۷۸-۶۹۹-۶۶۹۹-۸۲-۰

○ قیمت: ۹۰۰۰ تومان

○ چاپ: نقش و نشان

○ ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.)

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹
تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.noavaransina.ir



این کتاب در شمار کتاب‌های مرجع آموزشی است که روان‌شناسی به نام «فلیکس فریمن»^۱ نوشته است. می‌توانید برای بررسی وضعیت روحی خود یا عزیزانتان به آن مراجعه کنید. کتاب شامل مطالبی متنوع و کاربردی دربارهٔ بیماری فراگیر و رایج افسردگی و بیماری‌های مشابه آن است. در این کتاب، تعریفی جامع از افسردگی و نمونه‌هایی واقعی از بیماران افسرده مطرح شده‌اند. هرچند می‌توان با انواع روش‌های درمان و داروها آشنا شد. در ضمن، جملات تأییدی و شفاف‌بخش ارزشمندی از بزرگان جهان در کتاب حاضر آمده است. شخصاً این کتاب را راهنمایی مفید و جدید در حیطهٔ افسردگی یافتیم و امیدوارم که خوانندگان بتوانند از محتوای آن بهره ببرند. باین‌همه، خود را متعهد می‌دانم که ابتدا، توجه خواننده را به چگونگی استفاده از توصیه‌های احتیاطی آغاز کتاب جلب کنم که نویسنده بر اساس قوانین کشور خود در نظر گرفته است.

کتاب حاضر، کتابی اطلاعاتی و جامع در زمینهٔ سلامتی است. به شما خوانندگان کتاب، به نکات زیر توجه کنید:

• محتوای این کتاب جایگزینی برای استفادهٔ مستقیم و شخصی از توصیه و تشخیص پزشک حرفه‌ای نیست؛

• هیچ‌یک از درمان‌ها، علاج‌های خانگی و توصیه‌ها را نباید بدون مشاوره با این افراد به کار گیرید: روان‌پزشک یا هرگونه درمانگر یا متخصص آموزش‌دیده‌ای که

عضو نظام پزشکی است؛

استفاده عملی از توصیه‌های مذکور در کتاب، برای افرادی که کاملاً سلامت نیستند یا سابقه یا علائم مشکلات ذهنی یا جسمی دارند، ممکن است با خطر همراه باشد. پیروی از توصیه‌های مذکور، بر اساس تمایل آزادانه و با رضایت کامل هر فرد خواهد بود؛

چنانچه خواننده هشدارهای ذکر شده را در نظر نگیرد، فقط خودش مسئول ضرر و زیان احتمالی آن خواهد بود؛

حایق و اطلاعات در زمان نوشته شدن این کتاب، جملگی مورد تأیید صاحب‌نظران این رشته بوده است. همه اطلاعات فراهم آمده در کتاب، فقط به منظور اطلاع رسانی و آشنایی خوانندگان است.

مهرنوش نوروزی

- ۱۱ پیشگفتار
- ۱۲ علت‌های افسردگی؟
- ۱۹ چرا فرد افسرده حاضر نیست اطرافیان کمک بگیرد؟
- ۲۳ اگر فرد مبتلا به افسردگی کمک‌ها را نپذیرد، چه کنیم؟
- ۲۷ آیا باید توصیه کنم پیش روانپزشک برود؟
- ۳۱ در اولین ملاقات با پزشک چه باید کرد؟
- ۳۵ مضرات داروهای ضد افسردگی آیا بیشتر از فوایدشان است؟
- ۴۱ روان درمانی چگونه به فرد افسرده کمک می‌کند؟
- ۴۷ فرد افسرده چگونه می‌توانم به هم‌صحبتی ترغیب کنم؟
- ۵۳ فکر می‌کنم باعث افسردگی او هستم!
- ۵۷ چگونه تکیه‌گاه عاطفی نشویم؟
- ۶۳ این موضوع مرا هم افسرده می‌کند!
- ۶۷ آیا هنوز می‌توانیم رابطه‌ای سالم داشته باشیم؟
- ۷۱ فرد افسرده می‌تواند دوباره به شادمانی دست یابد؟
- ۷۵ سخنانی برای شاد کردن عزیزتان
- ۸۳ گفتار پایانی
- ۸۵ واژه‌نامه

افسردگی را می‌توان اختلال ذهنی ضعیف‌کننده‌ای دانست که بر کیفیت زندگی افراد مبتلا به‌طور جدی اثر می‌گذارد. آن‌ها که دست‌کم نیمی از جمعیت آمریکا در طول زندگی خود به نوعی افسردگی مبتلا می‌شوند، این بیماری را یکی از بیماری‌های بسیار رایج ذهنی می‌شناسیم که در تار و پود جامعه رخنه کرده است. افسردگی غالباً با احساس‌های مداوم ناامیدی و اندوه مشخص می‌شود که اغلب، بیش از دو هفته ادامه می‌یابد. این بیماری با هزاران علامت مشترک با بیماری‌های دیگر نیز همراه می‌شود. علائم این بیماری از جابه‌جایی نامنظم شخذهایی گرفته تا وضع وخیم پیش‌رونده در رفتار شناختی و حتی بی‌خوابی و بی‌اشتهایی را در بر می‌گیرد. در موارد پیشرفته، افسردگی درمان‌نشده حتی به خودزنی و خودکشی منجر می‌شود.

افراد مبتلا به افسردگی، اغلب پوستهٔ محافظی به دور خود می‌کشند تا دیگران را از خود دور نگه دارند. آنان از این طریق تلاش می‌کنند تا از اشتغال و پرباشانی بیشتر روان خود جلوگیری کنند. نتایج این عمل، اغلب با افزایش رفتار خراب‌ترشی و به‌وجود آمدن افکار منفی همراه با رفتار ضداجتماعی مشخص می‌شود. زندگی کردن با افسردگی، مشکل‌آفرین و خردکننده است. بیماران افسرده، اغلب به سوءرفتار اجتماعی تمایل دارند؛ اما خوشبختانه هنوز امیدی برای بهبودی هست.

تجربه ثابت کرده است که درمان قوی و جلسات مشاوره، همراه برنامه‌ای روزانه از داروهای تجویز شده توسط روان‌شناس بالینی آموزش‌دیده یا روان‌پزشک ماهر، در



درمان افسردگی بسیار تأثیرگذار است. البته حمایت عاطفی بیجای نزدیکان، مانند دوستان نزدیک و خانواده، روند بهبودی را به شدت کند می‌کند و سلامتی فرد افسرده را عقب می‌اندازد.

از طرف دیگر، اگر مشوق عاطفی وجود نداشته باشد، زندگی با فرد افسرده دله‌ره‌آور خواهد بود. اگر مراقب نباشید، ممکن است خودتان حین پرستاری از بیمار افسرده، در دام افسردگی اسیر شوید. بنابراین برای حفظ رابطه مطلوب بین شما و بیمار در مسیر بهبودی‌اش، هم درخواست کمک از گروهی حمایت‌کننده مهم است و هم یادگیری روشی که برای فرد افسرده تکیه‌گاه عاطفی نشود.

در این کتاب، عنوان‌های فرعی متفاوتی را یافته‌ایم که به حوزه‌های متعددی از افسردگی می‌پردازند. شرحی از تجربه‌های علمی واقعی و تعدادی توصیه‌یاریگر نیز آورده‌ایم. نه همراه با عزیزتان، روش مقابله با افسردگی را بیاموزید، بدون آنکه خودتان آسیبی ببینید.

هرچند ممکن است کمی خسته‌ده‌دا، به نظر برسد، در دل هر سختی، خیری نهفته است. شفا یافتن فرد افسرده افسانه‌ی پران نیست؛ بلکه واقعیتی است که هر روز، بسیاری از پزشکان متخصص و بیماران برای دستیابی به آن، بی‌وقفه تلاش می‌کنند. طبق آخرین نظریه‌ی روان‌شناسی به‌دست‌آمده، از ده‌ها سال تحقیق، متخصصان دریافته‌اند که تغییر دادن طرز فکر فرد افسرده، کلید طلایی برای بهبودی اوست.

از ویژگی‌های بارز افراد افسرده، دیدن نیمه‌ی تاریک در جای نیمه‌ی پر آن است. آن‌ها از پشت عینکی سیاه به جهان هستی می‌نگرند پس تمام تلاش روان‌شناس بالینی آن است که افراد افسرده در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا یا «نقطه‌های ماشه‌ای»، واکنشی مناسب و مثبت نشان دهند. البته برخورد حمایت عاطفی و مهرورزانه نزدیکان، در راه بهبودی یاریگر است. خلاصه این‌که با مطالعه این کتاب درخواهید یافت که افسردگی از طریق درمان قوی، با ترکیبی از داروها و حتی مشاوره‌ای صمیمانه درمان‌پذیر است.