

شکفتن از دل افسردگی (راهنمای خودیاری)

نویسنده:

دکتر نیل بورتون

مترجم:

مرضیه حیدری

برتون، نیل ال. Burton, Neel L.	سرشناسه
شکفتن از دل افسردگی (راهنمای خودیاری) / نویسنده نیل بورتون؛ مترجم مرضیه حیدری.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: کتاب دانشجو، ۱۳۹۶.	مشخصات نشر
۱۹۲ ص.	مشخصات ظاهری
978-600-5061-52-9	شابک
فیفا	وضعیت فهرست‌نویسی
Growing from depression: عنوان اصلی:	یادداشت
راهنمای خودیاری.	عنوان دیگر
افسردگی -- به زبان ساده	موضوع
Depression, Mental -- Popular works	موضوع
افسردگی -- درمان -- به زبان ساده	موضوع
Depression, Mental-- Treatment-- Popular works	موضوع
اختلالات عاطفی	موضوع
Affective disorders	موضوع
حیدری، مرضیه، ۱۳۶۰ - مترجم	شناسه افزود
۷۱ ش ۴/ب ۳۷/RC۵۳۷	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۵۲۱	رده بندی دیویی
۲۱۰ ۶۵	شماره کتابشناسی ملی

مترجم: فروغ: نشر کتاب دانشجو

تهران، خیابان انقلاب، نشر خیابان، فخر رازی، پلاک ۱۲۵۴

تلفن: ۶۶۴۹۳۱۰۵

عنوان کتاب: شکفتن از دل افسردگی (راهنمای خودیاری)

نویسنده: نیل بورتون

مترجم: مرضیه حیدری

ویراستار: فاطمه حیدری

صفحه‌آرایی: زهرا حسن‌پور

طراح جلد: زینب کرمی مهر

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ و صحافی: مبتکران

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۵۲-۵۰۶۱-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ برای مترجم محفوظ است.

(هر گونه کپی و نسخه‌برداری از مطالب این کتاب ممنوع می‌باشد.)

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول: درک مفهوم افسردگی
۱۳	۱. افسردگی چیست؟
۲۷	۲. افسردگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟
۴۵	۳. چه عواملی باعث ایجاد افسردگی می‌شود؟
۵۳	۴. درمان در معرض افسردگی هستند؟
۶۳	بخش دوم: درک مفهوم درمان
۶۵	۵. درمان‌های روان‌شناختی
۷۱	۶. داروهای ضد افسردگی
۷۹	۷. درمان از طریق شوک الکتریکی (ECT)
۸۳	بخش سوم: خودیاری پیمانه‌ای
۸۵	۸. مبارزه با افسردگی
۸۹	۹. غلبه بر خطای تفکر
۹۱	۱۰. مدیریت استرس
۹۵	۱۱. مدیریت اضطراب
۱۰۱	۱۲. مبارزه با افکار خودآزاری
۱۰۵	۱۳. مبارزه با فکر خودکشی
۱۱۱	۱۴. پرورش حس اعتماد به نفس
۱۱۵	۱۵. برقراری ارتباط

۱۶. بالا بردن سطح تمرکز و حافظه ۱۱۷
۱۷. مقابله با علائم روان‌پریشی ۱۲۱
۱۸. مراقبت از سلامت جسمانی ۱۲۵
۱۹. خواب مناسب ۱۲۷
۲۰. تغذیه سالم ۱۳۳
۲۱. ورزش ۱۳۷
۲۲. پیز از مصرف الکل و مواد مخدر ۱۳۹
۲۳. جابجایی از عود بیماری ۱۴۵
- بخش چهارم: خدمات و قوانین مراقبت روانی ۱۴۹
۲۴. چند نکته برای بهبود خدمات سلامت روانی ۱۵۱
۲۵. قانون سلامت روان ۱۵۹
۲۶. رویکرد برنامه‌ی سلامت ۱۶۳
۲۷. رانندگی و قوانین راهنمایی و رانندگی در انگلستان (DVLA) ۱۶۵
۲۸. خدمات اجتماعی ۱۶۷
۲۹. سخنی با مراقبان ۱۷۱
۳۰. نشانی‌های سودمند ۱۷۹

مقدمه

شاید عنوان «شکفتن از دل افسردگی» برای کتابی با هدف خودیاری بیماران افسرده، تاحدی دور از ذهن یا بحث برانگیز به نظر بیاید. اما من سه دلیل این عنوان را برای کتاب مناسب می‌دانم.

۱. «شکفتن از دل افسردگی» تلقی رایج از مفهوم افسردگی را به چالش می‌کشد. افرادی که به افسردگی مبتلا می‌شوند نه تنها در افراد تنبل یا بازنده نیستند، بلکه اغلب اشخاصی بلند همت، صابر و با شهامتند.

۲. اگر چه بیمار افسرده هیچ گاه خوشایند نیست، اما گذر از افسردگی می‌تواند به تنهایی فرصتی گران‌بها برای شناسایی و مواجهه با مسائل سخت زندگی باشد. افسردگی با ترسیم دورنمایی بی‌آلایش و درک عمیق‌تر از مفهوم زندگی هم به معنای خاص و هم عام، زمینه را برای رسیدن به آینده‌ای بهتر و روشن‌تر فراهم کند.

۳. مهمترین دلیل برای انتخاب این عنوان، ماهیت آموزشی افسردگی است. افسردگی نوعی یادگیری است. یادگیری در مورد خود و مهارت‌های خود. در این کتاب به بسیاری از این مهارت‌ها پرداخته شده است، مهارت‌هایی همچون غلبه بر

خطاهای ذهنی، مدیریت استرس و اضطراب، پرورش حس اعتماد به نفس، برقراری ارتباط، تغذیه سالم و داشتن خوابی مناسب. کسب این مهارت‌ها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی بلکه به حفظ و بهره‌گیری از لذت‌های زندگی کمک خواهد کرد.

هدف من از تأکید بر فواید افسردگی، نیروبخشیدن به بیماران افسرده و مهار حس بدبینی و ناامیدی است که هسته‌ی اصلی بیماری آنان را تشکیل می‌دهد. از آنجایی که تمرکز پایین از علائم شایع افسردگی است، تلاش کرده‌ام موضوعات را به صورت شفاف، مختصر و قابل درک برای عموم بیان کنم. همچنین قسمت‌های مهم کتاب را به چند بخش کوتاه و مفید تقسیم کرده‌ام تا خواننده بتواند به راحتی موضوع مورد نظر خود را بیابد. امیدوارم این کتاب مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد.

نیل بورتون