

100

پیش
وینایخ
درباره
افسردگی

نویسندگان: آوا. تی. آلبرشت، چارلز هریک
مترجم: دکتر عباس شهیدی (روان پزشک)

میرشناسه: آلبرشت، آوا.تی. Albrecht, Ava T.
 عنوان: ۱۰۰ پرسش و پاسخ درباره‌ی افسردگی
 تکرار نام پدیدآور: نویسندگان: آوا.تی. آلبرشت، چارلز هریک؛ ترجمه: عباس شهیدی.
 مشخصات نشر: قم، یاقوت، ۱۳۹۶ • مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص.
 بهاء: ۲۰۰،۰۰۰ ریال: ۵-۱-۹7853-600-978 • وضعیت فهرست نویسی: قیفا
 یادداشت: عنوان اصلی: 100 Questions & Answers Depression, 2017.
 یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس. • موضوع: افسردگی - به زبان ساده
 موضوع: افسردگی - پرسش ها و پاسخ ها - به زبان ساده • موضوع: افسردگی - درمان
 شناسه‌ی افزوده: هریک، چارلز، ۱۹۱۸-۱۹۶۳ م. • شناسه‌ی افزوده: شهیدی، عباس، ۱۳۴۴ - مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۴، ۱۳۹۶، ۵۳۷/۱۷ Rc • رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷ • شماره‌ی مدرک: ۴۲۸۵۲۸



انتشارات یاقوت

عنوان کتاب	۱۰۰ پرسش و پاسخ درباره‌ی افسردگی
نویسندگان	آوا.تی. آلبرشت، چارلز هریک
مترجم	دکتر عباس شهیدی
ناشر	انتشارات یاقوت YaquoutPub @YaquoutPub
صفحه‌آرایی	حمید مطیع
طراحی جلد	مصطفی سلیمانی
چاپخانه	زالال کوثر
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۶
شمارگان	۱،۰۰۰ جلد
قیمت	۲۰۰،۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸۵۳-۱-۵

حقوق چاپ محفوظ و متعلق به مترجم است.

«فهرست»

فصل

۱

مفاهیم اساسی

۱۳

هیجان چیست چرا ما هیجان داریم؟

۱۵

احساس و تفکر چه فرقی مهم دارند؟

۱۶

چگونه مغز بر رفتار تاثیر گذاشته و هیجانات را کنترل می کند؟

۲۰

بیماری روانی چیست؟
بیماری های روانی اصلی و عمده کدام هستند؟

۲۱

کتابچه ی علایم آماری و تشخیصی اختلالات روانی چیست؟

۲۹

مواد شیمیایی چگونه در مغز عمل می کنند؟

۳۲

افسردگی چیست؟

۳۵

چه عواملی باعث ایجاد افسردگی می شود؟

۳۸

۹ کدام مواد شیمیایی احساسات ما را تنظیم می‌کنند؟
در افسردگی چه نوع عدم تعادل شیمیایی صورت می‌گیرد؟

۴۲

۱۰ چه تفاوتی میان روان‌شناسی و روان‌پزشکی است؟

فصل

۲

تشخیص

۴۷

۱۱ علایم افسردگی کدامند؟

۵۰

۱۲ چگونه افسردگی تشخیص داده می‌شود؟

۵۱

۱۳ انواع مختلف افسردگی کدامند؟

۵۳

۱۴ آیا آزمایش برای تشخیص افسردگی وجود دارد؟

۵۴

۱۵ چگونه فرد می‌تواند متوجه ابتلا به افسردگی شود؟ آیا حالات او تنها یک عکس العمل طبیعی در برابر مشکلات زندگی است؟

۵۷

۱۶ چگونه با داشتن خانواده‌ای خوشحال و شغلی مناسب ممکن است احساس افسردگی کنیم؟

۵۸

۱۷ آیا برخی از بیماری‌ها منجر به افسردگی می‌شوند؟

۶۱

۱۸ چرا پزشک مرا مبتلا به افسردگی تشخیص داد؟
در حالی که حس افسردگی ندارم؟

۶۴

۱۹ اختلال دو قطبی چیست؟

۶۶

۲۰ آیا افسردگی و نوسانات خلقی همسر،
نشان از اختلال شیدایی افسردگی اوست؟

۶۸

۲۱ مصرف داروهای ضد افسردگی باعث تحریک پذیری و آشفتگی من شده؛
پزشک معتقد است دچار شیدایی خفیف شده‌ام؟
این به چه معناست؟

۶۹ ۲۲ آیا تشخیص ابتلا به افسردگی خفیف یعنی تسریع در بهبودی؟

۷۱ ۲۳ با تشخیص ابتلا به افسردگی، به اطرافیان چه بگوییم؟

۷۳ ۲۴ صلاحیت تشخیص افسردگی و درمان با کیست؟

فصل

۳

خطر، پیشگیری، واگیر (اپیدمولوژی)

۷۷ ۲۵ عمل خطرزای مربوط به افسردگی کدامند؟

۸۱ ۲۶ آیا خانها با به افسردگی در برخی افراد خاص بیشتر است؟

۸۴ ۲۷ خطرهای موروثی برای کودکان با ابتلای والدین به افسردگی چیست؟

۸۶ ۲۸ آیا رابطه‌ای بین سوء استفاده‌های جنسی در کودکی و افسردگی وجود دارد؟

۹۰ ۲۹ خانواده برای رفع افسردگی در یک فرد چه کارهای می‌تواند انجام دهد؟

۹۲ ۳۰ با گذشت چند ماه از فوت پدر، مادر با بیان من که عزادار است، خانه را ترک نمی‌کند. باید چه کاری انجام دهیم؟

۹۵ ۳۱ مادر من پس از مرگ پدرم هر روز مشروبات الکلی می‌خورد. آیا او افسرده شده است؟

۹۶ ۳۲ آیا با توجه به درمان افسردگی در گذشته، می‌توان از ابتلا به یک دوره‌ی دیگر جلوگیری کرد؟

۹۷ ۳۳ برای کمک به مادری که به جهت افسردگی به دیدار دیگران نمی‌رود، باید چه کاری انجام داد؟

۹۹ ۳۴ خطرات ابتلا به افسردگی برای همسری که از ماموریت نظامی برگشته است، کدامند؟

فصل

۴

درمان

- ۱۰۱ روش‌های مختلف درمان افسردگی کدامند؟ ۳۵
- ۱۰۴ آیا نوع افسردگی در تعیین روش‌های درمان موثر است؟ ۳۶
- ۱۰۵ انواع درمان‌های غیردارویی کدامند؟
در هر یک چه اصولی اجرا می‌شود؟ ۳۷
- ۱۰۷ چگونه می‌توان درمان‌گر و روش درمانی خود را پیدا کرد؟ ۳۸
- ۱۰۹ روش درمانی بخاری - شناختی چیست؟ ۳۹
- ۱۱۱ آیا شرکت در یک روش درمانی روانی برای فرد خطرناک است؟ ۴۰
- ۱۱۳ روش‌های روان درمانی چه تأثیرات مثبتی
بر افسردگی ناشی از عدم تعادل شیمیایی دارد؟ ۴۱
- ۱۱۶ داروهای درمان افسردگی کدامند؟
پزشک چگونه یک داروی خاص را انتخاب می‌کند؟ ۴۲
- ۱۲۱ عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی چیست؟ ۴۳
- ۱۲۶ آیا امکان اعتیاد به داروهای ضد افسردگی وجود دارد؟ ۴۴
- ۱۳۰ آیا مصرف داروها، باعث افزایش وزن می‌شود؟ ۴۵
- ۱۳۲ مدت لازم برای استفاده از داروها چقدر است؟ ۴۶
- ۱۳۴ درمان افسردگی با درمان دارویی موثرتر است یا غیردارویی؟ ۴۷

۴۸ آیا درمان با تشنج برقی (شوک درمانی) رایج است؟ چگونه انجام می‌شود؟ ۱۳۷

۴۹ آیا داروی طبیعی برای درمان افسردگی وجود دارد؟ ۱۳۹

۵۰ آیا رژیم غذایی و ورزش به بهبود وضعیّت کمک می‌کند؟ ۱۴۲

۵۱ آیا استفاده از درمان‌های غیردارویی هم‌زمان با مصرف دارو، موثر هستند؟ ۱۴۳

۵۲ مرحله‌ی بعدی درمان پس از عدم‌حصول بهبودی با مصرف داروهای ضد افسردگی چیست؟ ۱۴۴

۵۳ آیا مصرف دارو، سبب بی‌حرکتی یا اعتیاد بیمار می‌شود؟ ۱۴۷

۵۴ برای رفع عوارض منفی جنسی داروها چه کنیم؟ ۱۴۹

۵۵ آیا عدم مصرف دارو پس از تجویز، برای درمان خود به خودی افسردگی صحیح است؟ ۱۵۱

۵۶ آیا مصرف هم‌زمان داروها ضد افسردگی با سایر داروها مجاز است؟ ۱۵۲

۵۷ برای درمان افسردگی، آیا صرفاً باید به پزشک متخصص مراجعه کرد؛ یا پزشک داخلی کفایت می‌کند؟ ۱۵۵

۵۸ دلیل تجویز داروهای تثبیت‌کننده‌ی خلق و خو، برای بیمار افسرده‌ی غیرمبتلا به حالات جنون آمیز چیست؟ ۱۵۶

۵۹ آیا تجویز داروی تایید نشده و بدون برچسب به معنای درمان تجربی و تحقیقی است؟ ۱۵۸

۶۰ بستری کردن بیمار در چه زمانی ضروری و الزامی است؟ ۱۶۲

۶۱ آیا هم‌زمان با مصرف داروهای ضد افسردگی، می‌توان نوشیدنی الکلی مصرف کرد؟ ۱۶۳

۶۲ آیا مصرف دارو، عوارض و خطرات طولانی دارد؟ ۱۶۵

۱۶۷

۶۳ آیا مصرف داروهای ضدافسردگی، عوارضی مانند خشونت و خودکشی دارد؟

۱۷۱

۶۴ آیا تجویز داروهای ضدروان‌پریشی صرف افسرده بودن بیمار، مجاز است؟

۱۷۳

۶۵ تفاوت میان نام عمومی و تجاری داروها چیست؟

۱۷۵

۶۶ آیا تجویز داروهای ضدافسردگی برای بیمار غیرافسرده مجاز است؟

فصل



موضوعات دیگر

۱۷۹

۶۷ روش درمان هرمان افسردگی و اضطراب چگونه است؟

۱۸۲

۶۸ خود درمانی چیست؟ آیا مصرف نوبل‌ها برای نوعی خود درمانی است؟

۱۸۳

۶۹ در درمان بیمار معتاد به افکوده، چرا باید ابتدا اعتیاد او درمان شود؟

۱۸۴

۷۰ رابطه‌ی میان اعتیاد، نوشیدنی‌های الکلی و افسردگی چیست؟

۱۸۶

۷۱ آیا علت بی‌خوابی و عدم تمرکز افرادی که مورد حمله‌ی تجاوز فیزیکی قرار می‌گیرند، افسردگی می‌باشد؟

۱۸۷

۷۲ آیا ترس، سکوت و کابوس از علایم اختلال استرس پس از سانحه می‌باشد؟ پس از بازگشت از مأموریت است؟ آیا این علایم از بین می‌روند؟

۱۹۰

۷۳ من علی‌رغم مصرف داروهای فراوان، بهتر نیستم؛ و پزشکم معتقد است دچار اختلال شخصیت شده‌ام، و درمان دارویی موثر نمی‌باشد، و نیاز به درمان‌های غیردارویی می‌باشد. معنی سخن او چیست؟

فصل



افراد در معرض افسردگی

- ۷۴ آیا کودکان افسرده می‌شوند؟ ۱۹۷
- ۷۵ آیا سپری شدن بیشتر وقت فراغت نوجوان به تنهایی در اتاق، نشانه‌ای از افسردگی است یا طبیعی می‌باشد؟ ۲۰۰
- ۷۶ خطر خودکشی در کودکان و جوانان تا چه حد است؟ ۲۰۱
- ۷۷ روش‌های درمان افسردگی کودکان و نوجوانان کدامند؟ ۲۰۳
- ۷۸ خطرات درمان افسردگی نوجوانان با داروهای ضدافسردگی چیست؟ ۲۰۶
- ۸۱ کودکان مایا مشکل دیابت، یکسری مشکلات رفتاری در مدرسه و منزل ردد؛ همیشه عصبی است. ما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ ۲۱۰
- ۸۰ چرا افسردگی در زنان شایع‌تر است؟ ۲۱۱
- ۸۱ احساس اندوه پس از ایمن چيست؟ آیا نشانه یا احتمال ابتلا به افسردگی در آینده است؟ ۲۱۳
- ۸۲ آیا ابتلای به افسردگی پس از ایمن برای کودک خطر دارد؟ ۲۱۴
- ۸۳ آیا زن بارداری که احساس افسردگی دارد، می‌تواند دارو مصرف کند؟ ۲۱۶
- ۸۴ آیا در دوران شیردهی یا نگهداری از کودک می‌توان از داروهای ضدافسردگی استفاده کرد؟ ۲۱۸
- ۸۵ آیا بی‌علاقگی فرد پس از حمله‌ی قلبی در انجام کارهای روزمره، نشانه‌ای از افسردگی است یا طبیعی می‌باشد؟ ۲۲۱
- ۸۶ آیا فردی که با نظریشک به جهت اختلال در حافظه، به زوال عقلی کاذب تشخیص داده شده و داروی ضدافسردگی مصرف می‌کند، در خطر ابتلا به آلزایمر است؟ ۲۲۳
- ۸۷ آیا فردی که بدون سابقه‌ی اختلال روانی، و به علت حضور در سرای سالمندان از خوردن غذا امتناع می‌کند؛ مبتلا به افسردگی شده است؟ ۲۲۵
- ۸۸ آیا افسردگی فرد مبتلا به کم‌کاری تیروئید، با درمان تیروئید، بهبود می‌یابد؟ ۲۲۷

فصل

۷

بهبودی

۲۲۹ آیا بیمار حق عدم‌پذیرش بستری شدن در بیمارستان را دارد؟ ۸۹

۲۳۴ آیا بیمار می‌تواند با توجّه به حقوقش، مصرف دارو یا دریافت درمان را نپذیرد؟ ۹۰

۲۳۸ حقوق خصوصی بیمار کدامند؟ ۹۱

۲۴۳ آیا بیم است اعضای خانواده
در فرایند درمان بیمار نقشی داشته باشند؟ ۹۱

۲۴۵ بر روی رفیقان کارفرما از افسردگی
و مرگ بیمار چه باید کرد؟ ۹۳

۲۴۶ آیا ابتلای به افسردگی پس از بهبودی امکان دارد؟ ۹۴

۲۴۸ پس از بی‌نتیجه بودن روش‌های مختلف درمان دارویی
و روان‌درمانی، چه کار دیگری می‌توان کرد؟ ۹۵

۲۵۰ خطرات اقدام به خودکشی
در فرد مبتلا به افسردگی چقدر است؟ ۹۶

۲۵۲ علت احساس گناه در اعضای خانواده،
پس از خودکشی یکی از آنها چیست؟ ۹۷

۲۵۴ وظیفه‌ی هشدار پزشک به دیگران
در مورد خطرناک بودن بیماری فرد افسرده، به چه معناست؟ ۹۸

۲۵۵ اتحادیه‌ی ملی بیماران روانی چیست و چه فایده‌ای دارد؟ ۹۹

۲۵۶ روش‌های افزایش اطلاعات در مورد افسردگی کدامند؟ ۱۰۰