

افسر دگی

دکتر داریوش اهینی

استادیار دانشگاه فرهنگیان

مهسا مریمی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

سرشناسه: امینی، داریوش، ۱۳۵۲-

عنوان و نام پدیدآوران: افسردگی / داریوش امینی، مهسا مریمی.

مشخصات نشر: همدان: آبدانان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص.

شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۲۳۸۱۰۶ ۲۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: افسردگی

Depression, Mental

موضوع: افسردگی - ماز

Depression, Mental--treatment

شناسه افزوده: مریمی، مهسا، ۱۳۶۷-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ الف ۷ / الف / Rc

رده بنده دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۶۲۵۲۳۸



مدیر مسئول: زهره بادامی - همدان، میدان دانشگاه، ابتدای خیابان جهاد، طبقه زیرین مجتمع خجسته

تلفن: ۳۸۳۲۱۰۲۸ - ۳۸۲۳۳۷۳۳ - ۰۸۱۱۱۱۱۸۷۶ همراه

پست الکترونیکی: abdana_public@gmail.com

عنوان: افسردگی

مؤلفان: دکتر داریوش امینی، مهسا مریمی

ناشر: آبدانان

ناظر چاپ: حمیده رحیمی

صفحه آرا: حمیده رحیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۲۳۸۱۰۶

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

مقدمه

افسردگی اغتشاشی در خلق است که با درجات متفاوت غمگینی، یأس، تنهایی، ناامیدی، شک در مورد خویش و احساس گناه مشخص می‌شود. اغلب مردم معمولاً در دوره‌ای از عمر خود احساس افسردگی می‌کنند. در بعضی موارد، افسردگی برای ماه‌ها و یا سال‌ها تداوم می‌یابد. مشهورترین حالت افسردگی احساس دلتنگی و دل گرفتگی و یا قرار داشتن در حالت افسردگی است. این احساس‌ها معمولاً کوتاه مدت است و تأثیرات کم و جزئی بر روی فعالیت‌های معمول روزانه دارند. در سطح بعدی افسردگی نشانه‌ها شدت یافته و برای دوره‌ای طولانی‌تر تداوم می‌یابد. فعالیت‌های روزمره ممکن است به شدت سخت شوند اما هنوز شس‌صبر، قادر به مقابله با آن‌هاست. به هر حال در این حالت احساس‌های ناامیدی شاید آنقدر شدید شوند که خودکشی به عنوان تنها راه‌حل به نظر برسد. کسی که افسردگی شدید را تجربه می‌کند ممکن است نوسانات شدیدی را در خلق تجربه کرده و یا حتی آرزوی کناره‌گیری کامل از فعالیت‌های معمول روزانه و دنیای بیرون را داشته باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل ۱

۱۰	سرمایه‌گذاری روانی.....
۱۱	افسردگی چیست؟.....
۱۳	پارهای از علائم شایع افسردگی.....
۱۵	مکانیسم ایجاد افسردگی.....
۱۵	افسردگی یک بیماری است.....
۱۷	افسردگی، تهاجم به خود نیست.....
۱۸	افسردگی یک فیلتر سیاه است.....
۱۹	افسردگی یک اختلال بیوشیمیایی در مغز است.....
۲۰	افسردگی فصلی.....
۲۱	افسردگی فایده‌ای ندارد.....
۲۴	طول دوره‌ی افسردگی.....
۲۶	استراتژی‌های درمان افسردگی.....
۲۷	خلاصه‌ی بحث.....

فصل ۲

۲۹	رهایی خویش از چنگال افسردگی.....
۳۰	استراتژی‌های کوتاه مدت.....

اصلاح فعالیت‌هایتان	۳۱
برای خودتان کار بتراشید	۳۱
برنامه‌ریزی و یادداشت	۳۳
اصلاح افکارتان	۳۸
الگوهای فکری افسردگی	۴۰
ریشه ایجاد و تشدید افسردگی	۴۰
درمان کری سرد	۴۰
شکار افکار مزاحم	۴۳
پرسش‌های کلیدی	۴۵
رفتارها و اعتقادهای خود را دقیقاً بررسی کنید	۴۷
استفاده از سیستم‌های روانی طبیعی شما را کمک می‌کند	۵۱

فصل ۳

خیال آسیب رساندن به خود	۵۵
مشاوره با پزشک	۵۶
افسردگی عمیق و شدید	۵۸

فصل ۴

کمک به دوستی که دچار افسردگی شده است	۶۳
خلاصه این فصل	۶۶

فصل ۵

پیشگیری از افسردگی	۶۹
--------------------------	----

تکنیک اول: اصلاح خواب، خوراک و ورزش ۶۹

تکنیک دوم: مشخص کردن ارزش‌ها و هدف‌ها ۷۱

تکنیک سوم: از تفریح و لذت غافل نشوید ۷۳

تکنیک چهارم: همه‌ی تخم مرغ‌ها را در یک سبد نگذارید ۷۵

تکنیک پنجم: رابطه‌ی دوستانه‌ی صمیمی و عمیق داشته باشید ۷۶

منابع فارسی ۷۹

منابع انگلیسی ۸۰