

افسر دگے وورزش

محمدرحیم

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

حمید آباد سجدے

کارشناس ارشد تربیتی و علوم ورزشی

سامرہ تشکر

کارشناس ارشد روانشناسی باغی

ویراستار علم

کبر انجیران

دانشجو و کارشناس ارشد مدیریت راہبرد و ورزش

انتشارات اکبرزادہ

۱۳۹۹

سرشناسه	: رحیمی پارسا، محمد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: افسردگی و ورزش / محمد رحیمی، حمید دستجردی، سامره تشکری؛ ویراستار علمی کبرا رنجبران.
مشخصات نشر	: فائز: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۵۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷۷۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: افسردگی
موضوع	: Depression, Mental
موضوع	: افسردگی -- ورزش درمانی
موضوع	: Depression, Mental -- Exercise therapy
موضوع	: افسردگی -- درمان جایگزین
موضوع	: Depression, Mental-- Alternative treatment
شناسه افزوده	: دستجردی، حمید، ۱۳۶۸-
شناسه افزوده	: تشکری، سامره، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده	: رنجبران، کبرا، ۱۳۷۳-، ویراستار
رده بندی کنگره	: RC۵۲۷
رده بندی دیویی	: ۶۲۷/۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱، ۷۹۳

عنوان : افسردگی و ورزش
مؤلف : محمد رحیمی، حمید دستجردی، سامره تشکری
ویراستار علمی : کبرا رنجبران
صفحه آرایي : علیرضا اکبرزاده
طرح روی جلد : نسرين گندمكار
چاپ اول : تابستان ۱۳۹۹
ناشر : انتشارات اکبرزاده
شمارگان : ۵۰۰ نسخه
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۷۵-۵
قیمت : ۱۸۰۰۰ تومان

خراسان جنوبی، قاین، خیابان جانبازان
۰۹۱۵۵۶۳۴۷۷۸ ۰۵۶-۳۲۵۴۷۲۸۹
www.akbarzadehpress.ir



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	تاریخچه.....
۱۳	مقدمه.....
۱۴	علائم هشداردهنده خودکشی چیست؟.....
۱۵	در برابر افرادی که میل به خودکشی دارند باید چگونه رفتار کنیم؟.....
۱۶	افسردگی در کودکان.....
۱۶	افسردگی در کودکان را چگونه تشخیص دهیم؟.....
۱۷	پرسشنامه شناسایی کودکان و نوجوانان افسرده.....
۱۸	افسردگی در پیری.....
۱۸	افسردگی در سنین نوجوانی و سالمندی.....
۱۹	انواع اختلالات افسردگی.....
۱۹	اختلال افسردگی اصلی.....
۲۰	اختلال افسردگی مداوم.....
۲۰	اختلال دو قطبی.....
۲۰	اختلال افسردگی فصلی.....
۲۰	افسردگی سایکوتیک.....
۲۰	افسردگی پس از زایمان.....
۲۱	چگونه می توان به فرد مبتلا به افسردگی بعد از زایمان کمک کرد؟.....
۲۱	اختلال افسردگی قبل از قاعدگی یا دوران پر بود.....
۲۱	اختلال سازگاری.....
۲۱	افسردگی غیر معمول.....
۲۲	افسردگی مقاوم در برابر درمان.....
۲۲	افسردگی زیر نشانگانی.....
۲۲	ملاک های تشخیص افسردگی.....
۲۳	حس افسردگی چیست؟.....
۲۴	علائم افسردگی.....
۲۴	۱. تغییرات خواب.....
۲۴	۲. تغییرات اشتها.....
۲۴	۳. عدم تمرکز.....
۲۵	۴. کمبود انرژی.....
۲۵	۵. بی علاقی.....

۶۸	کمبود اعتماد به نفس.....	۲۵
۷۰	نامیدی.....	۲۵
۸۰	تغییرات حرکتی.....	۲۵
۹۰	دردهای جسمی.....	۲۵
۲۸	فرد افسرده به چه علتی افکار منفی و غیرسازنده دارد؟.....	۲۸
۲۸	چرا افسردگی اتفاق می افتد؟.....	۲۸
۲۹	شخصیت.....	۲۹
۲۹	الکل.....	۲۹
۲۹	جنسیت.....	۲۹
۲۹	ژن ها.....	۲۹
۲۹	افسردگی روان سیدان.....	۲۹
۳۰	آیا ابتلا به افسردگی شکلی از ضعف است؟.....	۳۰
۳۰	باورها و اعتقادات فرد افسرده.....	۳۰
۳۲	با فرد افسرده چگونه رفتار کنیم؟.....	۳۲
۳۲	چه موقع باید کمک بخواهیم؟.....	۳۲
۳۳	کمک به خودتان.....	۳۳
۳۳	کاری انجام دهید.....	۳۳
۳۳	خوب بخورید.....	۳۳
۳۳	از الکل پرهیز کنید.....	۳۳
۳۳	بخوایید.....	۳۳
۳۴	چه افرادی به افسردگی مبتلا می شوند؟.....	۳۴
۳۴	مردان.....	۳۴
۳۴	زنان.....	۳۴
۳۴	سالخوردهگان.....	۳۴
۳۵	کودکان و نوجوانان.....	۳۵
۳۵	ورزش.....	۳۵
۳۶	تاریخچه ورزش.....	۳۶
۳۶	ورزش، دواي درد افسردگی.....	۳۶
۳۶	ورزش و افسردگی.....	۳۶
۳۷	حضور در کلاس های تفریحی و سرگرم کننده.....	۳۷
۳۷	ورزش کردن، آبی بر آتش افسردگی و اضطراب.....	۳۷
۴۰	تاثیر برنامه های ورزشی منظم بر میزان افسردگی کودکان.....	۴۰

۴۱	ورزش عامل پیشگیری و درمان افسردگی.....
۴۱	بهترین ورزش برای درمان افسردگی.....
۴۲	ورزش چگونه به درمان افسردگی کمک می کند؟.....
۴۳	۱.اسب سواری.....
۴۳	۲.موج سواری.....
۴۴	۳.اسکواش.....
۴۴	۴.بولدرینگ.....
۴۵	۵.اسکای دایوینگ.....
۴۵	۶.کار با وزنه و فیتنس.....
۴۵	۷.ایروبیک و تمرینات هوازی.....
۴۵	۸.یوگا.....
۴۶	۹.تای چی.....
۴۶	چند روز ورزش می تواند بیماری افسردگی را درمان کنند؟.....
۴۶	چگونه یک ورزش را شروع کنیم تا افسردگی مان درمان شود؟.....
۴۶	انتخاب ورزش مناسب.....
۴۷	تعیین اهداف معقول.....
۴۷	به اجبار ورزش نکردن.....
۴۷	نامید نشدن به خاطر موانع.....
۴۷	ورزش روزانه و درمان افسردگی.....
۵۲	فواید ورزش در بهبود افسردگی.....
۵۳	ورزش راهی برای درمان.....
۵۴	درمان افسردگی با دوش آب سرد.....
۵۵	ورزش و پیشگیری از افسردگی.....
۵۷	منابع.....