



تجربہ : ۱۴۸۷۲۱۲

راهنمای شناخت افسردگی در دوران نوجوانی

مریم نعیمی

سرشناسه: نعیمی، مریم، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای شناخت افسردگی در دوران نوجوانی/ مریم نعیمی؛ ویراستار: مرجان نعمتی.

مشخصات نشر: تهران: موسسه نگارش الکترونیک کتاب، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۱ ص.

شابک: 978-600-8299-47-9

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

موضوع: افسردگی در نوجوانان

موضوع: Depression in adolescence

موضوع: افسردگی در نوجوانان -- درمان

موضوع: Depression in adolescence -- Treatment

شناسه افزوده: نعمتی، مرجان، ۱۳۵۹ -، ویراستار

رده بندی کنگره: ۵۰۶RJ / الف۷ن ۶ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۸۵۲۷۰۰۸۳۵/۶۱۶

شماره کتابخانه ملی: ۴۶۰۴۱۸۹

راهنمای شناخت افسردگی در دوران نوجوانی

مریم نعیمی

ویراستار: مرجان نعمتی

ناشر: موسسه نگارش الکترونیک کتاب

آدرس: فرمانیه، کامرانیه جنوبی، کوچه سات، پ ۲۵.

تلفن: ۳۹۲۴۴۹

قیمت: ۵۰۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰

شماره ثبت: ۱۴۸۷۲۱۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۹۹-۴۷-۹

با خرید کتاب از سایت ما کتاب، ۱۰٪ تخفیف بیشتر بگیرید.

۱.....	مقدمه:
۳.....	فصل اول:
۳.....	دوران نوجوانی
۴.....	ویژگی‌های روانی نوجوان
۶.....	اختلالات روانی و رفتاری نوجوانان
۸.....	فصل دوم:
۸.....	افسردگی و انواع آن
۹.....	اختلال افسردگی اساسی:
۱۰.....	دیس‌تیمی:
۱۱.....	فصل سوم:
۱۱.....	علائم افسردگی
۱۵.....	تظاهرات کلینیکی
۱۶.....	فصل چهارم:
۱۶.....	اختلالات همراه
۱۶.....	تشخیص افتراقی
۱۷.....	سیر بالینی
۱۸.....	فصل پنجم:
۱۸.....	راه‌های درمان افسردگی
۱۹.....	۱. والدین‌درمانی:
۲۰.....	۲. مشاوره درمانی:
۲۰.....	۳. خانواده‌درمانی:
۲۱.....	۵. روان‌درمانی:
۲۱.....	۶. درمان‌های جسمی:
۲۱.....	۷. ورزش‌درمانی:
۲۵.....	منابع:

مقدمه:

همه‌ی ما در مقابل مشکلات شناخته شده‌ای مانند استرس‌های شغلی، اختلافات خانوادگی، فشارهای مالی و نومییدی‌های شخصی به مدت کوتاهی افسرده می‌شویم؛ گمان می‌کنیم که افسردگی این است و مسئله مهمی نیست و خود به خود برطرف می‌شود؛ ولی هیچ‌کدام از این حالت‌های زودگذر افسردگی نیست.

ناآگاهی مردم و اجتماعی از بیماری افسردگی سبب شده است که افراد زیادی بی‌دلیل از این بیماری زجر بکشند و حتی عده‌ای بر اثر آن اقدام به خودکشی کنند.

با توجه به این که بیشتر مردم درک صحیحی از بیماری افسردگی ندارند باید بگوییم که تعداد بیشتری از مردم، وجود این بیماری را در نوجوانان باور ندارند. اغلب والدین و مربیان وقتی که با افسردگی نوجوانی را می‌شنوند، اظهار ناباوری می‌کنند و

این سن را برای افسردگی زود می‌دانند.

علت آن اول، اعتقاد به بی

گناهی نوجوان و دیگر قبول این اصل است که افسردگی واکنش به فشارهای روحی است که در زندگی افراد بالغ وجود دارد.

در صورتی که نوجوان نیز ممکن است به شدت زیر فشار روحی قرار گیرد که شایع‌ترین دلیل آن، مرگ یکی از اطرافیان به خصوص والدین است. خرابی‌خانه در جامعه‌ی ما اکثر کودکان با محبت، پشتیبانی و همفکری قوت عزیزان خود تحمل می‌کنند و آن مرحله را پشت سر می‌گذارند؛ ولی عده‌ی زیادی نیز دچار افسردگی عمیق می‌شوند و به کمک متخصص نیاز پیدا می‌کنند.

استرس‌های دیگری که ممکن است برای نوجوان پیش آید و موجب افسردگی شود، رفتار عجیب و غیرطبیعی خانواده، خشونت، ناامنی و عدم ثبات خانواده به علت اعتیاد پدر یا مادر و یا به علت اختلافات خانوادگی، وجود امراض مزمن و ناتوان‌کننده در او است.

باید دانست که انکار افسردگی در دوران حساس نوجوانی، فقط خودفریبی و نادیده گرفتن حقیقت است. نوجوان افسرده احتیاج به کمک و همدردی دارد.

امید است که این کتاب به والدین و مشاوران مدرسه برای شناخت افسردگی کمک کند تا در صورت شدید بودن این اختلال بتوانند از متخصصین مربوطه هر چه سریع‌تر کمک‌های لازم را بگیرند.

www.ketab.ir