

اختلافات
افسردگی
اختلافات
دوقطبی

ابیگیل مایسل

ترجمه: فاطمه ذبیح اللهزاده



سرشناسه	مایسل، ابیگیل: Meisel, Abigail
عنوان و نام پدیدآور	اختلالات سرگردانی، اختلالات دوقطبی / ایگیل مایسل؛ [مترجم] فاطمه ذبیح‌اله‌زاده.
مشخصات نشر	یوپان، ۲۰۰۸
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص. د. ۲۱/۵۰، ۳۰.
شابک	۹۷۸-۰۰-۸۳۴۹-۵۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا:
یادداشت:	عنوان اصلی: Depression and bipolar disorder: Examining chemical imbalances and mood disorders, [2015]
موضوع	روان‌پریشی شدیدایی، ادبیات کودکان و جوانان
موضوع	افسردگی، ادبیات کودکان و نوجوانان
شناسه افزوده:	ذبیح‌اله‌زاده، فاطمه ۱۳۶۲ مترجم.
رده بندی کنگره	RC ۵۱۶:
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۸۹۵:
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۴۶۳۱۲:



اختلالات افسردگی و اختلالات دو قطبی

مترجم: فاطمه ذبیح‌اله‌زاده

اینگیل مایسل

چاپ: دانا

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

ISBN 978-600-8349-53-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۳-۲

انتشارات یوبان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۰۳۶۷۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی چیست؟

مقدمه

فصل اول بحث صریح درباره‌ی اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی

فصل دوم تاریخچه‌ی اختلالات افسردگی

فصل سوم علم اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی

فصل چهارم تشخیص اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی

فصل پنجم درمان اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی

فصل ششم زندگی با اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی

فصل هفتم اختلال افسردگی یا اختلال دوقطبی در فردی که عاشقش

هستید.

فصل هشتم چشم انداز آینده

مقدمه

انسان موجودی وابسته به اجتماع و تعاملات فردی با جامعه است که از طریق ژنتیک و محیط (تربیت والدین) شخصیت او که عامل اصلی رفتار او در برخورد با دیگران است ساخته می‌شود. او از طریق شیوه تربیت والدین خود، باورها، اعتقادات گوناگونی می‌آموزد که وجود این باورها و اعتقادات نقش مهمی در روند سلامت روان او دارد.

در این راستا، داشتن تعاملات اجتماعی با دیگران منجر به شکل‌گیری احساس، هیجان، رفتار جدید و نهایتاً تغییر کمیت صفات شخصیت در فرد می‌گردد که این موضوع بخشی از روانه او را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

خلق، حال و هوای نافذ، است که بر میزان درک و رفتار افراد در برخورد با دیگران و رخدادهای محیطی روانه اثر دارد. یکی از اختلالات شایع خلقی افسردگی می‌باشد که پایه و اساس اختلال دوقطبی نیز است.

اختلال افسردگی دارای مجموعه نشانگانی است از دست دادن علاقه، احساس غم و اندوه شدید، اختلال در خواب و تغذیه، فقدان لذت و لذت برای انجام دادن فعالیت‌های روزانه، افکار مربوط به خودکشی می‌باشد.

شیوع اختلال افسردگی در مردان ۲٪ تا ۱۲٪ و در زنان ۷٪ تا ۱۱٪ می‌باشد. افراد مبتلا به این اختلال علاقه خود را به زندگی از دست داده و دچار احساس پوچی می‌شوند. زندگی برای آن‌ها معنا و مفهوم خود را از دست می‌دهد. عملکرد خانوادگی و اجتماعی آن‌ها مختل می‌گردد. در نتیجه رفتارهایی مانند گوشه‌گیری، احساس گناه و انتقام از خود و دیگران، خشم درونی، تنفر از داشتن روابط اجتماعی، افکار منفی در آن‌ها افزایش می‌یابد.

وجود باورها، اعتقادات و شخصیت افراد که توسط والدین شکل گرفته است نقش مهمی در روند اختلال افسردگی دارد.

از این رو یکی از عوامل بسیار مهم بر سلامت روانی افراد دینداری است. دینداری به معنای داشتن اعتقاد به خدا، کتاب آسمانی و پیروی کردن از دستورها و آیین‌هایی است که توسط پیامبران دینی به افراد آموخته می‌شود. لذا دیداری بخشی از این معنویت است.

افراد دیندار به واسطه داشتن اعتقادات مذهبی مانند وجود خدا، باقی ماندن روح پس از مرگ و... دارای نقطه اتصال و اتکاء در زندگی خود هستند. لذا به دلیل داشتن ایمان و توکل، خدا، آیات شریف کتب مقدس در خصوص کمک خداوند مهربان به بندگان در مقابله با تنیدگی و فشار روانی حاصل از مشکلات زندگی از سلامت روانی بالاتری برخوردارند.

به طوری که بسیاری از اندیشمندان اسلام تأکید می‌نمایند که مشکل انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و ارزش‌های معنوی برمی‌گردد. از این رو بحرانی که اروپاییان در قرن بیستم به آن دچار شده‌اند، مفهومی است که تنها راه درمان آن بازگشت به سوی دین و داشتن ایمان به خدا و پیروی از دستورات دین است.

در مطالعاتی که در ایران انجام شده، نشان می‌دهد که اعتقادات مذهبی یکی از عوامل پیشگیری کننده از بیماری‌های روانی است. از این رو میزان شیوع افسردگی به طور چشمگیری در افراد دارای اعتقادات مذهبی نسبت به افراد غیر مذهبی به طور معنی داری پایین‌تر است.

افراد مذهبی به دلیل ایمان و توکل به نیروی برتر و توسل به مذهب راحت‌تر می‌توانند با استرس برخورد کنند. در واقع ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد که به او در تحمل سختی‌ها کمک می‌کند، افراد را هدفمند و

دارای انگیزه کرده، افکار خودکشی را در آن‌ها کاهش داده و از بروز رفتارهای فاسد در آن‌ها جلوگیری می‌کند.

در واقع دینداری با معنا بخشیدن به افکار افراد منجر به، افزایش رشد شخصیت و روابط اجتماعی پایدارتر می‌گردد.

از این رو افراد دیندار به دلیل متصل بودن به منبع لایزال هستی، داشتن روابط اجتماعی سالم، برخورداری از انگیزه قوی و هدفمند بودن، در هنگام مواجهه با مشکلات و ناملایمات زندگی، توانایی تحمل و قدرت حل مسائل بیشتری دارند. در نتیجه میزان اندوه و غم در آن‌ها کم و نرخ خودکشی در آن‌ها نسبت به افراد غیر مذهبی کمتر است.

بنابراین افراد که روبرو اعتقادات مذهبی هستند نسبت به افرادی که اعتقادات مذهبی ندارند سلامت روان بالاتری برخوردارند و کمتر از دیگران دچار اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی می‌شوند.

با توجه به میزان شیوع اختلال افسردگی و اختلال دوقطبی و پیامدهای آن بر زندگی فرد مبتلا به این اختلال و تاثیر آن بر زندگی فرد و اطرافیان او، کتاب حاضر به تشخیص و درمان این دو اختلال پرداخته است.