

گذر از افسردگی

راهنمای عملی برای نوجوانان

لیزا ام شاپ

ترجمه: معیده محسنی نژاد

www.ketab.ir

مترجمه: اسکاتلند، لیزا ام Schab, Lisa M

عنوان و نام پدیدآور: گذر از افسردگی - راهنمای عملی برای نوجوانان / لیزا ام شاب؛ ترجمه سعیده محسنی نژاد

مشخصات نشر: تهران: نقطه طلایی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۶۷ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م

فروست: مجموعه کتابهای فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۶۵-۸-۴ ریال ۳۵۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فبا

عنوان اصلی: Beyond the blues : a workbook to help teens overcome depression, ۲۰۰۸

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «فراسوی غم: کتاب تمرین قلبه بر افسردگی برای نوجوانان» با ترجمه قاسم شمس، حمیرا پروریان توسط

نشر روان در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است

عنوان دفتر فزونی: کتاب تمرین قلبه بر افسردگی برای نوجوانان

موضوع: افسردگی در نوجوانان - به زبان ساده

موضوع: Depression in adolescence - Popular work

موضوع: نوجوانان - بهداشت روانی - به زبان ساده

موضوع: Teenagers - Mental health - Popular works

شناسه افزوده: محسنی نژاد، سعیده - ۱۳۵۸

رده بندی کنگره: RJ۵۰۶

رده بندی دیویی: ۶۲۵-۵۷۷-۰۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۱۰۵۹

نام کتاب: گذر از افسردگی، راهنمای عملی برای نوجوانان

از مجموعه کتاب‌های فعالیت‌های روانشناختی ویژه نوجوانان

مترجم: سعیده محسنی نژاد

ناشر: انتشارات نقطه طلایی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸

چاپ: کهن - صحافی: کهن

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۰۶۵-۸-۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

تهران، انتهای خیابان بهشتی، تقاطع خیابان ولی عصر

خیابان عبادی، نعیمی غربی، پلاک ۲۷، واحد ۳

کدپستی: ۱۵۹۵۷۱۶۹۵۶



فهرست مطالب

معرفی	۵
۱ تعریف افسردگی	۶
۲ علائم افسردگی	۱۰
۳ علل افسردگی	۱۳
۴ افسردگی فصلی	۱۷
۵ تأثیر منفی الکل و داروهای مخدر	۲۱
۶ استفاده از افکار مثبت	۲۴
۷ قدرت نگه‌داشتن	۲۹
۸ رها کردن	۳۳
۹ هدیه زمان	۳۷
۱۰ ایمان به قدرت برتر	۴۱
۱۱ اعتماد به نفس سالم	۴۵
۱۲ محبوب بودن	۵۰
۱۳ باور داشتن خود	۵۴
۱۴ قاطع بودن	۵۸
۱۵ استفاده از توانایی‌های اجتماعی	۶۴
۱۶ صحبت کردن به روش ب.ب.	۶۸
۱۷ مهارت ایجاد یک رابطه خوب	۷۳
۱۸ مدیریت اختلافات	۷۷
۱۹ توانایی حل مشکل	۸۲
۲۰ مدیریت استرس	۸۸
۲۱ فراتر از آنچه اتفاق افتاده	۹۵
۲۲ مقابله با تغییرات	۹۸
۲۳ طرد، افسردگی و تلاش دوباره	۱۰۵
۲۴ پذیرش از دست دادن	۱۰۶
۲۵ از خود بیرون آمدن	۱۱۱
۲۶ فعال ماندن	۱۱۶
۲۷ تغذیه برای تغییر حالت	۱۲۰
۲۸ ورزش و افسردگی	۱۲۳

۱۲۷	۲۹ تمرین تنفس
۱۳۰	۳۰ اظهار خلاقانه
۱۳۳	۳۱ حمایت دیگران
۱۳۶	۳۲ مشاوره حرفه‌ای
۱۴۱	۳۳ حمایت جمعی
۱۴۴	۳۴ مانند یک خانواده بودن
۱۴۸	۳ بررسی نتایج
۱۵۱	۴ به اشتراک‌گذاری احساسات
۱۵۵	۳۷ یک تصمیم اضطراری
۱۵۸	۳۸ امضای یک قرارداد
۱۶۱	۳۹ تلفظ بی برای دریافت کمک
۱۶۴	۴۰ قدرت امید

معرفی

خواننده محترم

بسیاری از مردم، حداقل یکبار در زندگی‌شان افسردگی را تجربه می‌کنند؛ اما در نوجوانی، تغییرات بدنی، هیجانی و ذهنی، نوجوانان را بیشتر از دیگران مستعد افسردگی می‌کند. افسردگی شما هر طوری که ایجاد شده باشد، نیاز دارید که یاد بگیرید چطور آن را مدیریت کنید تا از زندگی روزانه خود لذت ببرید.

احساس افسردگی شما شدید باشد یا ملایم، طولانی باشد یا گذرا و کوتاه، مزمن باشد یا حاد، فعالیت‌های این کتاب به شما کمک می‌کند. این فعالیت‌ها، جایگزین درمان نیستند، اما آن‌ها را کامل می‌کنند. بنابراین می‌توانید با ورزش و انشاس یا روان‌پزشک هم صحبت کنید. فراموش نکنید که کار کردن روی افسردگی، شبیه شرکت کردن در کلاس و یادگرفتن چیزهای جدید است. هر چه بیشتر تلاش کنید، بیشتر به افسردگی فاصله می‌گیرید. فقط فعالیت‌ها را بخوانید، چیز کمی از آن‌ها یاد می‌گیرید. اما اگر گامبه‌گام آن‌ها را انجام دهید و همراه با آن‌ها، درون خودتان کاوش کنید، زندگی بهتری خواهید داشت.

همچنان که افراد مختلف، تجارب مختلفی در زندگی‌شان دارند، فعالیت‌ها و راه‌های زیادی برای تغییر کردن وجود دارد. کار شما این است که فعالیت‌ها، مختلف را انجام دهید و بهترین‌ها و مناسب‌ترین‌های آن‌ها را از بینشان انتخاب کنید. این‌طور می‌توانید که از فعالیت‌ها، یک تجربه جدید است. هدف این است که چیز جدیدی درباره خودتان یاد بگیرید. اگر فعالیت‌ها برای شما جدیدی برای شما ندارد، به این معنا نیست که شما شکست خورده‌اید؛ به این معناست که در حال حاضر، این فعالیت خاص، برای شما مناسب نیست. فعالیت‌های مختلف را انجام دهید تا مناسب‌ترین‌ها را پیدا کنید. شاید به‌تدریج بعضی از فعالیت‌ها را دوباره بار انجام دهید، تا احساس بهتری پیدا کنید.

این مسئله مهم را به خاطر بسپارید که اگر احساس افسردگی شما تغییر نکند، بهتر شد، یا احساس نپدید کردید، به فرد بزرگسالی که می‌تواند از شما مراقبت کند و به شما کمک کند، بگویند. چند فعالیت آخر کتاب، در این مورد هستند. آن‌ها را با فرد بزرگسالی که می‌تواند محافظت شما باشد، مطرح کنید.

وقتی روی فعالیت‌های این کتاب کار می‌کنید، در حال انجام دادن کار خوبی برای خودتان هستید. اما یاد می‌گیرید که با هیجانات خودتان سازگار شوید و کار مفیدی برای خودتان انجام دهید. می‌توانید مهارت مدیریت افسردگی را درست مثل مهارت بستن بند کفش، یاد بگیرید. شانس این موقعیت آموزشی را به خودتان بدهید، و با خودتان صبورانه رفتار کنید. کمی زمان نیاز دارید، اما حتماً بهتر خواهید شد؛ اگر تمرین‌ها را انجام دهید.

لیرا ام. شاب