

خودمراقبت در بیماران افسرده

مؤلف: زهرا عمر

www.ketab.ir

فهرست‌نویسی

عربی، زهره، ۱۳۵۸	سرشناسه
خودمراقبتی در بیماران افسرده/ تالیف زهره عربی	عنوان و نام پدیدآوران
تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰	مشخصات نشر
۴۸ ص: مصور (رنگی، عکس رنگی)	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۹۳-۲	شابک
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
افسردگی Depression, Mental	موضوع
افسرده‌گان Depressed persons	موضوع
مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health	موضوع
RC۵۳۷	رده‌بندی کنگره
۶۱۶/۸۵۲۷	رده‌بندی دیویی
۷۶۵۱۰۳۸	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، چاپ افست، فتوکپی، و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش، و یا عرضه کند، در صورتی آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	خودمراقبتی در بیماران افسرده
تألیف	:	زهره عربی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۵۰۰۰۰ تومان
قطع	:	رقعی

www.ketab.ir

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۹۳-۲

ISBN: 978-622-205-393-2

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

پیشگفتار

اختلالات روانپزشکی جزء شایعترین و ناتوان کننده‌ترین بیماریها هستند. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، یک نفر از چهار نفر در طول زندگی خود، به یکی از اختلالات روانپزشکی مبتلا می‌شوند. از بین اختلالات روانپزشکی، اختلال افسردگی، بیشترین شیوع را به خود اختصاص داده است. خیلی از افراد، علائم بیماری افسردگی را نمی‌دانند و آنها را جزء ویژگی‌های عادی خود می‌دانند و از طرفی به خاطر وجود این علائم، مورد سرزنش اطرافیان قرار می‌گیرند که این خود باعث وخامت شرایط می‌شود. به همین جهت افزایش آگاهی مردم در مورد این اختلال، علل و درمان آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بهترین کمک به بیماران افسرده، آموزش در مورد راهکارهای مقابله‌ای با این بیماری و توانایی خودمراقبتی در این بیماران است که باعث سرعت بخشیدن در بهبود علائم و افزایش اعتماد به نفس در این بیماران می‌شود. امید آن است که با افزایش آگاهی مردم در مورد علائم و راهکارهای درمانی این بیماری، شاهد تشخیص زودهنگام، درمان و کاهش عوارض این بیماری باشیم.

زهرة عربی

فهرست مطالب

۱۱	تشخیص خود را بپذیرید
۱۴	در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید
۱۵	اولویت‌بندی کنید
	از دیگر اعضای خانواده و یا دوستان طلب کمک کنید و بخواهید بقیه مسئولیت شما
۱۶	را انجام داده و یا به آنها اجازه دهید مدتی آنها عهده‌دار کارها باشند
۱۷	زمانی را با حیوانات خانگی صرف کنید
۱۸	خود را بیان کنید
۱۹	ورزش کنید
۱۹	ورزش منظم شدید فیزیکی، اثر ضدافسردگی دارد
۲۱	به نیازهای اساسی خود رسیدگی کنید
۲۲	خود را آموزش دهید
	هرچه بیشتر در مورد افسردگی و نحوه درمان آن بدانید، شانس بهتری دارید تا با
۲۳	ترکیب درمان‌ها و روش‌های کمک‌کننده احساس بهتری داشته باشید
۲۴	تا آنجا که می‌توانید یاد بگیرید
۲۵	مشکلات بالقوه را پیش‌بینی کنید
۲۶	پشتیبان پیدا کنید
۲۷	به دنبال درمان باشید
۲۸	خوب بخوابید
۳۱	یک "دفتر وقایع روزانه" درست کنید
۳۲	تمرکز کنید
۳۴	تغذیه (بی‌اشتهایی)
۳۶	مداخلات مربوط به کاستی‌های خودمراقبتی

- ۳۶ مراقبت از خود را تمرین کنید
- ۳۸ مداخلات مربوط به اجابت مزاج (یبوست)
- ۳۹ درک صحیحی از افسردگی داشته باشید
- ۴۱ طرح خودمراقبتی در افسردگی
- ۴۲ بهداشت فردی را حفظ کنید
- ۴۳ خودتان را درمان کنید
- ۴۵ با خودتان مهربان باشید
- ۴۶ کارهای جدید را امتحان کنید
- ۴۶ فعالیت‌های داوطلبانه را امتحان کنید
- ۴۷ با مردم در تماس بمانید
- ۴۸ فهرست منابع