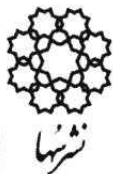


افسردگی و راه های کاهش آن

مهری شمس الهی

www.ketab.ir



عنوان و نام پدیدآور : افسردگی و راه های کاهش آن /
مهری شمس الهی
مشخصات نشر : تهران : سها، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۰۳-۲۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
موضوع : افسردگی - درمان
موضوع : Depression, Mental - Treatment
رده‌بندی کنگره : RC۵۳۷
رده‌بندی دیوئی : ۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۹۹۳۰۱

عنوان : افسردگی و راه های کاهش آن
نویسنده : مهری شمس الهی
مطبع : هنری : جلال محبی راد
صفحات و طراح جلد : لیلا جعفری
سرپرست تولید : شوکا شکیب
ناظر چاپ : علی ممتازی
نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۴۰۰
تیراژ : ۵۰۰ جلد
چاپ و صحافی : چاپ سها
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۰۳-۲۸-۲

تلفن : ۸۸۰۰۵۵۷۳

تلفن : ۶۶۵۷۳۹۹۳

• دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد

• چاپخانه: تهران، میدان انقلاب، کوچه رشتنجی، پلاک ۳۸



فهرست

۹	 مقدمه
۱۱	 فصل اول
۱۲	 تعریف افسردگی
۱۷	 فصل دوم
۱۸	 علل و عوامل افسردگی
۱۸	 ۱- علل زیست شناختی:
۱۸	 آمینهای بیوزئیک
۱۸	 مطالعات عددی، عصبی روانی
۱۹	 اختلال در محور هیپوتالاموس- هیپوفیز- تیروئید
۱۹	 اختلال در محور هیپوتالاموس- هیپوفیز- هورمون رشد
۲۰	 ۲- عوامل ژنتیک:
۲۱	 ۳- عوامل روانی و اجتماعی:
۲۱	 رویدادهای استرس آمیز قبل از بیماری:
۲۷	 ۴- عوامل شخصیتی قبل از بیماری:
۲۷	 عوامل روانکاوی:
۲۹	 ۵- عوامل هیجانی و محیطی افسردگی:
۳۰	 ۶- عوامل جسمانی افسردگی:

۳۳	 فصل سوم
۳۴	 افسردگی در خانواده ها ، کودکان و دانشجویان
۳۷	 افسردگی در دانشجویان دانشگاه
۴۰	 افسردگی در کودکان
۴۰	 نشانه ها
۴۱	 علت ها
۴۲	 پیشگیری و درمان
۴۷	 فصل چهارم
۴۸	 علائم افسردگی
۴۹	 الف-شرح حال:
۵۵	 فصل پنجم
۵۶	 انواع اختلالات افسردگی
۶۵	 فصل ششم
۶۶	 نظریه های افسردگی
۶۶	 ۱-نظریه های زیست شناختی
۶۷	 ۲-دیدگاه روانپویش:
۶۷	 ۳-دیدگاه یادگیری:
۶۷	 ۴-دیدگاه رفتاری:
۶۸	 ۵-دیدگاه شناختی:

۶۸.....	۶-دیدگاه پردازش اطلاعات:
۶۹.....	۷-دیدگاه انسان گرایی - هستی گرایی:
۷۱.....	فصل هفتم.....
۷۲.....	مقایسه نظریه های روانشناختی افسردگی.....
۷۳.....	چارچوب نظریه ها:
۷۵.....	فصل هشتم.....
۷۶.....	ورزش و افسردگی.....
۸۱.....	اثرات زیست-شیمیایی ضد افسردگی ورزش.....
۸۲.....	توجیه شناختی اثرات ضد افسردگی ورزش.....
۸۵.....	فصل نهم.....
۸۶.....	مغز انسان و افسردگی.....
۸۷.....	هیپوکامپ.....
۸۷.....	قشر پیش پیشانی مغز.....
۸۸.....	آمیگدال مغز.....
۹۰.....	مه مغزی در افسردگی.....
۹۱.....	کاهش قدرت تفکر.....
۹۱.....	ناتوانی در انتخاب صحیح واژگان.....
۹۱.....	ناتوانی در انجام چند کار به صورت همزمان.....
۹۲.....	علل ایجاد مه مغزی.....

۹۳.....	هورمون‌ها
۹۳.....	بیماری‌ها
۹۴.....	داروها
۹۵.....	فصل دهم
۹۶.....	روشهای درمان افسردگی
۹۷.....	الف — روش روانکاوی
۹۸.....	ب — روش رفتار درمانی
۹۹.....	ج — روش شناختی درمانی
۱۰۰.....	د — روش رفتار درمانی شناختی
۱۰۷.....	خانواده درمانی:
۱۰۸.....	زوج درمانی:
۱۰۹.....	داروهای ضد افسردگی:
۱۱۰.....	داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای:
۱۱۰.....	دارودرمانی:
۱۱۱.....	رابطه درمانی:
۱۱۲.....	درمان با شوک الکتریکی:
۱۱۲.....	لیتیوم:
۱۱۴.....	راهبردهایی برای غلبه بر افسردگی:
۱۱۹.....	فصل یازدهم

مقدمه

ابعاد وجودي انسان بسيار گسترده و پيچيده است و در نتیجه تغييرات و تحولات رواني و اجتماعي ناشي از آن نيز بسيار است.

افسردگي نيز نوعي از اختلالات رواني است که انسان ممکن است به آن دچار شود. بيماري افسردگي نوعي از بيماري است که خصوصيت اول و عمده آن تغيير خلق است. اين تغيير خلق شامل يك احساس غمگيني است که از نوميدي حفيف تا احساس يأس شديد نوسان دارد. خصوصيات اصلي و مرکزي حالات افسردگي کاهش عميق ميل به فعاليتهاي لذت بخش روزمره مانند معاشرت، تفريح و ورزش و ... است. حدود ۴۷۲ ميليون نفر در سال ۱۹۹۰ در جهان دچار افسردگي اساسي شده اند. شواهد نشان مي دهد در سال هاي اخير زماني که در ايران ۵ ميليون نفر داراي افسردگي اساسي بودند، يك ميليون و دويست هزار نفر داراي عقب ماندگي ذهني، ۵۰۰ نفر اسکيزوفرين، ۶۰۰ نفر صرع، ۱۵۰ هزار نفر دمانس داشته اند. افسردگي را مي توان شايع ترين اختلال عاطفي دانست. اين حالت عاطفي از ديرباز مورد توجه بوده است. افسردگي يکي از رايج ترين ناراحتيهاي رواني است که باعث مراجعه افراد به روانپزشکان، روانشناسان و ديگر متخصصان بهداشت رواني مي گردد. از اين لحاظ افسردگي با سرماخوردگي در ميان ناراحتيهاي جسمي قابل مقايسه است. تحقيقات مورد مطالعه اين مسأله را تأييد مي کند. افسردگي داراي نشانه ها و

ویژگیهایی می باشد از جمله دو نشانه اصلی افسردگی عبارتند از: احساسات مستمر غم و از دست دادن علاقه و لذت نبردن از چیزهایی که قبلاً از آن لذت می برده و باید دست کم یکی از این دو نشانه حداقل برای دو هفته وجود داشته باشد تا بیماری افسردگی تشخیص داده شود بعلاوه این خلقها به اندازه ای شدید باشد که از کارکرد عادی فرد در کار یا در موقعیتهای اجتماعی مانع شوند.

از جمله علل احتمالی بروز این بیماری میتوان به عوامل خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی و... اشاره کرد که در تحقیق حاضر در پی دست یافتن به رابطه افسردگی با عوامل خانوادگی است. همچنین نباید پیامدها و اثرات مخرب این بیماری را از نظر دور داشت. افسردگی هم از لحاظ اقتصادی هم از لحاظ انسانی اثرات جبران ناپذیری دارد. هزینه اقتصادی به علت اتلاف وقت و نیروی وقت و نیروی تولید و جایگزینی نیروی کار و مراقبت پزشکی قابل توجه است. هیچ راهی برای اندازه گیری هزینه انسانی آن در اختیار وجود ندارد. این بیماری اگر درمان نشود به عزت نفس آسیب می رساند، سوء استفاده از مواد را افزایش می دهد، روابط و شغلها را مختل می کند و گاهی باعث ناتوانی یا حتی مرگ می شود.