

# چگونه در دام افسردگی نیفتیم؟

پیشگیری از افسردگی  
با رویکرد جدید شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

دکتر مریم حنا سب زاده اصفهانی

سرشناسه: حنا سبزواده اصفهانی، مریم، ۱۳۵۰ -  
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه در دام افسردگی نیفتیم؟ / (پیشگیری از افسردگی  
 با رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) / دکتر  
 مریم حنا سبزواده اصفهانی  
 مشخصات ناشر: تهران، نشر قطره، ۱۳۸۸.  
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص  
 فروست: سلسله انتشارات نشر قطره؛ ۱۱۴۹. روان شناسی؛ ۱۲۷  
 شابک: 978-600-119-093-3  
 وضعیت فهرست نویسی: فیا  
 موضوع: افسردگی  
 موضوع: افسردگی - روان شناسی  
 موضوع: افسردگی - درمان  
 رده بندی کنگره: ۸۱۳۸۸ چ ۹ ح / RC ۵۲۷  
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷  
 شماره ی کتابشناسی ملی: ۹۲۵۷۵۹۱

شابک: ۳-۰۹۳-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-119-093-3



چگونه در دام افسردگی نیفتیم؟

دکتر مریم حنا سب زاده اصفهانی

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۹

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۲۵۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۷۳۳۵۱-۳ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۵۶۵۳۷

صندوق پستی ۳۸۳ - ۱۳۱۴۵

[www.nashreghatreh.com](http://www.nashreghatreh.com)

[nashreghatreh@yahoo.com](mailto:nashreghatreh@yahoo.com)

Printed in The Islamic Republic of Iran

## فهرست

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| مقدمه .....                                                                            | ۱۱ |
| بخش اول: شناخت افسردگی .....                                                           | ۱۵ |
| افسردگی چیست؟ .....                                                                    | ۱۷ |
| نشانه‌های فردی که مبتلا به افسردگی است چیست؟ .....                                     | ۱۷ |
| آیا افسردگی در میان مردمان کشورهای مختلف شایع است؟ .....                               | ۲۰ |
| افسردگی در زنان فراوان‌تر است یا در مردان و معمولاً در چه سنی بیش‌تر روی می‌دهد؟ ..... | ۲۱ |
| طول دوره‌ی افسردگی چه قدر است؟ .....                                                   | ۲۱ |
| وضعیت افسردگی در ایران چگونه است؟ .....                                                | ۲۲ |
| افکار منفی چه ارتباطی با غمگینی در بیماران افسرده دارد؟ .....                          | ۲۳ |
| منظور از فرضیات غیرمعقول و ناسازگارانه چیست؟ .....                                     | ۲۴ |
| چرا افسرده‌ها مدام به گذشته فکر می‌کنند؟ .....                                         | ۲۵ |
| چرا افراد افسرده به الگوی نشخوار فکری خود ادامه می‌دهند؟ .....                         | ۲۵ |
| منظور از عوامل خطر در افسردگی چیست؟ .....                                              | ۲۶ |
| آیا پس از بهبود افسردگی احتمال بازگشت دوباره‌ی این بیماری وجود دارد؟                   |    |
| چه‌طور می‌توان متوجه بازگشت افسردگی شد؟ .....                                          | ۲۷ |
| آیا نشانه‌های برگشت افسردگی در تمام انسان‌ها یکسان است؟ .....                          | ۲۸ |

بخش دوم: عوامل ایجادکننده‌ی افسردگی و مداخلات درمانی ..... ۲۹

چه عواملی موجب ایجاد افسردگی می‌شوند؟ ..... ۳۱

آیا برای پیشگیری از ابتلا به افسردگی یا درمان قطعی و بدون بازگشت، واقعاً روش‌های موفقیت‌آمیزی وجود دارند؟ ..... ۳۶

چند نوع درمان اصلی برای افسردگی وجود دارد؟ ..... ۳۷

مدت‌زمان لازم برای درمان افسردگی چه قدر است؟ ..... ۳۷

آیا منظور از روان‌درمانی افسردگی همان «روان‌کاری» است؟ ..... ۳۷

روش درمان شناختی - رفتاری چگونه به درمان افسردگی کمک می‌کند؟ ..... ۳۸

آیا در مورد پیشگیری از افسردگی نیز شناخت‌درمانی می‌تواند مؤثر باشد؟ ..... ۳۹

چرا در برخی از موارد بیماران افسرده‌ای که تحت روان‌درمانی قرار می‌گیرند دارو هم استفاده می‌کنند؟ ..... ۴۰

چه بیمارانی نیاز به مصرف دارو دارند؟ ..... ۴۰

کدام‌یک از داروهای ضدافسردگی بیش‌ترین تأثیر را دارند؟ ..... ۴۰

داروهای ضدافسردگی چگونه کمک‌کننده هستند؟ ..... ۴۱

چه قدر طول می‌کشد تا تأثیرات دارو بر کاهش افسردگی مشخص شود؟ ..... ۴۱

چه نکاتی در مصرف داروهای ضدافسردگی مهم است؟ ..... ۴۲

عوارض شایع داروهای ضدافسردگی چیست؟ چگونه می‌توان آن‌ها را کنترل نمود؟ ..... ۴۲

بخش سوم: رویارویی با افسردگی به کمک رویکرد شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ..... ۴۳

مقدمه ..... ۴۵

منظور از ذهن آگاهی چیست؟ ..... ۴۵

فرق شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با شناخت‌درمانی سنتی چیست؟ ..... ۴۶

نکات اصلی در روش شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی چیست؟ ..... ۴۶

چگونه می‌توان با استفاده از شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی از افسردگی پیشگیری نمود؟ ..... ۴۷

۱. به انجام فعالیت‌هایی روی آورید که انرژی شما را افزایش می‌دهند. .... ۴۹

۲. از هر چیز که بی‌جهت انرژی شما را کاهش می‌دهد، دوری کنید ..... ۵۱

۳. برای به دست آوردن رضایت بیش تر از زندگی، این زندگی شما نیست که باید عوض شود، بلکه احساس رضایت شما از زندگی است که بهتر است تغییر کند ..... ۵۴
۴. تلاش کنید افکار منفی خود را کنار بگذارید ..... ۵۹
۵. به جای فرار از مسائل و مشکلات، مشکل گشایی کنید ..... ۶۱
۶. فعالیت های خود را افزایش دهید ..... ۶۶
۷. برای مقابله با افسردگی به ذهن خود اجازه ندهید به شکل خودکار هدایت شود (سرگردان باشد) ..... ۷۰
۸. هنگام مشغولیت ذهنی با تجربیات ناخوشایند، با تمرکز بر حس های بدنی خود، به زمان حال برگردید ..... ۷۴
۹. هنگام تجربه ی احساسات دردناک، توجه تان را به خودتان معطوف کنید ..... ۷۸
۱۰. برای داشتن تمرکز بر تنفس، هنگام بروز هیجانات شدید، چه باید بکنیم؟ ..... ۸۳
۱۱. از تمامی آنچه در هر روز اتفاق می افتد آگاه باشید ..... ۸۶
۱۲. با انجام مراقبه ی پذیرش، آرامش بیابید ..... ۸۹
۱۳. به یاد داشته باشید افکار ما واقعیت نیستند ..... ۹۴