

راه های طبیعی درمان افسردگی

سبیه پناهی



انتشارات سپهری زاده
برگزیده جوان ترین ناشر سال ۱۳۹۰

واحد روانشناسی (کد ۵۰)

بهار ۱۳۹۷

سرشناسه	:	پناهی، سمیه، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راه‌های طبیعی درمان افسردگی / سمیه پناهی.
مشخصات نشر	:	یزد: انتشارات سیدعلی‌زاده، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۹۰ ص.: جدول؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۱۰-۲۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	افسردگی
موضوع	:	Depression, Mental
موضوع	:	افسردگی -- درمان
موضوع	:	Depression, Mental-- Treatment
موضوع	:	افسردگی -- درمان جایگزین
موضوع	:	Depression, Mental-- Alternative treatment
رده بندی شنگر	:	۱۳۹۷ پ/۹۲/۵۳۷ RC
رده بندی دیوانی	:	۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی	:	۵۱۳۴۲۱۲

نشر، پخش، فروش یزد: حیاتان فرهنگی، پلاساژ ۱۱۰ انتشارات سیدعلی‌زاده
همراه ۰۹۱۹۴۳۹۹۰۲۰ تلفن ۰۳۵-۳۶۲۲۰۹۰۸

راه‌های طبیعی درمان افسردگی سمیه پناهی

ISBN: 978-600-810-23-0



9

786008 810230

- ☒ ناشر: انتشارات سیدعلی‌زاده
- ☒ نوبت چاپ نخست - خرداد ماه ۱۳۹۷
- ☒ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه - قطع رقعی
- ☒ چاپ و صحافی: سمن
- ☒ طرح جلد و صفحه آرا: سیداحمد سیدعلی‌زاده

شماره مجوز چاپ کتاب: ۱۳۰-۹۷

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

پیشگفتار

عارف من به مبحث افسردگی بیش از حد معمول است. من خود افسرده بودم، اما پس از دانه سال ها کشمکش با افسردگی و این احساس که هیچ چیز نمی تواند کمکی بکند، چه معنایی دارد. همچنین می دانم که یافتن راه های مفید برای مقابله با افسردگی یعنی چه.

این راه ها و روش ها گاهی مثل یک کلید افسردگی را به کلی خاموش می کنند.

اما این کتاب توصیف چگونگی مبارزه من با افسردگی نیست. آن چه برای من مفید بوده است، الزاما برای شما سودمند نخواهد بود. برای همین شما می توانید در این کتاب روش های مخفی را بیابید و مطمئن باشید که همه ما بالاخره راه حل مناسب را خواهیم یافت.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۹
فصل اول	
آشور کیست؟.....	۱۲
افسردگی چیست؟.....	۱۳
نشانه های افسردگی.....	۱۴
عوامل و ریشه های افسردگی.....	۲۷
• فرو خوردن خشم.....	۲۸
• الگوی یادگیری.....	۲۸
• علل زیستی و شیمیایی.....	۲۹
• ژنتیک یا وراثت.....	۳۰
• عوامل شناختی.....	۳۱

فصل دوم

۳۳ انواع افسردگی

۳۳ • افسردگی خفیف

۳۶ اختلالات بیمار گونه فصلی

۳۹ میزان افسردگی خود را بسنجید

۴۹ فصل سوم

۴۹ تغذیه و افسردگی

۵۲ راه‌هایی برای غذایی

فصل چهارم

۶۳ ورزش باطن را فراموش نکنید

۶۶ «سرخوشتی در زندان»

۶۷ ورزش‌های آتروپین

فصل پنجم

۶۹ گیاهان سبز

۷۱ داروهای گیاهی ضد افسردگی رایج

۷۴ استفاده از گیاهان دارویی

مقدمه

افسردگی در قرن بیستم در میان بسیاری از جوامع، از جمله کشورهای پیشرفته صنعتی، گرفته است و در ایران هم یکی از شایع ترین اختلالات روانی است. به طوری که این اختلال، سرماخوردگی روان پزشکی و روان شناسی بالینی لقب گرفته است.

ریشه بسیاری از اختلالات روانی به سبب به افسردگی مربوط می شود، اگر ما روی درمان افسردگی کار کنیم، در حقیقت به شکلی روی اختلالات دیگر تاثیر گذارده ایم.

از دیدگاه محققان غربی، یکی از دلایل افسردگی این است که، بیشتر افراد در جوامع Individualism بیشتر و جمع گرایی Collectivism کمتر می باشد.

این شعار فرد گرایانه که: «این، مشکل من است و مشکل تو نیست.» و «این، مشکل تو است و مشکل من نیست.» در جوامع صنعتی و غربی در حال گسترش است. فرد گرایی و کاهش روابط اجتماعی، آن هم در سطح

وسیع از عوامل بروز افسردگی است. یکی از علائم افسردگی کاهش روابط اجتماعی است.

نحوه تفکرها می‌تواند دلیل بسیار مهمی برای افسردگی باشد؛ زیرا سلامت و بیماری‌ها به اندیشه‌مان مربوط می‌شود. این که چگونه می‌اندیشیم می‌تواند نحوه ارتباط ما را با خود، دیگران و جهان هستی مشخص کند. زمانی که اندیشه‌ها از خط منطق خارج می‌شود، فاصله‌ها با واقعیت به شدت افزایش می‌یابد که نمود آن در بیماری افسردگی است. یادآوری نداشتن این کتاب:

- خودتان نباید بیدار را تشخیص دهید. مراقبت‌های پزشکی صحیح برای حفظ سلامت بدن، امری ضروری است. اگر نشانه‌های بیماری‌های مورد بحث در این کتاب را در خود مشاهده کردید، لطفاً با یک پزشک و ترجیحاً با یک پزشک متخصص درمان‌های طبیعی مشورت کنید.

- اگر در حال حاضر تحت مواجهه هستید و داروهای ضد افسردگی مانند پروزاک (فلوکستین) مصرف می‌کنید، می‌بایست قبل از قطع مصرف دارو با پزشک معالج خود صحبت کنید. قطع مصرف دارو بدون نظارت پزشک می‌تواند برای شما خطرناک باشد.

- اگر چه روش های طبیعی مانند استفاده از ذخایر طبیعی و گیاهی به خودی خود در درمان افسردگی موثرند ولی به خاطر داشته باشید که اگر مصرف این ذخایر طبیعی و گیاهی را جزئی از یک برنامه درمانی قرار دهید، توجه خود را بر رژیم غذایی و شیوه زندگی متمرکز کرده است، تاثیر بیشتری خواهند داشت. ارزش غذایی و شیوه زندگی را در درمان افسردگی دست کم نگیرید.

سمیه پناهی

اسفند ماه ۱۳۹۶