

به نام خدا

درمان‌های خانگی (۳)

ناراحتی‌های شایع اعصاب و روان

استرس؛ افسردگی؛ بی‌خوابی؛ ترس و هراس؛ فراموشی؛

ویراستار: دکتر نوید محمدی

مترجم: سید حسین ابراهیمی

انتشارات گلبرگ



انتشارات گلبرگی

میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۲۱
تلفن: ۶۶۹۵۱۶۰۳ فکس: ۶۶۹۵۱۶۰۴
همراه: ۰۹۱۲۱۷۲۲۱۳۵

ناراحتی‌های شایع اعصاب و روان

نویسنده: دیورا نکاک

ویراستار: دکتر نوید محمدی

مترجم: سید حسین ابراهیمی

ناظر چاپ: محمود فرهادی

چاپ: اول/ ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپخانه: اصلانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۹۹-۸۳-۱

ISBN-978-964-5699-83-1

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۵۶۹۹-۸۰-۰

ISBN Set : 978-964-5699-80-0

سایت اینترنتی www.golbarg-pub.com

پست الکترونیکی golbarg_pub@yahoo.com

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

سرشناسه: نکاکد، دیورا Tkac, Debora

عنوان و نام پدید آور: ناراحتی‌های شایع اعصاب و روان: استرس، افسردگی، بی‌خوابی... / [دیورا نکاکد]؛ ویراستار نوید محمدی؛ مترجم حسین ابراهیمی.

مشخصات نشر: تهران: گلبرگ، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.

فروست: درمان‌های خانگی؛ [ج. ۳]

شابک: 1 - 83 - 5699 - 964 - 978؛ دوره: 0 - 80 - 5699 - 964 - 978

وضعیت فهرستویی: فیبا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب The doctors book of home remedies: thousands of ... است

یادداشت: کتاب حاضر با فروست "نوعه‌های پزشکی و درمان‌های خانگی" توسط همین ناشر در سال ۸۰ به چاپ رسیده است.

موضوع: پزشکی - به زبان ساده

موضوع: اعصاب - بیماری‌ها

موضوع: بیماری‌های روانی

شناسه افزوده: محمدی، نوید، ۱۳۵۰ - ویراستار

شناسه افزوده: ابراهیمی، حسین، ۱۳۵۵، مترجم

شناسه افزوده: درمان‌های خانگی؛ [ج. ۳].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ج. ۳۰۴۳۸/۸۱ BC

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۳۸۱۶

مقدمه

«پیشرفت‌های علم پزشکی در زمینه درمان بیماری‌ها، بسیار سریع و شگرف بوده و همه روزه اخبار جدیدی از کشف یا تولید داروهای جدید برای درمان بیماری‌های مختلف به گوش می‌رسد. با این وجود هنوز بسیاری از درمان‌های سنتی و کهن، اثر بخشی خود را حفظ کرده و حتی بعضاً بر اعتبار آن‌ها نیز افزوده شده است. از طرف دیگر ارائه مطالب علمی به خواننده عام - بدون استفاده از لغات و عبارات پیچیده - کار آسانی نیست.

بدین منظور این مجموعه و ۱۲ مجموعه دیگر که همگی با عنوان «درمان‌های خانگی» توسط انتشارات گلبرگ منتشر گردیده، سعی می‌کنند تا با ارائه مطالب درمانی ساده و «خانگی» در مورد بیماری‌های شایع، آن‌ها هم با زبانی روان و همه فهم، در جهت ارائه اطلاعات لازم و بهره‌گیری عامه مردم از مطالب روز پزشکی گام بردارند و در این راستا از نظر متخصصان برجسته رشته‌های مختلف پزشکی در آمریکا سود برده‌اند.

در اینجا لازم می‌دانم از دقت نظر و سعی و کوشش جناب آقای دکتر نوید محمدی به عنوان ویراستار پزشکی، سرکار خانم مینا اسماعیلی به عنوان مترجم و تمامی کسانی که تلاش نمودند تا مجموعه حاضر برای خوانندگان گرامی مفید و مؤثر باشد تشکر و قدر دانی نمایم.

انتشارات گلبرگ

این کتاب فقط یک مرجع است و راهنمای دارویی یا دستورالعمل خود درمانی نیست. اگر فکر می‌کنید مشکل پزشکی دارید، لطفاً به دنبال راه حل دارویی مناسب باشید. اطلاعات موجود در این کتاب طوری است که به شما کمک می‌کند تا از روشی که برای سلامتی بیش‌تر خود برگزیده‌اید مطلع شوید. در واقع این کتاب جایگزین هیچ یک از نسخه‌هایی که پزشکان می‌نویسند، نیست.

فهرست مطالب

۷	استرس
۱۹	افسردگی
۲۹	بی‌خوابی
۴۱	ترس و هراس
۵۳	فراموشی