

افسردگی

مؤلف و پژوهشگر:
الهام سادات سلجوقیان

سرشناسه	سلجوقیان: الهام سادات، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	افسرنگی/ مولف و پژوهشگر الهام سادات سلجوقیان
مشخصات نشر	اصفهان: چشم ساعی، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۲۹ ص: مصور (بخشی رنگی)؛ ۵/۲۱*۵/۱۴ س م
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۱۹-۵۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	اضطراب در نوجوانی - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	Anxiety in adolescence - Iran - Case Studies
موضوع	افسرنگی در نوجوانان - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	Depression in adolescence - Iran - Case Studies
موضوع	شاگردان - ایران - بهداشت روانی - نمونه پژوهی
موضوع	Students - Mental health - Iran - Case Studies
رده بندی کنگره	BF۷۲۴ / ۳ س۸ ۱۳۹۵
رده بندی دی سی	۱۵۵/۵۱۲۴۶
شماره ایشناسی	۴۴۹۸۲۷۳

انتشارات چشم ساعی، میدان جمهوری، جنب بانک مسکن، کوچه بنفشه ۲، کوچه استقلال.

تلفن: ۰۳۱۳۳۳۸۲۹۲۵



عنوان کتاب	:	افسرنگی
مؤلف	:	الهام سادات سلجوقیان
ناشر	:	انتشارات چشم ساعی
طراح جلد	:	الهام سادات سلجوقیان
ناظر فنی چاپ و تولید	:	الهام سادات سلجوقیان
نوبت چاپ	:	چاپ اول
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	۲۵۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۱۹-۵۸-۷

فهرست عناوین

صفحه

عنوان

۱	چکیده.....
۲	فصل اول.....
۲	مقدمه.....
۷	فصل دوم.....
۷	اختلالهای اضطراب تعمیم یافته و هراس.....
۱۲	اضطراب، جنبه ها و جلوه های مختلف آن.....
۲۴	پایه تراب در سطح رفتار.....
۲۸	نمونه های اضطراب در سطح بدنی.....
۳۲	بیان اضطراب در سطح ارتباطی.....
۳۳	تجلی اضطراب در سطح شناختی.....
۳۸	اضطراب پیش از خواب.....
۴۱	اضطراب در کودکان پس از اکتساب زبان.....
۴۶	بحران اضطراب در نوجوانان.....
۴۹	ضوابط تشخیصی اختلال اضطراب جدایی بر اساس DSM IV.....
۵۱	اختلال های افسردگی و آشفتگی انفرادی.....
۵۸	افسردگی های دوره ی اول کودکی.....
۶۰	۱. افسردگی اتکایی.....
۶۲	۲. تصریح های جدید در قلمرو نشانه های افسردگی زودرس.....
۶۴	۳. افسردگی های ناشی از محرومیت های جزئی و انفرادی مادرانه.....
۶۹	افسردگی در خلال دور های دوم و سوم کودکی.....
۷۴	افسردگی های نوجوانی.....
۸۵	گستره ی اول: افسردگی های یک قطبی.....
۸۷	تقسیم بندی اختلال های خلقی در DSM IV.....
۸۸	گستره ی افسردگی مهاد.....
۸۹	ضوابط تشخیصی اختلال های افسردگی (افسردگی های یک قطبی).....
۹۲	اختلال های تصریح نشده در جای دیگر.....
۹۳	دیدگاه های نظری در قلمرو افسردگی.....
۹۴	دیدگاه روان تحلیل گری.....
۹۶	دیدگاه های نظری در قلمرو افسردگی.....
۹۷	دیدگاه روان تحلیل گری.....
۱۱۰	فصل سوم.....

- ۱۱۰ چه موقع باید کمک بخواهیم؟
- ۱۱۰ کمک به خودتان:
- ۱۱۱ کاری انجام دهید:
- ۱۱۱ خوب بخورید:
- ۱۱۱ از الکل پرهیز کنید:
- ۱۱۲ بخوابید:
- ۱۱۲ علت را پیدا کنید:
- ۱۱۲ امیدوار باشید:
- ۱۱۴ فهرست تابع و ماخذ:

www.ketab.ir

احساس عدم خوشحالی در برخی از روزها امری طبیعی است. اما زمانی که تنهایی و ناامیدی جای این احساس را می گیرد و از بین نمی رود می تواند منشا اصلی افسردگی باشد. بیش از حد احساس غمگینی داشتن و افزایش میزان افسردگی باعث می شود که شما مانند قبل نتوانید از زندگی لذت ببرید. تفریحات و دوستانان به اندازه قبل شما را خوشحال نمی کنند. شما همیشه خسته هستید و در آخر روز احساس میکنید که خسته شده اید. وقتی افسرده هستید ناامید می شوید اما با همکاری و مساعدت می توانید بهتر شوید. در حالیکه اگر نشانه ها و علائم و دلایل و نحوه درمان آن را بدانید می توانید مشورت را حل کنید.

ما همگی در زندگی "و" داریم. و این می رویم. ناراحتی، واکنش طبیعی در برابر مشکلات زندگی است. خیلی از افراد از کدوم افسردگی برای توضیح احساسات غم یا ناراحتی شان استفاده می کنند. این در حالی است که افسردگی با ناراحتی بسیار متفاوت است. بعضی از مردم افسردگی را زندگی کردن در یک سوراخ تاریک توصیف می کنند این در حالی است که برخی دیگر احساس ناراحتی را نمی دارند بلکه احساس پوچی و عدم وجود زندگی و احساس خالی بودن می کنند. نشان ها هرچه باشد افسردگی با ناراحتی طبیعی فرق دارد. افسردگی زندگی هر روزه شما را بهتر می کند. کار شما را منحل می کند، درس خواندن و خوراک شما را دچار مشکل می کند. احساس نداشتن پشتوانه، ناامیدی و احساس بی ارزشی و... را در شما ایجاد می کند.