

# سرمایه‌گذاری روانی

(افسردگی)

سید عزیز چابلی (روانشناس مرکز مشاوره روانشناختی)

حسب رزمی زاده (مدرس دانشگاه)

www.ketab.ir

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : چابکی، سید عزیز، ۱۳۴۵                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : سرماخوردگی روانی: (افسردگی) / سید عزیز چابکی، حبیب رزمی زاده. |
| مشخصات نشر          | : قم: موعود اسلام، ۱۳۹۲.                                        |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۴ ص                                                         |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۷-۰۸۹-۰                                             |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                          |
| موضوع               | : افسردگی                                                       |
| موضوع               | : افسردگی - جنبه‌های روان تنی                                   |
| موضوع               | : افسردگی - درمان                                               |
| موضوع               | : افسردگی - درمان جایگزین                                       |
| شناسه افزوده        | : رزمی زاده، حبیب، ۱۳۴۲                                         |
| رده بندی کنگره      | : ۴۱۳۹۲ س ۴ / ج ۲ / RC۵۳۷                                       |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶ / ۵۲۷                                                     |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۱۳۷۷                                                          |



## سرماخوردگی روانی

- ◆ **مولف:** سید عزیز چابکی، حبیب رزمی زاده
- ◆ **ناشر:** موعود اسلام
- ◆ **تیراژ:** ۱۲۰۰
- ◆ **چاپ:** ظهور
- ◆ **نوبت و سال چاپ:** اول / ۱۳۹۳
- ◆ **قیمت:** ۵۰۰۰ تومان
- ◆ **شابک:** ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۷-۰۸۹-۰
- ◆ **حروفچینی و صفحه آرایی:** منیژه گلستانی
- ◆ **مرکز پخش:**
- **قم:** خیابان شهدا، کوی ۳۳، پلاک ۲۵
- **تلفکس:** ۰۲۵-۳۷۸۳۱۸۳۲ و **تلفن:** ۰۲۵-۳۷۸۳۱۸۳۱
- **همراه ناشر:** ۰۹۱۷۷۷۱۹۳۰۴

## فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۱

### فصل اول: سرماخوردگی روانی

۱-۱- سرماخوردگی روانی..... ۱۵

### فصل دوم: کلیات و تعاریف در مورد افسردگی

۱-۲- تعاریف افسردگی..... ۲۷

۱-۲-۴-۱- افسردگی عمده اساسی..... ۳۹

۲-۴-۲- افسرده‌خویی..... ۴۰

۲-۴-۳- افسردگی واکنشی..... ۴۱

۲-۴-۴- افسردگی خفیف و کوتاه مدت..... ۴۱

۲-۴-۵- افسردگی ثانویه..... ۴۲

۲-۴-۶- افسردگی دوقطبی..... ۴۲

۲-۴-۷- افسردگی نوروتیک..... ۴۳

۲-۴-۸- افسردگی فصلی..... ۴۴

۲-۴-۹- انواع افسردگی از نظر کرپلین..... ۴۴

۲-۴-۱۰- افسردگی پس از زایمان..... ۴۵

۲-۴-۱۱- علل افسردگی بعد از زایمان..... ۴۶

۱۲-۴-۲- عوارض افسردگی پس از زایمان ..... ۴۷

## فصل سوم: شناخت داروهای درمان افسردگی

۳-۱- داروهای درمان افسردگی ..... ۵۹

۱. کلومیپرامین هیدروکلراید ..... ۵۹

۲. دیسپرامین هیدروکلراید ..... ۵۹

۳. دوکسپین هیدروکلراید ..... ۶۰

۴. فلوگزن هیدروکلراید ..... ۶۰

۵. ایمی پرامین پارات ..... ۶۱

۶. ایزوکار بوکساید ..... ۶۱

۷. لورازپام ..... ۶۲

۸. مایزوتیلن هیدروکلراید ..... ۶۲

۹. موکلومید ..... ۶۲

۱۰. نورتریپتیلین هیدروکلراید ..... ۶۳

۱۱. پاروکستین ..... ۶۳

۱۲. ری بوکستین ..... ۶۳

۱۳. سرتالین ..... ۶۴

۱۴. ترانیل سپرومین سولفات ..... ۶۴

۱۵. ترازودون هیدروکلراید ..... ۶۴

۱۶. تری میپرامین مسیلات ..... ۶۵

۱۷. ونلافاکسین هیدروکلراید ..... ۶۵

## فصل چهارم: درمان روانی و غیردارویی افسردگی

- ۴-۱- چرا افسردگی را باید درمان کرد؟ ..... ۶۹
- ۴-۲-۱- در مورد افسردگی اطلاعات کافی به دست آورید و از دیگران نیز کمک بگیرید ..... ۷۰
- ۴-۲-۲- امید خود را به خدا از دست ندهید ..... ۷۱
- ۴-۲-۳- رفتار دوستانه‌ای داشته باشید ..... ۷۱
- ۴-۲-۴- خندیدن را از یاد نبرید ..... ۷۱
- ۴-۲-۵- خود را مشغول نگه دارید ..... ۷۲
- ۴-۲-۶- فعالیت بدنی را از یاد نبرید ..... ۷۲
- ۴-۲-۷- میان «تنهایی» و «ترجمع بودن» تعادل برقرار کنید ..... ۷۳
- ۴-۲-۸- اشتباهات دیگران و خودتان را ببخشید ..... ۷۳
- ۴-۲-۹- از دیگران قدردانی کنید ..... ۷۳
- ۴-۴-۱- درمان غیر دارویی ..... ۷۵
- ۴-۵-۱- داروهای هومیوپاتی ..... ۷۸
- ۴-۸-۱- با نور آشتی کنید ..... ۸۷
- ۴-۸-۲- ماساژ ضد افسردگی ..... ۸۸
- ۴-۸-۳- هنر هم می‌تواند دارو باشد ..... ۸۹
- ۴-۸-۴- کاهش اضطراب با متدهای ریلکسی ..... ۸۹
- ۴-۸-۵- داروهای خطرناک ..... ۹۰
- ۴-۱۱-۱- شناخت- رفتاردرمانی ..... ۹۴

- ۹۵ .....۴-۱۱-۲ رابطه درمانی
- ۹۶ .....۴-۱۱-۳ روانشناسی مثبت گرایانه
- ۹۶ .....۴-۱۱-۵ تجربیات نگارنده اول
- ۹۹ .....۴-۱۱-۵ تجربیات نگارنده دوم در مشاوره و درمان افسردگی
- ۱۰۱ .....فهرست منابع مورد استفاده

www.ketab.ir

## پیشگفتار

در جامعه امروز بشر با بیماری‌های گوناگونی مواجه است که راه درمان برخی از این بیماری‌ها مدد به دارویی یا شناخته نشده و یا مانند سرماخوردگی که باعث ایجاد آن ویروس‌های مختلفی است به صورت کلی برای آن دارو ساخته شده است و برای انواع ویروس‌های ایجادکننده آن قرص و شربت و داروهایی یکسان ساخته شده که تاکنون نتوانسته‌اند برای هر کدام از عوامل ایجادکننده به طور جداگانه دارویی بسازند.

افسردگی از مدت‌ها پیش مطرح بوده است و راه‌های درمان مختلفی اعم از دارویی و غیردارویی برای آن در نظر گرفته شده است، ولی از آنجا که این بیماری و مشکل مانند سرماخوردگی قابل برگشت است، ممکن است فردی مدت‌ها تجربه این بیماری را بنماید.

در این کتاب به طور مختصر و با روند و رویکردی جدید به افسردگی نگریسته شده و راه‌های درمان جدید دارویی، غیردارویی و روان‌درمانی آن پیشنهاد شده و تجربیات نگارندگان که مدت بیست و چهار سال به کار

مشاوره و روان‌درمانی در مدارس و مراکز مشاوره پرداخته و در خلال مباحث آمده و در فصل آخر تجربیات نگارندگان طور جداگانه آمده است.

این کتاب در چهار فصل تدوین شده که در فصل اول مبحث افسردگی به عنوان سرماخوردگی روانی مورد بحث قرار گرفته، در فصل دوم کلیات و تعاریف افسردگی آورده شده، در فصل سوم درمان دارویی و در فصل چهارم درمان غیردارویی و روان‌درمانی افسردگی آمده است. امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه پیشنهادها و نظرات اصلاحی خود را به مؤلفان گوشزد نمایند که از این بابت پیشاپیش از آنان سپاسگزاری می‌شود.

سید عزیز چابکی

حبیب رزمی زاده

اسفند ۹۲

www.ketab.ir