

به نام هستی بخش

۱۵۳۷۱۹۵

۱۵۷۷۱۹۰

راههای شناخت و درمان افسردگی، سوگ و شکست‌های عاطفی

ترجمه و تالیف

مهرنوش رحمانی موفق

کارشناسی ارشد روان‌شناسی و عضو هیأت‌مدیره روان‌شناسی و مشاوره

عاطفه مبلین

مقطع دکترای تخصصی مشاوره و مدرس دانشگاه

حمید نصیری

مقطع دکترای تخصصی بالینی مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ویراستار علمی

دکتر ام‌راله ابراهیمی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روان‌تنی



سرشناسنامه:	جلالی موفق، مهرنوش، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور:	راههای شناخت و درمان افسردگی، سوگ و شکست های عاطفی / مهرنوش جلالی موفق، عاطفه مبلیان، حمید نصیری، ویراستار امراله ابراهیمی
مشخصات نشر:	تهران: ما و شما، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	۱۴۸ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۲۰-۷
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	روان شناسی بالینی تندرستی
موضوع:	Clinical health Psychology
موضوع:	اندوه درمانی
موضوع:	Grief therapy
موضوع:	اعتماد به نفس
موضوع:	Self-Confidence
موضوع:	افسردگی
موضوع:	Depression mental
موضوع:	شکست (روان شناسی)
موضوع:	Failure (psychology)
شناسه افزوده:	مبلیان، عاطفه، ۱۳۵۸
شناسه افزوده:	ابراهیمی، امراله، ۱۳۱۱
شناسه افزوده:	نصیری، حمید، ۱۳۵۱- ویراستار
رده بندی کنگره:	۱۳۹۶ / ج ۸۰ / ۷ / R۷۶۶
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی:	۴۷۶۲۳۰۱

راههای شناخت و درمان افسردگی، سوگ و شکستهای عاطفی



نویسنده:	مهرنوش جلالی موفق، عاطفه مبلیان، حمید نصیری
ویراستار علمی:	دکتر امراله ابراهیمی
ناشر:	ما و شما
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۶
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۲۰-۷
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات ما و شما:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۳

تلفن: ۸۸۲۳۴۴۷-۸۸۲۳۴۴۷-۸۸۲۳۴۴۷-۸۸۲۳۴۴۷

www.ma-shoma.com

۹	 فصل اول
۹	 غلبه بر افسردگی
۱۰	 پیشگفتار
۱۲	 بخش اول
۱۲	 افسردگی
۱۲	 افسردگی چیست؟
۱۲	 آیا من افسرده‌ام؟
۱۳	 علائم و نشانه‌های افسردگی شامل موارد زیر است:
۱۹	 تفاوت‌های جنسیتی در نشانه‌های افسردگی:
۲۴	 تجارب دوران کودکی
۲۴	 وقایع زندگی
۲۵	 فشار روانی مداوم
۲۵	 عواملی که در هنگام بروز افسردگی آسیب‌زا هستند:
۲۶	 علت افسردگی به تعیین و تشخیص درمانتان کمک می‌کند:
۲۶	 رفتار
۲۷	 افکار
۲۸	 هیجانات (احساسات)
۲۸	 علائم جسمی
۲۹	 شرایط زندگی
۳۳	 روش‌های درمان افسردگی
۳۳	 درمان افسردگی
۳۴	 حرکت:
۳۴	 دارو درمانی

- ۳۵ روان درمانی
- ۳۶ بخش دوم
- ۳۶ غلبه بر افسردگی
- ۳۶ بازگشت به روال عادی زندگی
- ۳۷ هدف گذاری:
- ۳۷ گام اول
- ۳۷ گام دوم
- ۳۹ گام سوم
- ۳۹ گام چهارم
- ۴۰ - میزان فعالیت را ارزیابی کنید.
- ۴۱ چند نکته:
- ۴۳ - فعالیت های جسمی فرد را افزایش دهید.
- ۴۳ به منظور برنامه ریزی ورزشی باید به نکات زیر توجه کنید:
- ۴۵ افکار منفی و افسردگی
- ۴۵ اختلال افسردگی روی طرز تفکر فرد تأثیر بسیار منفی دارد. این افکار عموماً:
- ۴۶ انواع رایج افکار سوگیرانه و تحریف شد زیر آمده است:
- ۴۶ پالایش
- ۴۶ تعمیم افراطی
- ۴۷ تفکر همه یا هیچ
- ۴۷ برچسب زدن
- ۴۷ ذهن خوانی
- ۴۷ پیش بینی وقایع
- ۴۷ رد ویژگی های مثبت خود
- ۴۸ شخصی سازی
- ۴۸ بایدها و نبایدها
- ۴۸ یک طرح ۳ مرحله ای برای غلبه بر افکار منفی

- ✓ ۵۵ اگر افکار منفی شما درست باشند چه اتفاقی می افتد؟
- ۵۶ گام چهارم:
- ۵۶ - اجرای طرح
- ۵۶ - محرک های رایج
- ۵۷ روش حل مشکل
- ۵۸ از نه یق مراحل زیر بهتر می توانید از عهده ی حل این مشکلات برآیید:
- ۵۸ گام او: مشکل چیست؟
- ۵۸ گام دوم: یکی از مشکلات خود را انتخاب نموده و روی آن کار کنید.
- ۵۹ - منابع و امکانات خود را برای حل مشکل مورد نظر یادداشت کنید.
- ۵۹ گام سوم: یکی از راه ها را انتخاب کنید.
- ۶۰ گام چهارم: یک برنامه جامع از حوه ی انجام کار تهیه کنید.
- ۶۱ گام پنجم: طرح مورد نظر را اجرا کنید.
- ۶۸ فصل دوم
- ۶۸ غلبه بر سوگ
- ۶۹ پیشگفتار
- ۷۱ بخش اول
- ۷۱ درباره ی سوگ
- ✓ ۷۱ سوگ چیست؟
- ✓ ۷۳ انواع سوگ:
- ۷۴ واکنش های جسمی و روحی
- ۷۵ سوگ مفهوم پیچیده ای است.
- ۷۶ انواع مختلف فقدان:
- ۷۷ فقدان ناگهانی در برابر فقدان پیش بینی پذیر:
- ۷۷ فقدان های پیش بینی پذیر مانند:
- ۷۷ سوگ تا چه مدت طول می کشد؟
- ۷۸ واکنش های سوگ طبیعی:

- ۷۸ سوگ به عنوان بخشی از شفا:
- ۸۱ سوگ مسأله‌ای شخصی است.
- ۸۱ نحوه‌ی سوگواری شما به عوامل زیادی بستگی دارد و شامل موارد زیر.....
- ۸۲ کنار آمدن با سوگ : ✓
- ۸۲ درک احساس سوگ
- ۸۳ انتقادات
- ۸۰ آری رچ مانند سوگ.....
- ۸۵ واکنش‌های دیگران
- ۸۸ چه چیز می‌تواند به شما کمک کند؟
- ۸۹ حمایت از سایر سوگواران :
- شیوه‌هایی که با آن می‌توانید به دوست فقدان زده تان کمک کنید در زیر آمده است:
- ۸۹ و به فرد سوگوار بگویید :
- ۹۰ مقایسه سوگ با جراحت
- ۹۲ دارو درمانی
- ۹۲ مشاوره
- ۹۴ بخش دوم
- ۹۴ غلبه بر سوگ ✓
- ۹۵ داستان خودتان را تعریف کنید.
- ۱۰۰ بازگشت به روال عادی زندگی
- ۱۰۲ تقسیم‌بندی ناراحتی‌ها
- ۱۰۵ زمان و مکان خاصی را برای سوگواری اختصاص دهید.
- ۱۰۷ زمانی را برای سوگواری اختصاص دهید.
- ۱۰۷ فهرست زیر، به برخی از کارهایی که باید در زمان سوگواری انجام دهید ..
- ۱۰۸ نامه‌ای برای شخص متوفی بنویسید.
- ۱۱۱ موانع را از سر راهتان بردارید.

- ۱۱۲..... احساسات و افکار نگران کننده.
- ۱۱۲..... سؤالهای بی جواب
- ۱۱۳..... چرا؟
- ۱۱۴..... احساس گناه، خشم، پشیمانی
- ۱۱۶..... برای انجام این کار، سؤالهای زیر را از خودتان بپرسید:
- ۱۱۷..... اجتناب از افراد و مکانهای خاص
- ۱۱۹..... تصمیم گیری های دشوار
- ۱۲۱..... مواجهه با اولین (اطرات و روزهای مهم پس از مرگ متوفی).
- ۱۲۶..... ایجاد یک روش جدید
- ۱۲۶..... حفظ ارتباط:
- ۱۲۶..... سؤالهایی که در زیر آمده است در انجام این کار کمک می کند:
- ۱۲۸..... روش جدید.
- ۱۳۰..... بعضی روشهای رایج ایجاد یک روش جدید در زندگی شامل موارد زیر هستند:
- ۱۳۱..... روشهای جدید را امتحان کنید.
- ✓ ۱۳۳..... از خودتان بپرسید «اگر عزیزتان زنده بود از شما چه توقعی داشت؟»
- ۱۳۴..... اهداف کوتاه مدت ترتیب دهید.
- ۱۳۴..... بعضی از جوابهایی که آلیس به این سؤالها داده است
- ۱۳۴..... اهداف:
- ۱۳۵..... کارها (وظایف و عملکردها):
- ۱۳۵..... بهترین زمان را برای مسافرت انتخاب کنید.
- ۱۳۵..... سخن آخر
- ۱۳۶..... مطالب دیگر
- ۱۳۷..... برای پیدا کردن راههای حرفه ای مناسب کارهای زیر را انجام دهید:
- ۱۳۸..... فصل سوم
- ✓ ۱۳۸..... شکست های عاطفی
- ✓ ۱۳۹..... زندگی پس از طلاق و چگونگی کنار آمدن با آن

- ✓ ۱۴۱ چرا سوگواری بسیار سخت است؟
- ✓ ۱۴۵ مراحل و کار سوگواری بعد از طلاق چیست؟ اساساً سه مرحله وجود دارد:
- ✓ ۱۵۲ تأثیرات طلاق بر کودکان:
- ۱۵۵ این اطلاعات به کودکان در بازیابی و بهبودی مجدد کمک خواهد کرد:
- ۱۵۵ برای آنهایی که حضور همیشگی ندارند و کودکان را مانند قبل نمی بینند
- ۱۵۷ منابع