

به نام خداوند بخشنده و مهربان

.....

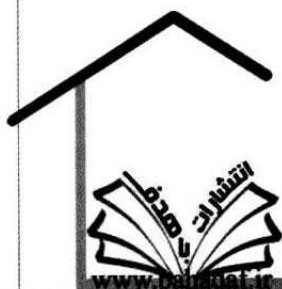
افسردگی

✓ Depression

پدر و مادر آگاه، فرزندان شاد، جمعیتی سالم

تألیف

گروه مولفین انتشارات باهدف



عنوان و نام پدیدآور: افسردگی / تالیف گروه مولفین انتشارات باهدف

مشخصات نشر: تهران، انتشارات با هدف ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص. مصور(رنگی)؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۹۵-۹-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۸۸۱۶۱



عنوان:	افسردگی
• ناشر:	باهدف
• تألیف:	گروه مولفین انتشارات باهدف
• نوبت چاپ:	چاپ اول پاییز ۱۳۹۴
• تیراژ:	تیراژ ۲۱۰۰ نسخه
• شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۹۵-۹-۰۰
• قیمت:	۱۸۰۰۰ تومان

برای اطلاع از آخرین قیمت و وضعیت موجودی، باهدف را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید.

website: <http://www.bahadaf.com>

 [instagram.com/bahadaf](https://www.instagram.com/bahadaf)

 [telegram.me/bahadaf](https://t.me/bahadaf)

آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان شریعتی، سیدخندان، خیابان جلفا، پایین تر از فرهنگسرای ارسباران، کوچه شفاپی، بن بست یکم، پلاک ۱

تلفن تماس: (خط ویژه) ۰۲۱) ۳۲ ۶۲ ۲۶ ۷۰

۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷ - ۰۹۱۲۲۰۹۳۰۷۰ - ۰۵۲۶۴۴۶۳-۰۹۱۲

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



انتشارات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادرانی نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند. مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سیراب اما تشنه، ساده اما پرنقش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، عاقبت اندیش اما حال نگر، سنت گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت. **م**

موسسه فرهنگی و آموزشی باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظ تهی و اندیشه‌ای پخته و پر شدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آموخته می‌شود و این مهم، میسر نمی‌گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید و در نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهیابی و دستیابی به این راه پرپیچ و خم، تو را در دو لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راهنما داشت تا به ساحل هدف رسید.

آنچه پیش رو دارید مجموعه مطالبی است از اندیشه‌ها و گفتارهایی پُر مغز و مغز و فرصتی است برای بازاندیشی و بازیافت نگرش‌های جدید به زندگی. روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده نازک اندیش طرحی نو برای فهمی نو با نگاهی نو و هدفی نو به مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روانشناسی، و شاید تا این که با تفکری واگرایانه و خلاقانه، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندان شاد و جامعه‌ای سالم داشته باشیم تا به جای خارستان، گلستان بیافرینیم و فقط در چنین فضایی است که فرزندان بانشاط، پرانرژی و پویا می‌توان تربیت کرد. باشد که با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، رافردنی حال، و اندیشیدن ژرف برای تدبیر آینده.

در پایان از آقایان آرتور، آلکس و آلن و همچنین خانم‌ها هانیه رضایی، ندا مصیبی، الهه حسنی و تمام کسانی که در این راه همراه ما بوده‌اند و مخصوصاً شما مردم عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه‌های مجازی به اطلاع ما می‌رساندید قدردانی و تشکر می‌نماییم.

با دادن پیشنهادات و نظرات خود، همراه هم باشیم.

مجموعه انتشارات باهدف (باهدف باشید...)

فهرست

فصل ۱ افسردگی (Depression) چیست؟ ۱۴

- ✓ غم و اندوه چه معنایی دارد؟..... ۱۴
- ❖ مسائل مختلف، علل، عوامل و علائم بروز افسردگی در زندگی..... ۱۷

فصل ۲ علامت‌ها و نشانه‌های افسردگی در بزرگسالان ۲۳

- ✓ کاهش انرژی و کمبود انرژی..... ۲۳
- ✓ تشنگی و اشتها..... ۲۳
- ✓ مشکل خواب و بی خوابی، ریا و کابوس..... ۲۴
- ✓ غم و اندوه شدید و عمیق و سنگین..... ۲۵
- ✓ عدم تمایل به درگیر شدن در فعالیت‌های عادی و معمول و مرسوم زندگی..... ۲۶
- ✓ احساس درماندگی و بیچارگی (Helplessness)..... ۲۷
- ✓ یأس و ناامیدی (Hopeless)..... ۲۸
- ✓ گرفتاری، که فرد در زمینه فعالیت‌های ذهن پیدا می‌کند..... ۲۸
- ✓ سیستم ذهنی و فکری او که اگر بتوان نام آن را تفکر گذاشت به صورت بد و منفی حرکت می‌کند..... ۲۸
- ✓ از دست دادن توجه و تمرکز..... ۲۹
- ✓ مشکلاتی در مسیر یادگیری و آموزش..... ۲۹

مهم این است

همچون

شمع نورافشانی

کنیم نه مثل

پروانه خود را

به آتش بکشیم.

بیست و سه سال به دستگیری
شمع - وینستون چرچیل

فلسفه و هنرهای پرورش
تعلیم و تربیت
دوران بارداری مادر

نشر و عادی آگاه



فصل دوم: فلسفه و هنرهای پرورش
تعلیم و تربیت
دوران بارداری مادر

- ✓ تردید و دو دلی ۳۰
- ✓ مشکل در سخن گفتن و گفت و گو ۳۰
- ✓ کاهش تمایلات جنسی و میل جنسی ۳۱
- ✓ مصرف مواد مخدر و الکل و سیگار ۳۱
- ✓ تمایل به خودکشی ۳۲
- ✓ احساس تنه و تحقیر ۳۴
- ✓ احساس بی ارزش بودن، فایده بودن و بی اهمیت بودن ۳۴
- ✓ فرد افسرده توجه به تنه و بهداشت خود نمی کند ۳۴
- ✓ این افراد معمولاً با اضطراب و نگرانی همراه هستند ۳۵
- ✓ دردهای فیزیکی که همواره افراد افسرده پیدا می کنند ۳۵
- ✓ حالت خستگی همیشگی و دائمی ۳۵
- ✓ گریه کردن بیش از حد ۳۶
- ✓ توقع و انتظاری است که از دیگران دارد ۳۳
- ✓ نارضایتی و حالت طلبکاری از دیگران ۳۶
- ✓ خشمگین و پرخاشگر و عصبی ۳۶
- ✓ گوشه گیری و انزوا ۳۷
- ✓ حساس بودن افراد افسرده ۳۷
- ✓ توهمات باطل و بیش از آن، هذیان (Hallucination) ۳۷
- ✓ فرد افسرده به داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب پاسخ می دهد ۳۸

کودکان باید اشتباه

و شکست را تجربه

کنند، که جرأت و

جرافت همزاد

یکدیگرند.

مستندنامه ها به نفع دانش

دانش آموزان و معلمان

پرورش، تعلیم و تربیت
تولد تا ۳ سالگی



مجله علمی و تخصصی

مجله علمی و تخصصی

فصل ۳ علائم نشانه های افسردگی در کودکان ۳۹

- ✓ علامت (۱) بیش از حد فعال بودن کودکان (Hyperactive) ۴۰
- ✓ علامت (۲) برهم ریختن خواب بچه‌ها ۴۱
- ✓ علامت (۳) کم اشتها و بی اشتها ۴۲
- ✓ علامت (۴) فعالیت‌های عادی و طبیعی کودک ۴۳
- ✓ علامت (۵) پرخاشگری و میل به دعوا، تجاوز به حریم و حقوق دیگران و ۴۴
- ✓ علامت (۶) خیال‌پردازی، گفت‌وگوی بیش از حد با خود، دروغ‌گویی ۴۴
- ✓ علامت (۷) اضطراب درباره موضوعات مختلف و مطرح کردن عجیب و غریب آن ۴۵
- ✓ علامت (۸) گریه، ناله و زاری ۴۵
- ✓ علامت (۹) شکایت از دردهایشان و اغراق در این زمینه ۴۶
- ✓ علامت (۱۰) تنه و خود آزاری ۴۶
- ❖ کمبود توجه و تمرکز در کودکان ۴۸

فصل ۴: علائم و نشانه‌های نوجوانان و جوانان ۴۹

- ✓ علامت ۱- اکثر اوقات همان حالاتی که در بزرگسالی می‌باشد ۴۹
- ✓ علامت ۲- استفاده از مواد مخدر مانند الکل و سیگار ۴۹
- ✓ علامت ۳- خشم و عصبانیت شدید و پرخاشگری ۵۰
- ✓ علامت ۴- افزایش تهدید یا اقدام به خودکشی در این سنین ۵۰
- ✓ علامت ۵- فعالیت ذهنی یا اندیشه بد و منفی که معمولاً با هم می‌باشد ۵۱
- ✓ علامت ۶- از خودش، بدنش، شرایط، خانواده و امکانات زندگی‌اش بدش می‌آید ۵۱
- ✓ علامت ۷- از دست دادن یا کاهش حرمت نفس یا عزت نفس (Self Esteem) ۵۲
- ✓ علامت ۸- خود را موجودی دوست داشتنی و خواستنی نمی‌بیند ۵۲
- ✓ علامت ۹- به این نتیجه می‌رسد که کسی به من توجه ندارد و اهمیتی نمی‌دهد ۵۲

با کمک گرفتن

از یک راهنما

به راه

بروید

نه به پناه

استعداد عالی به شما

که دوستانتان دارند

پرورش، تعلیم و تربیت

۷ تا ۱۳ سالگی



مجموعه کتاب‌های روانشناسی کودکان و نوجوانان
3 to 7 years old

- ✓ علامت ۱۰- به این نتیجه می‌رسد که افکار و عقاید و نظریات و رفتار من مورد تأیید دیگران نیست..... ۵۳
- ✓ علامت ۱۱- حالت طلبکاری و نارضایتی آن‌ها..... ۵۳
- ✓ علامت ۱۲- رفتار ضد اجتماعی و ضد اخلاقی و ضد انسانی..... ۵۴
- ✓ علامت ۱۳- مسائل و مشکلاتی که در محیط آموزشی و مدرسه دارند..... ۵۴
- ✓ علامت ۱۴- مسائل مربوط به بهداشت و تغذیه..... ۵۴
- ✓ علامت ۱۵- گوشه گیر، انزوا و فرار از همه و به درون و به خود پناه بردن..... ۵۵

فصل ۵ علائم و نشانه‌های دگی در سالخوردگان ۵۶

- ✓ علامت ۱) گرفتار نوعی گنگی و بیجی هستند..... ۵۶
- ✓ علامت ۲) شناختن افراد یا به‌خاطر نیاورس نام آن‌ها..... ۵۶
- ✓ علامت ۳) گم کردن راهی که همیشه رفته‌اند..... ۵۷
- ✓ علامت ۴) نداشتن توجه و تمرکز..... ۵۷
- ✓ علامت ۵) حالت بی تفاوتی و بی‌اعتنایی..... ۵۸
- ✓ علامت ۶) مصرف بیش از حد چای، قهوه و سیگار..... ۵۸

فصل ۶ شیدایی و سرخوشی در بزرگسالان ۶۰

- ✓ (۱) حالت بزرگ‌نمایی و بزرگ‌بینی و خود را مختلف و متفاوت دیدن از دیگران... ۶۰
- ✓ (۲) نیاز و احتیاج کم این افراد به خواب..... ۶۰
- ✓ (۳) میل و توانایی آن‌ها به فعالیت‌های بیش از حد..... ۶۱

روزی که همسر
فدو را به کاری
که دوست ندارد
وادر کنید، به
زوری از شما
متنفر
فواهر شد.

استاد با ۱۳ سالگی
در ۱۳ سالگی

پرورش، تعلیم و تربیت
۱۳۵۷ سالگی



مجموعه کتاب‌های پرورش، تعلیم و تربیت
13 to 15 years old

✓ ۴) سرعت تفکر و نوعی مسابقه که در ذهن این افراد برای بیان مطالب وجود دارد

۶۱.....

✓ ۵) پُر حرفی و پُر گوئی.....

✓ ۶) نداشتن توجه و تمرکز.....

✓ ۷) حالت بی‌قراری و بی‌تابی (Restlessness).....

✓ ۸) حالت برانگیختگی و حالت تحریک‌پذیری.....

✓ ۹) اغلب به دنبال لذایذ و خوشی‌های زندگی هستند و به خطرات و هزینه‌ها توجهی

نداشته.....

✓ ۱۰) داشتن رزوها و هدف‌های دور و دراز.....

✓ ۱۱) حالت خارش بی‌ای.....

✓ ۱۲) حساسیت بیش از حد.....

❖ **نوع خفیف شیدایی و سرخوشی نوع اول فرد دو قطبی (Hypomanic)**

۶۴.....

❖ **شیدایی و سرخوشی یا دو قطبی (Manic-Depression) با (Lithium)**

۶۵.....

✓ نوع دوم، فرد دو قطبی.....

✓ نوع سوم، فرد دو قطبی.....

❖ **افسردگی مزمن یا عصبی (Dystymia)**.....

فصل ۷ علل و عوامل افسردگی، شیدایی و سرخوشی ۶۷

✓ علت ۱- عامل ارث یا ژنتیک.....

✓ علت ۲- حادثه و مرگ در زندگی.....

وقتی که صدمت
از «شرم» است،
سفن از شخصیت
و هویت است.
حال آنکه وقتی
صدمت از «گناه»
است، رفتار و
عمل مورد نظر
و توبه است.

بسیار ما به بنیامین
که دوستان داریم

پرورش، تعلیم و تربیت
۱۹۵۶ سالگی



✓ علت ۳- رها کردن و ترک کردن..... ۷۵

✓ علت ۴- نبودن محبت، صمیمیت، دوستی و نوازش در دوران کودکی..... ۷۷

✓ علت ۵- نبودن امنیت، آرامش و آسایش در زندگی و بهویژه دوران کودکی..... ۸۰

✓ علت ۶- تبعیض و تفاوت گذاشتن میان فرزندان..... ۸۲

✓ علت ۷- اضطراب..... ۸۵

✓ علت ۸- رماندگی و بیچارگی (Helplessness)..... ۸۶

❖ علت ۹- احساس هاء، بدی است که در دوران مختلف زندگی به صورتی

شدید و عمیق ما را گرفتار می کند..... ۸۹

✓ اولین احساس که بین ۳ تا ۳ ماهگی است، شک و تردید است..... ۸۹

✓ دومین احساس بین ۳ تا ۶ سالگی احساس گناه است..... ۹۱

✓ علت ۱۰- خشم و عصبانیت..... ۹۳

✓ علت ۱۱- مسئله تفاوت در دنیا..... ۹۶

❖ علت ۱۲- اعتیاد و وابستگی ما به انسان های دیگر..... ۱۰۱

✓ از تولد تا ۲۲ سالگی انسان در طول تاریخ رشد، از ۸ مرحله می گذرد..... ۱۰۱

❖ علت ۱۳- برخورد نامناسب با موضوعات اشتباه و شکست یا نظر و فضای

مردم..... ۱۰۹

✓ اشتباه..... ۱۰۹

✓ شکست..... ۱۱۰

✓ قضاوت و نظر مردم..... ۱۱۱

✓ علت ۱۴- نرسیدن به آرزوها و هدف ها یا خواسته ها و احتیاجات و حق انسان..... ۱۱۱

✓ علت ۱۵- تغییر شرایط و موقعیت ها..... ۱۱۳

✓ علت ۱۶- درد و رنج زندگی..... ۱۱۵

کودکی که حتی

۵ درصد

بافتن خود را

قبول ندارد و

دوست ندارد،

آب پدر و مادر

او را کمک نکنند

تا بافتن را عادی

و معمولی تلقی

کند، احتمالاً

به نوعی

صداقت و «چنگ»

در طول زندگی

همه یون شده اند.

بیشتر با دوستانی

خود دوستی می داریم.

ترس

اضطراب و وحشت



- ✓ علت ۱۷- حاملگی و وضع حمل ۱۱۵
- ✓ علت ۱۸- مهم‌ترین علت بروز افسردگی در افراد، فعالیت ضمیر یا ذهن آن‌ها است ۱۱۸
- ✓ علت ۱۹- فشار روانی-اجتماعی (Stress) ۱۲۰
- ✓ علت ۲۰- تغییرات، دگرگونی‌ها و اتفاقاتی است که از نظر بیولوژی
- ۱۲۱- Physiologic, Neurology, Biologic, می‌افتد.....

فصل ۸. چگونگی برخورد با بیماری افسردگی و معالجه آن ۱۲۴

- ❖ **روان‌های درمان افسردگی** ۱۲۶
- ✓ دارو درمانی ۱۲۵
- ✓ روان درمانی ۱۲۵
- ✓ در موارد شدید شوک الکتریکی (ECT) ۱۲۵
- ❖ **روان کاوی** ۱۲۸
- ❖ **هیپنوتیزم (Hypnotism)** ۱۴۲
- ❖ **حل مسائل و رفع مشکلات روابط فرد و چگونگی ارتباط با دیگران**
- (Interpersonal Therapy) ۱۴۵
- ❖ **رفتار درمانی (Behavior Therapy)** ۱۴۹
- ❖ **شناخت درمانی (Cognitive Therapy)** ۱۵۱
- ❖ **چندین نکته در مورد نظر و عقیده و ایدوی ما در طول زندگی که موجب مشکل می‌شود** ۱۵۹

هیچ کودکی نیست

که از سن ۳ سالگی

به بعد علاقه‌مند

به رفتن به

کتابخانه و

کتاب‌فروشی

نباشد.

بسیار ما به شما
که دوستان داریم

اگر جوان بودم

If I Were Young



❖ ۱۵ مورد از افکار نابه‌جا و غلط و بد و منفی که به صورت اصل و واقعیته

گفته می‌شود و به دیگران انتقال داده می‌شود..... ۱۶۵

- ✓ مورد ۱- اصل "این همانی"..... ۱۶۵
- ✓ مورد ۲- پذیرفتن "اصل علیت"..... ۱۶۶
- ✓ مورد ۳- اصل عدم تضاد و شناختی..... ۱۶۸
- ✓ مورد ۴- تع. م. نادرست یا بیش از اندازه..... ۱۷۰
- ✓ مورد ۵- قیاس غلط و نابه‌جا یا قیاس مع الفارق..... ۱۷۲
- ✓ مورد ۶- نتیجه نیری، درست، انجیه‌های استدلالی یا ظاهراً استدلالی..... ۱۷۲
- ✓ مورد ۷- بسیار شایع و رایج است به نفس و نظر من، ولی بیش از همه احساس من، یک واقعیت خارجی است..... ۱۷۴
- ✓ مورد ۸- خصوصی کردن، شخصی کردن همی جهان و جهانیان و حتی درگاه الهی..... ۱۷۶
- ✓ مورد ۹- نظام ذهنی همه یا هیچ..... ۱۷۷
- ✓ مورد ۱۰- حساس بودن و با احساس بودن..... ۱۷۸
- ✓ مورد ۱۱- اغراق..... ۱۸۰
- ✓ مورد ۱۲- کاربرد لغت باید و نباید در زندگی..... ۱۸۰
- ✓ مورد ۱۳- برچسب زدن و هر موضوع وسیع و عمیق پراکنده‌ای را با یک لغت یا یک وصل، توصیف کردن..... ۱۸۱
- ✓ مورد ۱۴- خطای ذهن یا برداشت، دریافت و نظر و عقیده‌ی ما درباره زندگی..... ۱۸۳
- ✓ مورد ۱۵- بی‌اعتنایی به ضرورت زمان و مکان..... ۱۸۵

❖ شوک درمانی (Electro Convulsive Therapy) ۱۸۷

اصولاً ورود کودک

به تفتنواب

پدر و مادر

مشکل ساز است.

اگر کودکی بعد از

۶ ماهگی در

تفتنواب

پدر و مادر باشد،

تقریباً ممکن

نیست که دیگر

مثل قنواب

پدر و مادر را

ترک کند. پس

باید تا قبل از

ماهگی این

بهران بیفتد.

بسیار ما به شما می‌گوییم
که دوستتان داریم.

با استرس

(نشانه‌های روانی، اجتماعی)
چه می‌توان کرد؟

Stress



فصل ۹ ساخت داروها و اطلاعات مفید دیگر برای مطالعه ۹۰

- ✓ نوع اول (SSRI) ۱۹۰
- ✓ نوع دوم (TCA) ۱۹۱
- ✓ نوع سوم (MAO) ۱۹۱
- ❖ دارو برای بیماری دو قطبی یا شیدایی و سرخوشی همراه با افسردگی ۱۹۲
- داروی لیتیوم (Lithium) ۱۹۴
- ❖ اصول برهم زنده یا دوباره شروع شدن بیماری در بیماران شیدا
و سرخوش ۱۹۵
- ✓ مورد اول (۱) از اطباء و روابط این افراد ۱۹۵
- ✓ مورد دوم) ریسک‌های اقتصادی ۱۹۵
- ✓ مورد سوم) محیط و شرایطی است که در آن زندگی می‌کنند ۱۹۵
- ❖ خودکشی ۱۹۹
- ❖ افسردگی و شیدایی و سرخوشی در کودکان و نوجوانان و راه‌های
درمان ۲۰۱
- ❖ داروهای مورد استفاده برای کودکان ۲۰۵

اگر کسی به عدم

امنیت برسد و

باور کند که بعضی

بای امن و امانی

نیست،

آسیب قطعی و

شتمی است،

دائماً

«نگران و مضطرب»

است، حتی در بین

وقوع حوادث فوب.

بسیار هاله شگافی

که دوستان داریم

۵۰ باید و نباید

در زندگی
زنشویی

Hand Book of Natural
یا فصل پنجم