

افسردگی در نوجوانان

تألیف :

ای. جین گارلند

ترجمه :

دکتر سیامک نقشبندی

ارسلان

Garland, E. Jane

گارلند، ای. جین

افسردگی در نوجوانان / تألیف ای. جین گارلند، ترجمه دکتر سیامک نقشبندی، - تهران: ارسباران، ۱۳۸۴.

هشت، ۸۰ ص. مصور جدول. نمودار.

ISBN 964 - 6389 - 25 - 2

بها: ۱۰۰۰۰ ریال.

عنوان اصلی:

Depression is the pits, Butz'm Getting Better: a Guide for Adolescents.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. افسردگی در نوجوانان - ادبیات نوجوانان. ۲. افسردگی. الف. نقشبندی، سیامک، ۱۳۴۳ - م. ترجم. ب. عنوان.

۶۱۸/۹۲

گ ۲ الف ۷ / RJ ۵۰۶

۱۳۸۴

م ۸۳ - ۴۱۶۱۴

کتابخانه ملی ایران

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

اراسباران

نشر ارسباران

پست الکترونیکی

آدرس اینترنتی

Email- arasbaran@virayesh.com

www. arasbaran-p.com

افسردگی در نوجوانان

تألیف: ای. جین گارلند

ترجمه: دکتر سیامک نقشبندی

ناشر: ارسباران

طراح روی جلد: محمد وجدانی

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۸۴

چاپ و صحافی: دیدآور، شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات: ۸۸ صفحه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۲ - ۲۵ - ۶۳۸۹ - ۹۶۴ ISBN 964 - 6389 - 25 - 2

مرکز یخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۱۱۵

تلفن: ۹ - ۸۹۷۳۳۵۸ تلفکس: ۷ - ۸۹۶۲۷۰۷



مقدمه ۱

فصل اول: شناخت افسردگی

- ۳ چگونه متوجه شوم که افسرده هستم؟
- ۴ چه کسی افسرده است؟
- ۵ افسردگی چیست؟
- ۷ آیا می‌توانم در این زمینه کار دیگری انجام دهم؟
- ۷ چه کار کرده‌ام که مستحق چنین عقوبتی هستم؟
- ۸ اکثر افراد از فشارهای روانی زیادی در مقایسه با من برخوردارند.
- ۸ ولی چرا من افسرده شده‌ام؟
- ۹ چه فشارهایی موجب افسردگی می‌شوند؟
- ۱۰ آیا بدون فشار روانی دچار افسردگی می‌شوم؟
- ۱۰ من مریضم. چگونه می‌توانم در ذهنم این‌طور تصور کنم؟
- ۱۱ علت‌های افسردگی
- ۱۲ آیا آزمونی برای افسردگی وجود دارد؟
- ۱۳ چند نوع افسردگی وجود دارد؟

فصل دوم: به دست آوردن کنترل

- ۱۷ پس من چگونه می‌توانم از این دام رهایی یابم؟

- ۱۸ آیا من برای بهتر شدن به درمان نیازمندم؟
- ۱۹ آیا برای درمان افسردگی می‌توانم قرص بخورم؟
- ۱۹ آیا من باید در بیمارستان بستری شوم؟
- ۲۰ آیا هنگامی که افسرده هستم، باید به مدرسه بروم؟

فصل سوم: راههای کمک به خود

- ۲۵ به چه صورتی می‌توانم به خودم کمک کنم؟
- ۲۶ ورزش
- ۲۷ خواب
- ۳۱ کارهای روزانه
- ۳۲ غذا خوردن منظم
- ۳۳ کارهای مدرسه
- ۳۵ انجام کارهایی که باعث خوشحالی شما می‌شوند
- هنگامی که احساس تسلیم شدن می‌کنم چه کاری می‌توانم انجام
- دهم؟
- ۳۶ آیا می‌توانم از طریق فکر بر آن فایق آیم؟
- ۳۷ آیا این به معنای آن است که من همیشه به عنوان یک فرد ضعیف
- باقی بمانم؟
- ۳۸ از کجا باید کمک بگیرم؟

فصل چهارم: درمان دارویی

- ۳۹ مواد شیمیایی مغز
- ۴۰ رابطه بین ذهن و بدن
- ۴۰ تذکرها
- ۴۱ انواع داروهای ضدافسردگی
- ۴۲ داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای
- ۴۲ این داروها در چه زمینه‌هایی به کار می‌روند؟

بازدارنده‌های جذب مجدد سروتونین خاص (SSRI)	۴۵
داروهای سروتونینرژیک مربوط	۴۶
این داروها برای چه اختلال‌هایی به کار می‌روند؟	۴۶
عوارض جانبی این داروها چه هستند؟	۴۶
بازدارنده‌های منوآمین اکسیداز (MAOI)	۴۷
این داروها برای چه اختلال‌هایی به کار می‌روند؟	۴۸
داروهای ضد افسردگی نوظهور	۴۹
تشخیص‌کننده‌های خلق	۴۹
اگر اولین دارو تأثیر درمانی نداشت چه می‌توان کرد؟	۵۱
درمان‌های دیگر	۵۱
نکته‌های مهم	۵۲

فصل پنجم: روان‌درمانی

روان‌درمانی چیست؟	۵۵
چند نوع روش‌های روان‌درمانی وجود دارند؟	۵۵
کدام روش درمانی از همه بهتر است؟	۶۲
هدف‌های روان‌درمانی	۶۴

فصل ششم: پس از افسردگی

من بعداً باید چه کار کنم؟	۶۵
آیا من باید هنوز دوست داشته باشم؟	۶۷
آیا من در مدرسه گرفتار شدم؟	۶۷
آیا افسردگی برمی‌گردد؟	۶۹
آیا در خصوص افسردگی اثرات مثبتی نیز وجود دارد؟	۶۹

فصل هفتم: پیامی برای والدین

۱- با رفتار تان کمک کنید و نه با کلمات خود	۷۱
--	----

- ۲- از ایجاد احساس گناه و سرزنش در فرزند خود اجتناب کنید. ۷۲
- ۳- در مدرسه از فرزند خود دفاع کنید و با متخصصان بهداشت روانی در این زمینه صحبت کنید. ۷۲
- ۴- یک رهبر شاد باشید. ۷۳
- ۵- از تغییر در بقیه اعضای خانواده حمایت کنید. ۷۴
- ۶- به دنبال حمایت برای خودتان باشید. ۷۵
- ۷- به تدریج انتظارات خود را با بهبود نسبی خویش افزایش دهید. ۷۵
- ۸- اطلاعات بیشتری به دست آورید. ۷۶

منابع. ۷۷



آیا تا به حال شنیده‌اید که فردی بگوید «من به خاطر این موضوع افسردگی پیدا کرده‌ام». البته این افسردگی با آن چیزی که ما افسردگی یا افسردگی بالینی می‌نامیم، کاملاً یکی نیست. موضوع این کتاب به این تفاوت مربوط می‌شود و نیز اینکه اگر به افسردگی بالینی مبتلا شویم چه نشانه‌هایی را گزارش می‌کنیم. علاوه بر این، کتاب مورد نظر به علل افسردگی و نحوهٔ معالجهٔ آن مربوط می‌شود.

اگر شما به مطالعهٔ این کتاب پرداخته‌اید، احتمالاً به این دلیل است که کسی به شما گفته است که از افسردگی بالینی رنج می‌برید. یا اگر به مطالعهٔ این کتاب می‌پردازید، احتمالاً به این دلیل است که تصور می‌کنید دچار افسردگی هستید. یا ممکن است نگران دوستی باشید که به افسردگی مبتلا شده است.

شما در این کتاب می‌توانید پاسخ بسیاری از سؤالهای خود را بیابید. ولی اگر می‌خواهید بر دانسته‌های خود بیفزایید، به دکتر، روان‌پزشک، روان‌شناس یا مشاورتان مراجعه کنید و از او سؤال نمایید.

افسردگی یک اختلال کاملاً جدی است و تأثیر بدی روی سلامت جسمانی شما به جا می‌گذارد و باعث می‌شود که کارهایتان را با دشواری

بیشتری انجام دهید. و علت بررسی ما روی این اختلال نیز همین است، به صورتی که بتوان درمان را هر چه زودتر آغاز کرد.

