



درمان افسردگی

Harold H. Bloomfield, M.D. & Peter McWilliams

دکتر هارولد اچ بلومفیلد - پیتر مک ویلیامز

مترجم

علی اصغر واعظ زاده اسدی

با تصحیح و نظر دکتر علیرضا حکمت

قدرت تفکر مثبت چهره افسردگی را درهم می شکنند و می سوزاند

سرشناسه	: علوم فیلد، هارولد اچ - ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: درمان افسردگی: هارولد اچ بلومفیلد، پیتر مک ویلیام، مترجم: علی اصغر واعظ زاده اسدی، با تصحیح و نظر دکتر سعید حکمت
مشخصات نشر	: شیراز، گوشامهر، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۴-۱۴۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبیا
یادداشت	: عنوان اصلی: how to heal depression / c 1996
یادداشت	: کتاب حاضر در سال ۱۳۸۷ با عنوان درمان موثر افسردگی "۸۰ ترجمه شمس الدین حسینی و کمال ارام" از توسط سدل نو منتشر به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	: درمان موثر افسردگی
موضوع	: افسردگی، به زبان ساده
موضوع	: افسردگی - درمان - به زبان ساده
شناسه افزوده	: مک ویلیامز، پیتر
شناسه افزوده	: MCWILLIAMS, Peter
شناسه افزوده	: واعظ زاده اسدی، علی اصغر، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: حکمت، سعیدرضا، مصحح، ناشر
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ د ۴ ۸۵ ب ۵۷۷ / RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۸۵۲۷۰۶
شماره کتبی‌شناسی ملی	: ۳۰۱۷۹۶۲

انتشارات گوشامهر

مرکز نشر و بخش کتابهای دانشگاهی

شیراز - بلوار کریم خان زند - روبروی خیام - پاساژ مسعود - پلاک ۲۳

تلفن: ۲۳۰۳۷۹۸ دورنگار: ۲۳۵۸۴۶۵

ناشر: برگزیده سالهای ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۸۱

حامد نشر ۷۷ و ۸۳



انتشارات گوشامهر

درمان افسردگی

مؤلفه: دکتر هارولد بلومفیلد - پیتر مک ویلیام

مترجم: علی اصغر واعظ زاده اسدی

طراحی جلد: زهرا مجاوری - قاسم کلاهی

ناشر: گوشامهر شیراز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ □ چاپ: واصل □ شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-974-141-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۴-۱۴۱-۳

فصل ۱: از افسردگی چه می دانیم؟..... ۱۱

- بخش ۱- شما تنها نیستید..... ۱۲
- بخش ۲- اگر نیاز دارید کمک بگیرید..... ۱۴
- بخش ۳- شما محکوم به تحمل درد و رنج نیستید..... ۱۵
- بخش ۴- من چیز بیشتری نمی خواهم!!..... ۱۶
- بخش ۵- نگرانی چرا؟..... ۱۸
- بخش ۶- این تقصیر شما نیست..... ۱۹
- بخش ۷- این تقصیر هیچ کسی نیست..... ۲۰
- بخش ۸- افسردگی چیست؟..... ۲۱
- بخش ۹- سه نوع از افسردگی پایه..... ۲۲
- بخش ۱۰- نشانه ها و علائم افسردگی..... ۲۴
- بخش ۱۱- آیا شما افسرده اید؟..... ۲۶
- بخش ۱۲- آیا ممکن است بدون داشتن احساس افسردگی، افسرده باشیم؟..... ۲۷
- بخش ۱۳- در پی درمان افسردگی بودن دلیل بر نقص شخصیت، عواطف و یا ضعف در توان شخصی شما نیست..... ۲۹
- بخش ۱۴- چطور اسم *Annie Hall* را انتخاب کردند؟..... ۳۰
- بخش ۱۵- اقسام دیگر افسردگی؟..... ۳۱
- بخش ۱۶- تأخیر در تصمیم گیری درباره بیماری افسردگی موجب تغییر در ادراکات ما خواهد شد..... ۳۴
- بخش ۱۷- سوال هایی در مورد خودکشی؟..... ۳۵
- بخش ۱۸- قدرت تفکر مثبت چهره افسردگی را درهم می شکند و می سوزاند..... ۳۶
- بخش ۱۹- پروردگار و افسردگی..... ۳۷
- بخش ۲۰- چه چیزی موجب افسردگی می شود؟..... ۳۹
- بخش ۲۱- پیام آوران مغز..... ۴۰
- بخش ۲۲: مغز و افکار منفی..... ۴۲
- بخش ۲۳: کدام مورد می تواند عامل اولیه در بروز افسردگی باشد؟..... ۴۴
- بخش ۲۴: افسردگی می تواند ارثی باشد و به ارث برسد..... ۴۵
- بخش ۲۵: رابطه افسردگی و سن..... ۴۶
- بخش ۲۶: اینجا یک باشگاه وحشت نیست..... ۴۸
- بخش ۲۷: دردهای جسمی و افسردگی..... ۴۹
- بخش ۲۸: افسردگی بر طول و کیفیت زندگی اثر می گذارد..... ۵۱
- بخش ۲۹: افسردگی اولین دلیل روی آوردن افراد به الکل، سوء مصرف دارو و اعتیاد..... ۵۲
- بخش ۳۰: اختلال در تغذیه..... ۵۵
- بخش ۳۱: بی خوابی و سایر اختلالات خواب..... ۵۷
- بخش ۳۲: خستگی روحی..... ۵۸

- بخش ۳۳: افسردگی باعث از بین رفتن روابط می شود..... ۶۰
- بخش ۳۴: افسردگی ذهنی..... ۶۱
- بخش ۳۵: پرچسب و تنگ افسردگی..... ۶۲
- بخش ۳۶: چرا افسردگی باید درمان شود..... ۶۴
- بخش ۳۷: درمان افسردگی روندی طبیعی است..... ۶۶
- بخش ۳۸: درمان شما مختص شما است..... ۶۸
- فصل ۲: معالجات مغزی..... ۶۹
- بخش ۳۹: انتخاب پزشک..... ۷۰
- بخش ۴۰: تشخیص افسردگی..... ۷۲
- بخش ۴۱: داروهای ضد افسردگی..... ۷۴
- بخش ۴۲: اثرات جانبی..... ۷۶
- بخش ۴۳: شایعات در باره داروی پروزاک آمریکایی..... ۷۸
- بخش ۴۴: درمان صحیح دارویی و تعیین مقدار دارو..... ۸۰
- بخش ۴۵: شما در حال معامله با اندوهتان نیستید..... ۸۱
- بخش ۴۶: یک خواب شبانه خوب..... ۸۳
- بخش ۴۷: مکمل های غذایی..... ۸۵
- بخش ۴۸: بدنتان را خوب بسازید..... ۸۶
- فصل ۳: شفای ذهنی..... ۸۷
- بخش ۴۹: روان درمانی همراه با آموزش..... ۸۸
- بخش ۵۰: درمان شناختی..... ۸۹
- بخش ۵۱: درمان میان فردی..... ۹۱
- بخش ۵۲: شناخت دو پیشگام..... ۹۲
- بخش ۵۳: روانپزشک، روانشناس و با هر دو..... ۹۴
- بخش ۵۴: کتابهای نوآرها و ویدیوها..... ۹۶
- بخش ۵۵: شرد (بلوغ) فردی..... ۹۷
- بخش ۵۶: انعطاف پذیری..... ۹۸
- بخش ۵۷: خودتان را ورنه انداز کنید..... ۱۰۰
- بخش ۵۸: اغراق کردن به طور مطلق بدترین کاری است که می توانید انجام دهید..... ۱۰۱
- بخش ۵۹: ابتدا خودتان را درمان کنید..... ۱۰۳
- بخش ۶۰: هیچ چیزی نمی تواند شما را افسرده نماید مگر خودتان اجازه دهید..... ۱۰۵
- بخش ۶۱: به و نه..... ۱۰۸
- بخش ۶۲: احساس خوب اینجاست، هر احساسی..... ۱۱۰

بخش ۶۳: آسیب، خشم و گناه.....	۱۱۱
بخش ۶۴: باگذشت بودن.....	۱۱۴
بخش ۶۵: اختلالات مثبت.....	۱۱۶
بخش ۶۶: راست بایستید، سرتان را بالا نگه دارید و تنفس عمیق داشته باشید.....	۱۱۷
بخش ۶۷: کارها را انجام دهید و با رهایشان کنید.....	۱۱۸
بخش ۶۸: سخنان ناگیدی و تجسم.....	۱۲۱
بخش ۶۹: روشنائی و اندیشه.....	۱۲۴
بخش ۷۰: آسوده باشید، زندگی زیباتر و خنده دارتر از افکار ماست.....	۱۲۷
بخش ۷۱: موسیقی.....	۱۲۹
بخش ۷۲: با ابراز کردن خودتان در برابر افسردگی بایستید.....	۱۳۱
بخش ۷۳: قدرشناسی و سیاستگزاری.....	۱۳۳
فصل ۴: در ادامه درمان.....	۱۳۵
بخش ۷۴: روند درمانی شما از قبل آغاز شده است.....	۱۳۶
بخش ۷۵: صبر و شکیبایی.....	۱۳۷
بخش ۷۶: افکار بزرگ داشته باشید اما نه کلان.....	۱۳۸
بخش ۷۷: روند درمان بالا و پایین های زیادی دارد.....	۱۳۹
بخش ۷۸: از حمایت دیگران بهره مند شوید.....	۱۴۰
بخش ۷۹: گروههای حمایتی.....	۱۴۱
بخش ۸۰: دوازده مرحله و برنامه بهبودی.....	۱۴۳
بخش ۸۱: از خودتان قدردانی کنید.....	۱۴۵
بخش ۸۲: برای بهبودی به خودتان زمان بدهید.....	۱۴۶
بخش ۸۳: با خودتان مانند یک انسان با شرافت رفتار کنید.....	۱۴۷
بخش ۸۴: مشکلات را چالش های خلاق ببینید.....	۱۴۸
بخش ۸۵: در جستجوی آرامش.....	۱۴۹
بخش ۸۶: روابط می تواند تغییر کند.....	۱۵۰
بخش ۸۷: از خوبی ها لذت ببرید.....	۱۵۲
بخش ۸۸: آشنی با افسردگی.....	۱۵۳
بخش ۸۹: جامعه و افسردگی (خبرهای خوب).....	۱۵۵
بخش ۹۰: جامعه و افسردگی (خبرهای بد).....	۱۵۷
بخش ۹۱: بخشیدن به دیگران.....	۱۵۸
بخش ۹۲: قدردانی می کنم، امیدوارم از سیاحت خودتان لذت برده باشید.....	۱۵۹

آنچه در این کتاب خواهید خواند:

- ❖ افسردگی اولین مشکل سلامت عمومی در جوامع بشری است.
- ❖ درد غیر قابل اجتناب است اما رنج کشیدن اختیاری است.
- ❖ این احساس که هیچ چیزی با ارزش نیست، انسان های پدیده و غمگین را به بار خواهد آورد.
- ❖ احساس گناه، مافیای ذهن است.
- ❖ بدبین کسی است که در نفس خود زندانی بنا می کند.
- ❖ تنها در آپهای آرام است که هر چیزی به وضوح منعکس می شود. و تنها در یک ذهن آرام است که درک کاملی از جهان بدست می آید.
- ❖ هرچا افراطی وجود دارد نقصی نیز وجود دارد و هرچا نقصی می بینید به دلیل وجود افراط پوده است.
- ❖ من یک بار از یک بیمارستان روانی به دلیل افسرده کردن بیماران دیگر بیرون شدم.
- ❖ افکار آزار دهنده و سنگین آفات فیزیکی به همراه می آورد.
- ❖ افسردگی دشمن شما نیست. بلکه پیامد یک عدم تعادل بیوشیمیایی در مغز و نتیجه داشتن الگوهای ذهنی منفی است.

افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روانپزشکی می باشد که دارای طیف بسیار گسترده ای است. از احساس ضعیف ملال در افراد گرفته تا بیماری گسترده ای که باعث توقف فعالیت های فرد شده و منجر به بستری شدن وی در بیمارستان می گردد. از طرفی شیوع اختلالات مزمن مانند دیابت، بیماریهای تیروئید، بیماریهای قلبی و مغزی و ... باعث افزایش احتمال بروز افسردگی در فرد شده که با افزایش شیوع این بیمای ها، بروز افسردگی نیز افزایش می یابد. نوع زندگی افراد در سالهای اخیر و افزایش مسئولیتهای اجتماعی باعث افزایش میزان استرس در فرد شده که خود می تواند محرکی برای بروز افسردگی باشد.

تمام موارد فوق موید علل بروز زیاد طیف های مختلف افسردگی در جامعه است. عدم اطلاع صحیح از این اختلال و نحوه برخورد نامناسب با این افراد همچنین عدم تغییر شیوه زندگی در فردی که احساس افسردگی می نماید باعث کاهش توان نیروهای جامعه می گردد و با توجه به افزایش شیوع این بیماری، توان زیادی از جامعه دچار رکود می گردد و از طرفی دانستن نحوه برخورد صحیح با این بیماری باعث شکوفایی بیشتر در زندگی فرد بیمار و در مقیاس بزرگتر جامعه می شود.

کتاب حاضر با زبانی ساده و علمی و با ترجمه ای روان و شیوا به بیان بیماری افسردگی پرداخته و روشهای درمانی آن را توضیح می دهد. لذا خواندن آن را به همگان توصیه می نمایم.

از آقای علی اصغر واعظ زاده اسدی که با جدیت و پشتکار نسبت به ارائه یک ترجمه ساده و روان از کتاب درمان افسردگی پرداختند تشکر نموده و توفیق روزافزون را از درگاه خداوند منان برای ایشان مسئلت دارم.

دکتر علیرضا حکمت

بیشگفتار مترجم:

افسردگی پایان زندگی نیست. اندوهی است بی جواب که شیرینی زندگی را در اعماق سیاه خود می بلعد. وقتی در حال مبارزه با دیو درونتان برای آزادی ذهن و روانتان می جنگید شما قهرمان داستان زندگی خودتان هستید. افسردگی تنها یک بیماری است.

افسردگی جهت گیری و تمایلات شما را به شکل نا امید کننده ای تخریب می کند. شاید شما نیز از این تجربه بی بهره نبوده باشید که گاه چنان مشتاق بدست آوردن و رسیدن به چیزی هستیم، گویی زمانی برایمان باقی نمانده، هر لحظه بر تلاشمان اضافه می کنیم تا چیزی بیشتر از آنچه داریم یا هستیم بدست بیاوریم؛ و گاه آنچنان احساس کافی بودن بر ذهنمان چیره می شود که دست از همه چیز می شویم. از نیاز به کار، ازدواج، تفریح، حتی از دوست داشتن؛ یا دوست داشته شدن خالی می شویم. آن وقت در خلوت خودمان احساس می کنیم جایی در درونمان حفره ای وجود دارد. اینجاست که تضادهای درونی انسان خودش را نشان می دهد. آنگاه نیاز به برقراری تعادل در درونمان را احساس می کنیم. ما می توانیم به این جنگ درونی خاتمه دهیم یا آن را برای مدت های مدیدی درونمان شعله ور نگاه داریم.

این باور ما است که برای شروعی دوباره و سرانجامی دیگر طرح و راه را نشانمان می دهد. آنچه پیش روی شما است حقایقی درباره خودمان است. چیزهایی که باید بیاموزیم و از آنها برای کسب بهبودی و لذت بردن از تمام لحظات زندگی استفاده کنیم.

پیشگفتار مولفین:

هدف ما از تالیف این کتاب آرایه نکات کوتاه و کاربردی است. البته چیزهایی که یک نفر در باره افسردگی می خواهد بداند، مباحث پیچیده و شرح های سنگین، نقل قول ها و کلمات لاتین و جمله های مانند "افسردگی یک بیماری روان تنی است که تحت تاثیر بازدارنده های مونو آمین اکسیداز....." نمی باشد.

ما نقل قولهایی از تمام فرهنگ ها، از لابه لای تمام قرون از افرادی آورده ایم که برخی مشهور و شناخته شده اند و برخی نه، تا نشان دهیم افسردگی و تمایل برای درمان آن یک تجربه عمیق انسانی و جهانی است. موفقیت در درمان افسردگی دارای دو بخش است؛ که هرکدام به اندازه دیگری اهمیت دارد. ابتدا، درمان مغزی بر پایه نکات و تحقیقات پزشکی موجود و برقراری تعادل و توازن بیوشیمیایی در مغز به عنوان مرکز بیماری افسردگی و دوم، درمان با غلبه بر عادت های منفی است که بواسطه افکار و عملکرد فرد بوجود می آید؛ و البته ممکن است علت بروز افسردگی باشند و یا اینکه به علت افسردگی در افراد بروز کرده باشند. کار همزمان بر روی مغز و ذهن راهی موثرتر برای درمان افسردگی است. معالجات همزمان مغزی و روحی موثرترین راه درمان افسردگی هستند. تحقیقات موشکافانه فیزیولوژیکال و پزشکی که به تازگی انجام شده نشان داده که افسردگی از جمله بیماریهای خطرناکی است که با بیشترین موفقیت درمانی همراه بوده است.

Harold H. Bloomfield, M.D. and Peter McWilliams.