

www.ketab.ir

شبالهشتی، زهرا، ۱۳۴۰ -

زنان و قسردگی غلزترین دفتیها در رابطه با قسردگی / زهرا شبالهشتی. - تهران: عطایی، ۱۳۸۷.

۱۶۴ ص.

شلیک:

ISBN : 964 - 313-650-7

۷-۶۶۳۳۱۳۶۵۰

فهرست‌نویس، بر اساس اطلاعات دنیا

۱. قسردگی دو زنان، الف. عریان.

۶۱۶

RC ۵۳۷ / ۸۲

/۸۵۲۷۰۰۸۲

۸۲-۲۱۲۲۶ م

کتابخانه ملی ایران

زنان و افسردگی

تازه‌ترین دانش‌های ما در رابطه با افسردگی

زهرا خبازبهشتی



عطائی

مؤسسه انتشارات عطائی

شماره ۳/۱، خیابان ولیعصر، روبه روی بیمارستان دی،

خیابان دوم گاندی، تهران، کدپستی ۱۵۱۶۷

تلفن: ۸۸۷۷۵۱۵۱ - ۲۱ (خط ویژه)

فکس: ۸۸۸۸۵۸۶۹ - ۲۱

<http://www.ataipub.com>

email: info@ataipub.com

زنان و افسردگی

نازه ترین دانستنی‌ها در رابطه با افسردگی

خیاباز بهشتی، زهرا

حروف‌نگار: محبوبه دارونی

ویراستار: امیر هوشنگ محمدر فیعی

طراح جلد: علی انوری

ناظر فنی: بهروز فرد

چاپ اول، ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

تهران - نوروز ۱۳۸۶

Ⓟ

مقدمه

افسردگی لغتی است که معمولاً از زبان خیلی‌ها شنیده می‌شود و به همین دلیل لغت ناآشنایی نیست. این همان لغتی است که معمولاً همراه با دلگیری و حوصله نداشتن می‌آید. ما در گفتگوی روزمره انسانها می‌شنویم که فلان شخص از وقتی مادرش یا پدرش یا یکی از نزدیکانش فوت کرده، دیگر حوصله هیچ چیز و هیچ کس را ندارد و فقط سعی می‌کند کارهای واجب را انجام دهد و یا جاهایی برود که ضرورت دارد.

یا از زبان خیلی از والدین می‌شنویم که می‌گویند، دختر یا پسرشان در کنکور قبول نشده و به همین دلیل دیگر حوصله هیچ کاری را ندارد و خیلی دلگیر است. طفلک این همه زحمت کشید، آخر هم بی نتیجه بود. با این کلمات، در حقیقت والدین نگرانی و افسردگی خودشان را از عدم موفقیت فرزندشان بیان می‌کنند.

وقتی جوانی در عشق شکست می‌خورد و به محبوبش نمی‌رسد، مدتها گوشه گیری می‌کند و خنده از لبش می‌رود. از خانم یا آقای دیگری می‌شنویم که می‌گویند: از وقتی از همسرش جدا شده خیلی دلگیر و سردرگم است و یا از دیگری می‌شنویم که به علت عدم موفقیت شغلی به دنبال کار دیگری است و اصلاً مایل نیست به کار فعلی ادامه دهد و

اخلاقش خیلی تغییر کرده.

خلاصه، این جملاتی است که ما هر روز از دهان خویشاوند، دوست و آشنا می‌شنویم ولی اصلاً به دلمان بد نمی‌آوریم، چون به مرور متوجه می‌شویم که این افسردگی متعلق به زندگی روزمره ماست و در حقیقت نشان می‌دهد که انسان سنگ نیست و دارای احساسات است و این واکنش کاملاً طبیعی یک انسان سالم است، که در مقابل ناملایمات واکنش نشان می‌دهد.

افسردگی در حقیقت یک بیماری همه گیر است و با اینکه بیشتر مردم تا حدودی آن را می‌شناسند، ولی برای خود بیمار و اطرافیان او بسیار ناراحت کننده است.

متخصصین معتقدند که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد افسردگی‌ها را می‌توان معالجه کرد، اما به شرطی که به موقع معالجه را شروع کرد و نظرشان اینست که علت عدم واکنش صحیح خود بیمار و نزدیکانش، نداشتن اطلاعات کافی در مورد این بیماری است.

هدف از ترجمه این کتاب، دادن اطلاعات لازم به همه خوانندگانی است که می‌خواهند بیشتر در مورد این بیماری بدانند و همچنین برای همه کسانی است که با یک آدم افسرده کار و یا زندگی می‌کنند. به کمک این اطلاعات، افراد می‌توانند یک تصویر واقعی از این بیماری به دست بیاورند و با دیدن علائم و نشانه‌های آن بدانند که هیچ دلیلی برای مخفی کردن آن وجود ندارد.

با خواندن این کتاب متوجه می‌شوید که افسردگی بیماری پیچیده‌ای است و معمولاً برای بیماری پیچیده، راه معالجه ساده وجود ندارد، زیرا بسیاری از افسردگی‌ها، ریشه خیلی عمیق قدیمی دارند و دلیل آن را نمی‌توان به آسانی شناخت و حتی با انجام روان درمانی هم به نتیجه

مطلوب نمی‌رسد.

به قول آلمانی‌ها: «دانایی قدرت است». یعنی هر چه آدم در مورد این بیماری بداند، راحت‌تر می‌تواند راهی بیابد که با این بیماری زندگی کند یا از آن نجات بیابد.

تابستان ۱۳۸۴

زهره خباز بهشتی