

مبانی روان‌شناختی

افسردگی

و

روش‌های مقابله و درمان مؤثر

خوددرمانگری نظاری

دکتر غلامعلی افروز

استاد دانشگاه تهران

۱۳۸۶

سرشناسه	: افروز، غلامعلی، ۱۳۲۹ -
عنوان و پدیدآوران	: مبانی روان‌شناسی افسردگی و روش‌های مقابله و درمان مؤثر: خوددرمانگری نظارتی / غلامعلی افروز.
مشخصات نشر	: تهران: علم، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص، ۱۲/۵×۱۴/۵ م. م.
شابک	: 8 - 744 - 405 - 964 - 978
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۸-۹۶.
عنوان دیگر	: خوددرمانگری نظارتی.
موضوع	: افسردگی.
موضوع	: شناخت درمانی.
موضوع	: افسردگی - درمان.
موضوع	: افسردگی - روانشناسی.
موضوع	: روانشناسی شناختی.
رده‌بندی کنگره	: ۲ م ۶۵ الف / RC ۵۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۸۵۲۷
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۴۹۹۲۳



نشر علم

نشر علم

افسردگی و روش‌های مقابله و درمان مؤثر

دکتر غلامعلی افروز

چاپ اول، ۱۳۸۶

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: باختر

چاپ: آفتاب

طراح جلد: محمدحسین ناصری

حروفچین و صفحه‌آرا: آمنه رشیدی مجد

خیابان انقلاب - بین خیابان فخررازی و دانشگاه شماره ۱۳۵۸ تلفن: ۶۶۴۶۵۹۷۰

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۸ - ۷۴۴ - ۴۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فهرست

صفحه	عنوان
	مقدمه
۱	مبانی روان‌شناختی افسردگی
۲	حالت‌های غمگینی با افسردگی چه تفاوتی دارد؟
۷	واکنش افسردگی
۷	واکنش افسردگی ماد یا گذرا
۷	واکنش افسردگی پایدار و مداوم
۸	منظور از افسردگی حاد یا گذرا چیست؟
۱۰	افسردگی پایدار و مداوم چیست؟
۱۴	میزان افسردگی در بین گروه‌های مختلف مردم بر چه حد است؟
۱۶	اصلی‌ترین علایم و نشانه‌های افسردگی کدامند؟
۱۹	علایم و نشانگان افسردگی
۲۰	نشانه‌های زیستی یا فیزیولوژیک افسردگی

- ۲۰ اختلال در اشتها
- ۲۰ زیاد شدن یا کم شدن وزن به‌طور
غیرعادی
- ۲۱ بدخوابی
- ۲۱ کاهش انرژی حیاتی و احساس ضعف و
خستگی
- ۲۱ شکایت از ناراحتی‌های جسمانی
- ۲۲ علایم شناختی افسردگی
- ۲۲ ناتوانی در تمرکز ذهن
- ۲۲ ناکامی‌های تحصیلی
- ۲۲ نگرش‌ها و بازخوردهای منفی و بازدارنده
- ۲۲ خودپنداری منفی و احساس ناامیدی
- ۲۳ افکار تکرارشونده در زمینه مرگ و با
خودکشی
- ۲۳ از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری
- ۲۳ تفکر همه یا هیچ
- ۲۴ برداشت‌ها و تفسیرهای غیرمنطقی از امور
- ۲۴ تعمیم بیش از حد مسایل

- ۲۴ علایم عاطفی و روانی افسردگی
- ۲۴ اضطراب و تگرانی
- ۲۵ احساس مواجه شدن مکرر با حوادث تنش‌زا
- ۲۵ ترس از تعاملات اجتماعی و تمایل به تنها بودن
- ۲۵ احساس گناه و بی‌کفایتی و بی‌ارزشی
- ۲۵ احساس بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های مورد علاقه
- ۲۵ بی‌حوصلگی شدید، بی‌قراری و تحریک‌پذیری
- ۲۶ علایم رفتاری افسردگی
- ۲۶ ترس یا تگرانی از ترک خانه
- ۲۶ بی‌علاقگی به ورزش
- ۲۶ بی‌علاقگی به بهداشت فردی
- ۲۶ گریه‌های مکرر
- ۲۶ بحث و جدل با دیگران
- ۲۷ گوشه‌گیری و کناره‌گیری از دوستان

- ۲۷ بی‌علاقگی به امور جنسی
- ۲۷ مصرف موادی همچون سیگار، مواد مخدر و...
- ۲۸ مؤثرترین روش‌های تشخیص افسردگی کدامند؟
- ۳۰ منظور از افسردگی نوجوانی چیست؟
- ۳۱ برخی از علایم خاص افسردگی نوجوانی
- ۳۴ برخی از علایم و رفتارهای معادل افسردگی (افسردگی پنهان) در نوجوانان
- ۳۷ علل یا زمینه اصلی پدیدآیی افسردگی کدامند؟
- ۳۸ عوامل ژنتیکی
- ۳۹ عوامل زیستی و نارسایی در سیستم عصبی
- ۴۰ عوامل خانوادگی و محیطی
- ۴۰ عوامل روان‌پویایی
- ۴۱ مؤثرترین روش‌های درمان افسردگی کدامند؟
- ۴۱ دارودرمانی
- ۴۲ روان‌درمانی
- ۴۳ رفتاردرمانی

۴۴	شناخت درمانی
۴۵	آشنایی با روش‌های شناختی - رفتاری در درمان افسردگی
۵۱	مقدمه درمان
۵۳	اهداف شناختی
۵۳	هدف درمانی: بازسازی شناختی نگرش منفی نسبت به جهان
۵۶	مداخله درمانی
۵۷	هدف درمانی: دیدگاه منفی فرد نسبت به خود
۶۱	مداخله درمانی
۶۲	هدف درمانی: اصلاح نگرش منفی نسبت به آینده
۶۶	مداخله درمانی
۶۸	خوددرمانگری نظارتی روش‌های ساده و مؤثر در غلبه بر افسردگی
۷۱	I برنامه‌های زیستی و حرکتی
۷۱	از خوابیدن غیر معقول هنگام روز بپرهیزید

- ۷۲ تخریب مناسب و به‌هنگام داشته باشید
- ۷۳ در معرض دودهای ناشی از مواد دفالی قرار
نگیرید
- ۷۴ هر روز دوش بگیرید
- ۷۴ هر روز لباس‌های خود را تعویض نموده و
آراستگی خود را حفظ نمایید
- ۷۵ هر روز ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع نموده و یا دو
دقیقه طناب بزنید
- ۷۶ II برنامه‌های شناختی
- ۷۶ شمارش معکوس اعداد
- ۷۶ با نزدیکان خود تعامل کلامی داشته باشید
- ۷۷ با درک جامع وضعیت موجود به شرایط مطلوب
بپردازید و از آن سمن بگویید
- ۷۷ هر شب قبل از خواب حداقل ۲۰ دقیقه با صدای
رسانا کتاب بخوانید
- ۷۹ اجازه دهید کودکان دبستانی هر شب یک صفحه
دیکنه به شما بگویند
- ۸۰ حداقل هفته‌ای یک خاطره خوشایند خود را بازگو

نمایید

۸۰ در الدیشه دانش‌آفرینی تخصصی خود باشید

۸۱ ماهی دو بار به یکی از دوستان نامه بپوشید

III. برنامه‌های عاطفی و رفتاری

۸۲ هفته‌ای یک وعده به اتفاق خانواده بیرون از منزل

خدا میل فرمایید

۸۲ هر روز به سه نفر از نزدیکان تلفن بزنید

۸۳ هر روز یک خرید انجام دهید

۸۴ در شبانه‌روز بیش از ۲ ساعت در معرض امواج

دستگاه‌های صوتی و تصویری قرار نگیرید

۸۶ هر شش ماه به یک سفر هلد روزه بروید

۸۸ هفته‌ای یکبار به دیدن یکی از نزدیکان و دوستان

بروید

۹۴ سعی نمایید نمازهایتان را اول وقت به جای

آورید

”هو المقلب القلوب“

مقدمه

واژه‌های اضطراب و افسردگی از متداول‌ترین واژه‌ها در حوزه روان‌شناسی و در یک نگاه کلی حیات اجتماعی اقشار مختلف مردم به‌ویژه در مناطق شهری است.

اضطراب و افسردگی بزرگ‌ترین اختلال روانی قرن حاضر است. صدها میلیون نفر در گستره جهانی به‌گونه‌ای دچار درجاتی از افسردگی می‌باشند. در کشور ما نیز درصد قابل‌توجهی از جوانان و بزرگ‌سالان به‌ویژه زنان، پیکره شخصیت‌شان در حصار افسردگی محبوس گشته است. افسردگی انرژی حیاتی را کاهش داده و به تدریج نیروی مولد و خلاق انسان‌ها را به سستی و کاستی مبدل نموده و رخوت و بی‌اشتهایی روانی را فراهم می‌نماید.

جامعه ما بیش از هر زمان نیازمند انسان‌های سالم، متعادل و متعالی، پویا و پرتلاش و خلاق است، و افسردگی آفت پویایی و تلاش است. سلامت جامعه بر شالوده خانواده‌ها استوار است. تأمین بهداشت روانی خانواده‌ها، پیشگیری از آسیب‌های روانی، به‌ویژه افسردگی از مهم‌ترین رسالت‌های کارگزاران بهداشت روانی جامعه است.

نوشته‌ی حاضر چکیده‌ای است از یافته‌های علمی و حرفه‌ای در قلمرو افسردگی و روش‌های غلبه بر آن.

در این اثر تلاش گردیده با پرهیز از ارائه آمارهای نه‌چندان قابل اعتماد در حوزه افسردگی، با تبیین علل اصلی افسردگی و نشانگان مهم آن مؤثرترین روش‌های درمان افسردگی به زبان ساده مورد بحث قرار گیرد. علاوه بر آن در بخش پایانی کتاب ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌های غلبه بر افسردگی با هدف خودرمانگری نظارتی برای آن دسته از افرادی که احساس می‌کنند به‌گونه‌ای دچار افسردگی شده‌اند و یا کسانی که می‌خواهند از ابتلا به افسردگی پیشگیری نمایند ارائه گردیده است.

پیشاپیش از نظرات ارزشمند و پیشنهادهای تکمیلی خوانندگان
بصیر این اثر صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.
در اینجا لازم می‌دانم از همه همکارانی که مرا در آماده‌سازی و
انتشار این اثر یاری نمودند به‌ویژه سرکار خانم طلعت اکبری و سرکار
خانم آمنه رشیدی مجد صمیمانه تشکر و تقدیر نمایم.
سلامت و توفیقات روزافزون همگان را از خالق مهربان مسألت
دارم.

دکتر غلامعلی افروز

عید غدیر ۱۳۸۶