

شکست افسردگی

بدون دارو
در ۶۰ دقیقه
با آموزش مصور

علی مهربان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: علی مهربان - ۱۳۴۷

عنوان و نام پدیدآور: شکست افسردگی

بدون دارو در ۶۰ دقیقه با آموزش مصور / علی مهربان.

مشخصات نشر: تهران، علی مهربان، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۷۲ صفحه، مصور (رنگی)، ۱۱/۵ x ۱۶ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۸۸۵۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: افسردگی - درمان - دستنامه ها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱۵۳۷RC ۸ ش ۹/م

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۶۵۱-۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۳۳۴۱۵

نام کتاب: شکست افسردگی

مؤلف: علی مهربان

ویراستار: فاطمه لایق فرد

گرافیکست: محبوبه عامری

ناشر: مؤلف

نوبت چاپ: اول، دی ماه ۱۳۹۱

چاپ و صحافی: مگاپس نوین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک (ISBN): ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۸۸۵۴-۶

قیمت: ۲۹۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی - روبروی بیمارستان

مهر- نبش خیابان چهارم- پلاک ۳۷- واحد ۲

تلفن: ۸۸۹۸۵۱۵۲ - ۰۲۱ - تلفن همراه: ۹۱۲۶۴۵۴۵۴۸

آدرس اینترنتی: Afsordegi.ir و ShekasteAfsordegi.ir

پست الکترونیکی: info@Afsordegi.ir

مقدمه :

افسردگی رایج‌ترین اختلال روانی است که با احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره توأم می‌شود. مدتی است که افسردگی به شدت رو به افزایش نهاده است. حدود ۳۴ درصد جامعه ایرانی به دلایل مختلف مانند عوامل اجتماعی، خانوادگی، آلودگی‌های صوتی و هوای کثیف، با بیماری‌های روحی و روانی نظیر افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند.

از علایم افسردگی می‌توان به نداشتن انرژی و انگیزه، احساس گناه و تنهایی، ناامیدی و گوشه‌گیری، به هم خوردن زمان خواب، تغییر اشتها و احساس پوچی اشاره کرد. متأسفانه تعداد اندکی از این افراد به مرکز درمانی مراجعه می‌کنند.

بسیاری از افراد افسرده می‌توانند با استفاده از روش‌های گام به گام این کتاب و بدون استفاده از دارو درمان شوند. سعی بر این بوده است که متن کتاب بسیار مختصر و از رنگ‌ها و تصاویر جذاب برای به خاطر سپردن مطالب استفاده شود.

اگر توازن میان جسم و روح به هم بخورد، انسان با آرام و افسرده می‌شود. روح انسان نیاز به تکیه‌گاه محکمی دارد که به آن توکل کند. این تکیه‌گاه ایمان راسخ به خداوند است. خداوندی که دانا، توانا و حکیم است.

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد ۲۸) آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.