

افسردگی

علائم و عوامل به وجود آورنده افسردگی ،

روش های درمان آن

www.ketab.ir

انتشارات پیک آذر سحر

سرشناسه	: عیوضی، رحیم، ۱۳۵۰ دی -
عنوان و نام پدیدآور	: افسردگی: علائم و عوامل بوجود آورنده افسردگی، روش های درمان آن/مؤلف رحیم عیوضی.
مشخصات نشر	: تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۵۸ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۴۰۰۰۰۰ ۰۰۰۰۰۰۰۰-۹۶۱۸۲۴-۰۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۵۸.
عنوان دیگر	: علائم و عوامل بوجود آورنده افسردگی، روش های درمان آن.
موضوع	: افسردگی
موضوع	: Depression, Mental
رده بندی کنگره	: RC۵۳۷
رده بندی دیویی	: ۸۵۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۶۱۸۲۴



www.ketab.ir

عنوان : افسردگی

مؤلف : رحیم عیوضی

ناشر : پیک آذر سحر

حروفچینی : وامد کامپیوتری سحر

نوبت چاپ : دوم - ۱۴۰۱ - ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۴۰۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۶۱۸۲۴ - ۰۰۰۰۰۰۰۰

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: تبریز، خیابان شریعتی - روبروی بازار موبایل گریستال

انتشارات پیک آذر سحر تلفن ۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲ - ۳۵۵۶۸۸۱۶ - ۰۴۱

فروشگاه اینترنتی: www.peikazarsahar.ir

فهرست مطالب

مقدمه

۵	نشانه های افسردگی کدامند؟
۹	افسردگی بر روی چه نقاطی از بدن تاثیر می گذارد؟
۱۲	علائم هشدار دهنده افسردگی
۲۶	افسردگی چگونه درمان می شود؟
۳۴	درمان افسردگی با داروهای گیاهی
۳۹	افسردگی انتخاب است نه بیماری
۴۶	علت تعجب آور افسردگی
۵۱	توصیه هایی برای درمان افسردگی
۵۸	منابع و مآخذ

سخنی با خوانندگان گرامی:

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می نمایند، احساس افسرده و غمگین بودن واکنشی طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم، می باشد. اما زمانیکه این احساس غم و اندوه شدید، بی امیدی، بی چارگی و بی ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده اید.

افسردگی می تواند، باعث ابتلای به انواع بیماری های جسمی و روانی شود. افراد افسرده ممکن است در انجام وظایف روزانه ناتوان بوده و حتی احساس کنند، زندگی ارزش زندگی کردن ندارد. برخلاف تصور افراد افسردگی فقط یک ضعف و ناتوانی نیست و نمی توان آنرا به نادیده گرفت، بلکه یک بیماری مزمن مانند دیابت، فشارخون و ... است که باید برای درمان آن اقدام کرد. اکثر افراد مبتلا به بیماری افسردگی بعد از مصرف دارو، جلسات مشاوره و یا سایر اشکال درمان، بهبود می یابند.

امید است با خواندن این کتاب از راه روش های مذکور جهت بهبود خودتان استفاده بهتری کنید.

رحیم عیوضی