

زندگی با سگ سیاه

چگونه از فرد مبتلا به افسردگی مراقبت کنید
در همان حال که از خودتان مراقبت می کنید

www.ketab.ir

نویسندگان: متیو و آینسلی جانستون

ترجمه: بهاره دهقان

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۱



بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

جانستون، متیو، Johnstone, Matthew

زندگی با سگ سیاه: چگونه از فرد مبتلا به افسردگی مراقبت کنید در همان حال که از خودتان مراقبت می‌کنید /

نویسندگان: متیو جانستون، اینسلی جانستون؛ ترجمه: بهاره دهقان؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۸۴ ص: مصور.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۰۵-۰

یادداشت: عنوان اصلی، ۲۰۱۲

Living with a black dog : [how to take care of someone with depression while looking after yourself]

یادداشت: کتابنامه: ص. [۷۹].

عنوان دیگر: چگونه از فرد مبتلا به افسردگی مراقبت کنید در همان حال که از خودتان مراقبت می‌کنید.

موضوع: افسردگان — روابط خانوادگی — به زبان ساده (Depressed persons -- Family relationships -- Popular works)

موضوع: افسردگی — درمان — به زبان ساده (Depression, Mental-- Treatment-- Popular works)

شناسه افزوده: جانستون، اینسلی؛ Johnstone, Ainsley شناسه افزوده: دهقان، بهاره، ۱۳۶۱ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۳۷ رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷ شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۶۴۹۱۴

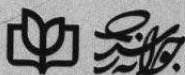
زندگی با سگ سیاه

نویسنده:	متیو و آینسلی جانستون
ترجمه:	بهاره دهقان
ویراستاری:	گروه علمی رشد
نوبت چاپ: اول	بهار ۱۴۰۱
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی:	آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازپخش این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و بی‌دی اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱



سخن ناشر

افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی عصر حاضر است که بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی تا چند سال دیگر از لحاظ اجتماعی و اقتصادی تبعات بزرگی را برای جوامع خواهد داشت. عوارض و پیامدهای افسردگی برای افراد و جوامع بشری به حدی است که نهادهای بهداشتی بین‌المللی و متخصصان سلامت روانی از آن به‌عنوان «سگ سیاه» یاد کرده‌اند.

برای روبه‌رو شدن با سگ سیاه افسردگی و علائم آن هر ساله آثار و کتاب‌های بسیاری در سراسر دنیا منتشر می‌شود. بخشی از این آثار در قالب کتب خودیاری نوشته و چاپ می‌شوند. در این آثار هم آموزش‌هایی به خود فرد مبتلا به افسردگی و هم آموزش‌هایی به اعضای خانواده، دوستان، همکاران و فرزندان و ... درباره انواع علائم افسردگی و روش‌های یاری‌رسانی به فرد یا افراد افسرده عرضه می‌شود.

کتابی که پیش رو دارید، نوشته‌ی زوجی است که یکی از آنان (شوهر) به سگ سیاه افسردگی مبتلا بوده و همسر او وظیفه سنگین و طاقت‌فرسای مراقبت از او را برعهده داشته است. در این کتاب با زبانی ساده و قابل فهم و به شکلی موجز ضمن اشاره به علائم و نشانه‌های افسردگی، مجموعه‌ای از مطالبی که می‌توان و باید به بیمار گفت یا نگفت و کارهایی که می‌توان برای بهبود و سلامت وی انجام داد، بیان شده است. در کتاب به امیدواری به درمان، تداوم درمان و خسته نشدن مراقب و آماده‌سازی و حمایت از بیمار افسرده و اهمیت موارد فوق در درمان افسردگی اشاره شده است.

انتشارات جوانه رشد ضمن سپاس از مترجم محترم اثر، خانم دهقان، امیدوار است که خوانندگان گرامی با مطالعه کتاب در راستای سلامتی، نشاط و شادکامی خود و خانواده‌هایشان گام بردارند.

www.ketab.ir