



مدیریت افسردگی با درمان شناختی رفتاری

نویسندگان: برایان تامسون، مت برادوی-هورنر
مترجم: مریم محمدی

for
dummies®

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش،
تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

اطلاعات فنی

سرشناسه	تامسون، بریایان، ۱۹۵۸-م، 1958- Thomson, Brian
عنوان و نام پدیدآور	مذیریت افسردگی با درمان شناختی-رفتاری / For Dummies
مشخصات نشر	مت برادوی-هورنر؛ مترجم مریم مهذب؛ ویراستار لیلا ملکی، تهران: آوند دانش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	چهارده، ۲۰۳ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۳۲-۴۴۲-۱۰۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	فنی
یادداشت	عنوان اصلی: Managing depression with CBT for dummies, 2013
موضوع	افسردگی -- درمان Depression, Mental-- Treatment شناخت درمانی Cognitive therapy برادوی-هورنر، مت Broadway-Horner, Matt مهذب، مریم، مترجم RC۵۳۷ ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶۵۱ ۹۷۱۴۵۹۳

اطلاعات توصیفی

موضوع	مذیریت افسردگی با درمان شناختی-رفتاری
نویسنده	بریایان تامسون، مت برادوی-هورنر
مترجم	مریم مهذب
ویراستار	لیلا ملکی
نمونه حوال	ظاهره صباغیان
صفحه‌ها	فاطمه افشاری پور
طراحی گرافیک	استودیو آوند دانش
طراحی جلد	فریا سعیدی
لینوگرافی، چاپ و صحافی	مهر نقش
تاریخ و نوبت چاپ	سال ۱۴۰۳، چاپ اول
شابک	۹۷۸-۶۳۲-۴۴۲-۱۰۱-۸
شمارگان	۱۵۰۰

اطلاعات هم‌رسانی

رزمینه‌ی محاور، متصل به فضای پیدی‌اچر چکیده‌ی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به علاوه، این رزمینه‌ی بویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می‌دهد. مثل تغییرات شکلی و محتوایی، نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و ... در فضای آنلاین.



اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جماران‌ده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲، تهران ۶۶۹۰۹۵۰۳
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۰۹۵۰۳
 وبسایت: www.fordummies.ir, www.avandbook.ir
 ایمیل: info@fordummies.ir

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این کتاب شامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ارجحه تضمین بی‌فدوشروط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترغیبه‌های این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذیصلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌منتهای مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حداقل‌ها را نشان دهد و فرائد کتاب تغییر کند یا به‌طور کلی از بین برود.

قلم حروفچینی: آوند دانش (فور دامبر) لایسنس کاربری قلم ایران‌سین حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌سازان اخذ کرده است. © کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

درباره‌ی نویسندگان

برایان تامسون ابتدا در سال ۱۹۹۲ در رشته‌ی درمان شناختی‌رفتاری آموزش دید. او پیش از پیوستن به دانشگاه هرتفوردشر در جایگاه دانشیار، سال‌ها در خدمات ملی سلامت فعالیت کرد. آقای تامسون مدیرگروه رشته‌ی درمان شناختی‌رفتاری در مقطع کارشناسی ارشد است و به دانشجویان آموزش می‌دهد تا متخصصانی حرفه‌ای در درمان شناختی‌رفتاری شوند. وی همچنین مطب کوچکی در شهرک هانتینگتون در ناحیه‌ی کمبریج‌شایر دارد و مشغول درمان بیمارانی است که مشکلات روانی شایعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

مت برادو، هم‌اکنون متخصص درمان شناختی‌رفتاری است و در دفتر مرکزی درمان شناختی‌رفتاری گروه سیتی کلینیک لندن، همچنین در کلینیک سنت آلبنز فعالیت می‌کند. وی پیش‌تر در بیمارستان پرایری در شمال لندن مشغول بود. او در مقطع کارشناسی ارشد درمان شناختی‌رفتاری تدریس می‌کند و در درمان افسردگی و اضطراب و مشکلات مربوط به تروما تخصص دارد.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: درک افسردگی و چگونگی تشدید آن	۷
فصل ۱: معرفی خلق و خوها و افسردگی	۹
فصل ۲: اصول ابتدایی درمان شناختی رفتاری	۳۱
بخش ۲: عملی کردن آنچه کشف کرده‌اید	۴۷
فصل ۳: اندیشیدن	۴۹
فصل ۴: تغییر تفکر برای تغییر نفس	۶۵
فصل ۵: مواجه شدن با احساسات برای مقابله با افسردگی	۸۱
فصل ۶: تغییر نگرش با هدف مقابله با افسردگی	۱۰۵
فصل ۷: بالا بردن عزت نفس به منظور افزایش انگیزه	۱۲۳
فصل ۸: پرورش توانایی‌هایی که افسردگی را به چالش می‌کشد	۱۳۷
فصل ۹: ذهن آگاهی؛ افزایش آگاهی	۱۵۷
بخش ۳: حفظ پیشرفت به دست آمده	۱۷۱
فصل ۱۰: کشف هویت جدید و سالم	۱۷۳
فصل ۱۱: کاهش احتمال بازگشت	۱۷۹
بخش ۴: ده گانه‌ها	۱۸۷
فصل ۱۲: ده توصیه برای مقابله با افسردگی	۱۸۹
فصل ۱۳: ده راهنمایی برای به چالش کشیدن تفکر تحریف شده	۱۹۷

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	درباره‌ی کتاب
۳	تصورات خنده‌دار
۳	ترتیب مطالب کتاب
۳	بخش اول: درک افسردگی و چگونگی تشدید آن
۳	بخش دوم: عملی کردن آنچه کشف کرده‌اید
۴	بخش سوم: حفظ پیشرفت به دست آمده
۴	بخش چهارم: ده گانه‌ها
۴	نمادهای کتاب
۵	چیدمان کتاب
۷	بخش ۱: درک افسردگی و چگونگی تشدید آن
۹	فصل ۱: معرفی خلق و خوها و افسردگی
۹	تشخیص تفاوت ناراحتی، احساس بی‌ارزشی و افسردگی
۱۰	ناراحتی و احساس بدبختی
۱۱	تجربه‌ی افسردگی
۱۴	درک نشانه‌ها
۱۵	طولانی شدن خلق و خوی پایین
۱۵	تغییر وزن
۱۵	رنج بردن از اختلال خواب
۱۶	فقدان لذت یا خوشی
۱۷	احساس خستگی مداوم
۱۸	تحمل درد
۱۸	ناتوانی در تمرکز
۱۸	تمایل نداشتن به بودن در کنار دیگران
۱۹	متوقف کردن دنیا (می‌خواهم پیاده شوم): افکار مرتبط با خودکشی
۱۹	فکرکردن به افسردگی
۲۰	کشف اینکه تجربه‌ی شما چگونه با نظریه‌ی مدنظر درمان شناختی-رفتاری در تناسب قرار می‌گیرد
۲۰	شناخت‌های گرم
۲۲	باورهای بنیادین
۲۳	ارزیابی آنچه موجب گرفتاری شده است

۲۵	الگوی درمان شناختی-رفتاری درخصوص افسردگی	
۲۷	ارزیابی	
۲۸	متعادل ساختن سبک زندگی: کاستی‌ها	
۳۱	فصل ۲: اصول ابتدایی درمان شناختی-رفتاری	
۳۲	درمانگر خود شوید	
۳۳	سه حوزه‌ی افسردگی	
۳۵	مشخص کردن مشکلات و تعیین اهداف	
۳۶	درک رابطه‌ی فکر و احساس	
۴۱	بررسی رابطه‌ی احساس و رفتار	
۴۵	متوقف ساختن هزارتوی افسردگی	
۴۷	بخش ۲: عملی کردن آنچه کشف کرده‌اید	
۴۹	فصل ۳: اندیشیدن به تفکر	
۵۰	برده برداشتن از فرایندهای فکری پنهان	
۵۰	رویا، رویی یا شناخت‌های گرم	
۵۱	تفاوت بر افکار و اینکه چگونه احساسی را در شما به وجود می‌آورد	
۵۲	شناختی محرک‌ها	
۵۳	جمع اصول پنهان	
۵۴	سررس‌های خود و قضاوت نادرست	
۵۵	تشخیص حساهای فکری	
۵۵	تفکر منفی	
۵۵	پیش‌بینی	
۵۶	زدن برجسب	
۵۷	ذهن‌خوانی به بدترین شکل	
۵۸	کاستن از مثبت‌ها	
۵۹	تفکر اغراق‌آمیز	
۵۹	استدلال هیجانی	
۵۹	تفکر همه یا هیچ	
۶۰	فاجعه‌پنداری	
۶۱	تعمیم مبالغه‌آمیز	
۶۱	بایدها	
۶۲	ظرفیت پایین تحمل ناکامی	
۶۳	ارزیابی شواهد	
۶۵	فصل ۴: تغییر تفکر برای تغییر زندگی	
۶۶	درهم‌شکستن عادات‌های فکری بد	
۶۶	آزمودن افکار بی‌فایده	
۶۶	گواه آوردن خطاهای فکری	
۷۱	یافتن تفکر جایگزین منطقی	

۷۳	ارزیابی جایگزین
۷۴	بررسی عمیق‌تر برای کشف علت

۸۱	مواجه شدن با احساسات برای مقابله با افسردگی	فصل ۵:
۸۱	معرفی هیجانات منفی	
۸۲	هیجانات منفی مفید	
۸۲	هیجانات منفی بی‌فایده	
۸۳	ارزش برخی از هیجانات منفی	
۸۳	مشاهده‌ی رابطه‌ی فکر و احساس و احساس و رفتار	
۸۵	تغییر نگرش	
۸۶	پشتکار برای بهبود	
۸۷	مدیریت هیجانات	
۸۷	شناسایی حساسیت‌ها از طریق توصیف هیجانات	
۸۹	توجه به هیجانات، توصیف و تحمل آن‌ها	
۱۰۰	ایجاد مسئولیت هیجانی	
۱۰۱	تغییر به سمت سطوح هیجانات و افکار آزاردهنده	
۱۰۱	مقابله با افکار فکری و نگرانی	
۱۰۲	توجه به مشکلات: حالت‌های من	
۱۰۳	جست‌وجوی منابع آسایش و خودآرامی	
۱۰۳	شنیدن آنچه نوجوان کودک می‌گوید یا احساس می‌کند	
۱۰۳	گوش فرا دادن به حالت من والد	
۱۰۳	ورود به حالت من بالغ	

۱۰۵	تغییر نگرش با هدف مقابله با افسردگی	فصل ۶:
۱۰۶	ایجاد و حفظ تغییرات مثبت	
۱۰۶	برقراری تعادل در زندگی	
۱۰۸	دنبال کردن شواهد	
۱۰۸	تأکید بر مسائل مثبت: مهارت‌های مبارزه با افسردگی	
۱۰۹	شناسایی فرصت‌ها	
۱۱۱	علاقه‌مند شدن به زندگی	
۱۱۲	زندگی کردن در امروز	
۱۱۳	درپیش گرفتن رفتاری دوستانه‌تر	
۱۱۵	از چیزهای خوب در زندگی لذت ببرید	
۱۱۶	استراحت‌کردن وقتی استحقاقش را دارید	
۱۱۷	حس شوخ‌طبعی	
۱۱۸	کمک به دیگران	
۱۱۹	حذف افکار منفی	
۱۱۹	تغییر نگرش به سن و سال	
۱۲۰	مقاومت در برابر کمال‌گرایی	
۱۲۱	مبارزه با کسالت	
۱۲۲	بهترین دوست خود باشید	

۱۲۳	بالا بردن عزت نفس به منظور افزایش انگیزه	فصل ۷:
۱۲۴	عزت نفس پایین	
۱۲۶	پی بردن به مفهوم خودارزشمندی واقعی	
۱۲۶	اعتباربخشیدن به خود	
۱۲۷	اجتناب از خطاها هنگام به چالش کشیدن عزت نفس	
۱۲۷	احساس برتری بودن	
۱۲۷	یاور خاص بودن	
۱۲۸	تلاش برای کنترل افراد	
۱۲۸	به دنبال گرفتن تأیید دیگران	
۱۲۸	حالت تدافعی	
۱۲۹	تصور پایین دست بودن	
۱۲۹	با خودتان مهربان باشید	
۱۳۰	پذیرش بی قید و شرط خود	
۱۳۱	پرهیز از تعمیم	
۱۳۲	با خودتان مثبت صحبت کنید	
۱۳۳	استفاده از الگوی پیش داوری	
۱۳۴	کامرنگ تا رضایتمندی	
۱۳۷	پرورس آشنایی هایی که افسردگی را به چالش می کشد	فصل ۸:
۱۳۷	شفقت به خود	
۱۳۸	دستیابی به سیو ذیرش	
۱۴۰	تشخیص نکات مثبت	
۱۴۲	کشف دوباره ی تاب آوری	
۱۴۸	کشف قدرت ابرازمندی	
۱۴۸	تعریف ابرازمندی	
۱۴۹	ابرازمندی؛ عبور از موانع	
۱۵۱	شناسایی حقوق	
۱۵۳	امتحان کردن برخی ترفندها	
۱۵۳	ابراز منفی	
۱۵۴	نوار ضبط شده	
۱۵۴	استفاده از ضمیر «من»	
۱۵۵	تأخیر در واکنش	
۱۵۵	راحت بودن برقراری ارتباط	
۱۵۷	ذهن آگاهی؛ افزایش آگاهی	فصل ۹:
۱۵۸	کشف دنیای ذهن آگاهی	
۱۵۹	همراه کردن ذهن آگاهی با درمان شناختی رفتاری	
۱۵۹	آشنایی با مراقبه و ذهن آگاهی	
۱۶۰	انجام فعالیت ها با ذهن آگاهی	
۱۶۱	آگاه تر شدن	

۱۶۳	تمرین مراقبه‌ی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۱۶۴	تمرین اسکن بدن
۱۶۵	مشاهده به همراه قضاوت و بدون قضاوت
۱۶۷	تمرین وان حمام
۱۶۸	تمرین عمل متضاد
۱۶۹	رهاکردن مطالبات

بخش ۳: حفظ پیشرفت به دست آمده ۱۷۱

۱۷۳	کشف هویت جدید و سالم	فصل ۱۰:
۱۷۴	لذت بردن از پیشرفت	
۱۷۵	اشتباه کردن برای رسیدن به اهداف	
۱۷۶	پیگیری نکات مثبت	
۱۷۶	کشف ده پاره‌ی روابط	

۱۷۹	کاهش احتمال بازگشت	فصل ۱۱:
۱۷۹	کشف راجع خط	
۱۸۱	برنامه‌ریزی برای پیش‌گویی	
۱۸۳	گردهم آوردن گروه بهترین	

بخش ۴: ده گانه‌ها ۱۸۷

۱۸۹	ده توصیه برای مقابله با تردگی	فصل ۱۲:
۱۸۹	لذت بردن از ورزش	
۱۹۰	مهربان بودن با خود	
۱۹۰	افتخار کردن به ظاهر تان	
۱۹۱	مرتب کردن محیط پیرامون خود	
۱۹۱	ارتباط برقرار کنید	
۱۹۲	توجه به چیزهای لذت بخش کوچک	
۱۹۲	تعریف دقیق مشکل	
۱۹۳	لذت بردن از سفر	
۱۹۴	انجام دادن کاری جدید	
۱۹۴	خوشحال کردن دیگران	

فصل ۱۳: ده راهنمایی برای به چالش کشیدن تفکر تحریف شده ۱۹۷

۱۹۷	پرهیز از فاجعه‌پنداری
۱۹۸	تفکر خاکستری؛ نه سیاه و نه سفید
۱۹۹	تعمیم درست
۱۹۹	مقاومت در مقابل ذهن خوانی
۲۰۰	خاموش کردن فیلتر ذهنی
۲۰۱	استدلال منطقی

۲۰۱	پرهیز از شخصی سازی کردن رویدادها
۲۰۲	آمادگی قبلی برای مقابله با فاجعه پنداری
۲۰۲	دست برداشتن از مقایسه کردن و ناامیدی
۲۰۳	توجه به احتمالات آتی

www.ketab.ir

مقدمه

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که افراد تجربه می‌کنند و می‌تواند زندگی آن‌ها را نابود کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که هرچند از هر پنج نفر یک نفر، در برهه‌ای، از افسردگی رنج برده، همچنان یکی از وضعیت‌هایی است که بیشترین سوءتعبیرها درباره‌اش وجود دارد و اغلب با غم، احساس بدبختی یا ناراحتی اشتباه گرفته می‌شود.

این کتاب شما را برای درک بهتر افسردگی راهنمایی و کمک می‌کند از طریق رویکردی به نام درمان شناختی-رفتاری (CBT) نشانه‌هایش را شناسایی و از آن‌ها رسیدگی کنید. مزیت بسیار مهم درمان شناختی-رفتاری این است که بین رویکرد از روش‌های آموخته و ثابت‌شده‌ای است که کمک می‌کند بفهمید افسردگی چگونه ایجاد می‌شود و چه چیزی موجب می‌شود افسرده بمانید و شما را قادر می‌سازد که نه تنها بر این مشکل غلبه کرده و دوباره زندگی رضایت‌بخش را آغاز کنید، بلکه دیگران را نیز در رسیدن به هدفی مشابه یاری دهید.

یک بیمار به ما می‌گفت که تمام عمر از افسردگی رنج برده است و تصور می‌کرده این مشکل وراثتی است؛ زیرا والدینش نیز همگی عمر دچار افسردگی بوده‌اند. با این حال، و با درمان شناختی-رفتاری موافقت کرد و در همان هفته‌ی نخست با درک بهتر افسردگی خود، احساس کرد می‌تواند کنترل زندگی‌اش را به دست بگیرد. زمانی که درمانش رو به پایان بود، اطمینان داشت که می‌تواند بدین فرقی شدن در افسردگی، بر هر آنچه زندگی در مسیرش قرار می‌دهد، غلبه کند. وقتی درمانش به پایان رسید، یک کارت قدردانی برای ما فرستاد که من نوشته شده بود:

«اگر کسی این نکات را در جوانی برای من توضیح داده بود، زندگی‌ام فرق می‌کرد. تصور می‌کردم اتفاقاتی که در زندگی می‌افتد، مرا افسرده می‌کند؛ اما شما به من آموختید که نحوه‌ی واکنش به آنچه اتفاق می‌افتد، مهم است و همین به من قدرت داد تا افسردگی را از خود دور کنم.»

به این ترتیب، درمان شناختی-رفتاری کمک می‌کند ضمن درک افسردگی، بر آن غلبه کنید. همان‌طور که از عنوان مدیریت افسردگی با درمان شناختی-رفتاری *For Dummies* پیداست، این کتاب دقیقاً همان ابزاری است که نیاز دارید تا کارتان را آغاز کنید و خودتان درمان شناختی-رفتاری را به کار بگیرید.

درباره‌ی کتاب

وقتی از افسردگی رنج می‌برید، اغلب احساس تنهایی کرده و تصور می‌کنید هیچ چیزی نمی‌تواند وضعیت شما را بهتر کند. کتاب پیش رو را دوستی مشوق و دلگرم‌کننده در نظر بگیرید. در این کتاب به شما کمک می‌کنم درمانگر خودتان باشید و در نتیجه بفهمید چه چیزی موجب افسردگی شما شده است، چه چیزی شما را افسرده نگه می‌دارد و افسردگی چه تأثیری بر زندگی شما و نزدیکانتان می‌گذارد. سپس نشان‌های بسیاری را در این خصوص آورده‌ام که چگونه دوباره کنترل زندگی خود را به دست بگیرید و خلق‌وخویتان را بهبود بخشید.

برای انجام این کار، درمان شناختی-رفتاری و بسیاری از روش‌های عملی را که این درمان از شما می‌خواهد، توضیح می‌دهم. این مسائل را تخصصی بررسی نمی‌کنم:

«الگوی اصلی درمان شناختی-رفتاری درباره‌ی اینکه افسردگی چگونه بر افکار و احساسات و رفتارها شما تأثیر می‌گذارد؛

«مبانی علمی چگونگی کمک درمان شناختی-رفتاری به شما کدام است؛

«روش‌های شناسایی مشکلات مشخصه افسردگی در زندگی شما به وجود می‌آورد؛

«چگونه اهداف واقع‌گرایانه را شناسایی کنید و به آن‌ها دست یابید؛

«چطور بفهمید که چه چیزی موجب افسردگی شما می‌شود؛

«چگونه بر افسردگی غلبه کنید؛

«چگونه از بازگشت افسردگی در آینده پیشگیری کنید.

تصورات خنده‌دار

هنگام نگارش این کتاب، فرضم این بود که شما یا کسی که می‌شناسیدش، از افسردگی رنج می‌برید. می‌خواهید بدانید افسردگی چگونه عمل می‌کند و درمان شناختی‌رفتاری چگونه می‌تواند به شما کمک کند تا بر این افسردگی غلبه کنید.

به‌طور حتم تصور من این نیست که شما دانش پزشکی یا تجربه‌ای دارید. شما فقط اطلاعاتی کاربردی و ساده و در دسترس می‌خواهید تا برای همیشه از افسردگی رها شوید.

ترتیب مطالب کتاب

این کتاب چهار بخش دارد.

بخش اول: افسردگی و چگونگی تشدید آن

مَثَلی قدیمی می‌گوید: دشمن خود را بشناسید. در فصل ۱ توضیح می‌دهم که افسردگی چگونه عمل می‌کند، اغلب چرا و چگونه ظاهر می‌شود و احساسات مادی همچون ناراحتی و احساس بدبختی را از تجربه‌ی واقعی افسردگی تفکیک می‌کنم. در فصل ۲ شما را با ابزاری، یعنی درمان شناختی‌رفتاری، آشنا می‌کنم که قرار است برای غلبه بر افسردگی به کار بگیرید و روش‌هایی را توضیح می‌دهم که این ابزار از طریق آن‌ها به شما کمک می‌کند.

بخش دوم: عملی کردن آنچه کشف کردید

این بخش راهکارهای پرداختن به نشانه‌های افسردگی با روش‌های گوناگون را نشان می‌دهد. فصل ۳ بر طرز تفکر شما تمرکز می‌کند، چه اندیشه‌هایتان مثبت باشد و چه منفی؛ زیرا با درک این مسئله می‌توانید روش‌های سالم‌تر و مثبت‌تر تفکر را در پیش بگیرید (موضوع فصل ۴). در فصل ۵ به هیجانات و احساسات نگاهی می‌اندازم و توصیه‌هایی کاربردی برای مدیریت نشانه‌های افسردگی در اختیارتان می‌گذارم. همان‌طور که در فصل ۶ توضیح می‌دهم، سومین جبهه‌ی مبارزه با افسردگی، تغییر رفتار است. بخشی از این تغییر، بهبود عزت نفس (فصل ۷) و قاطع‌تر بودن (فصل ۸) است. فصل ۹ اندکی متفاوت‌تر است و با روشی بسیار مؤثر آشنا می‌شوید که به درمان و بهبود شما کمک می‌کند: هنر دیرینه و درعین‌حال کاملاً معاصر ذهن‌آگاهی.

بخش سوم: حفظ پیشرفت به دست آمده

موضوع این بخش گذر از افسردگی است. فصل ۱۰ شما را تشویق می‌کند زندگی سالم و شاد را دوباره کشف کنید و از آن لذت ببرید. فصل ۱۱ توضیح می‌دهد که چگونه از بازگشت افسردگی پیشگیری کنید و توصیه‌هایی عملی برای کشف نشانه‌ها و موقعیت‌های خطر و رسیدگی به آن‌ها را نیز در بر دارد.

بخش چهارم: ده گانه‌ها

بخش ثابت مجموعه کتاب‌های *For Dummies*، در فصل ۱۲، توصیه‌ها و راهنمایی‌های کوتاهی درباره‌ی مبارزه با افسردگی ارائه می‌کند و در فصل ۱۳ روش‌های منفی تفکر را آشکار می‌سازد که می‌تواند هنگام بهبود افسردگی مانع شما شود.

نمادهای کتاب

در سراسر کتاب، نمادهایی می‌بینید که به شما کمک می‌کند به سرعت انواع اطلاعات را پیدا کنید و هرآنچه می‌خواهید با سهولت بیشتری بیابید.

متن کنار این نماد حاوی اطلاعات بسیار مفید یا راهنمایی‌هایی است که به صرفه‌جویی در زمان کمک می‌کند.



راهنمایی

این اطلاعات مهم ارزش به یاد سپردن و استخدام مبارزه با افسردگی را دارد.



به خاطر بسازید

سوءتعبیرها و اشتباهات ساده‌ای درباره‌ی افسردگی وجود دارد. این نماد را وقتی آورده‌ام که چنین افسانه‌هایی را در هم می‌زنم.



یادآوری غلط

در همه جای کتاب مثال‌های فراوانی برای اثبات و توضیح ایده‌های جدید و روش‌های ارائه‌شده آمده است. به کمک این نماد می‌توانید به آسانی آن‌ها را شناسایی کنید. داستان‌ها به افراد واقعی اشاره نمی‌کند؛ بلکه مثال‌هایی است از سناریوهایی که در سال‌های طولانی فعالیت‌م در جایگاه درمانگر با آن‌ها سروکار داشته‌ام.



مثال



امتحان کنید

هدفم این است که کتاب حاضر تاحدامکان کاربردی باشد. بنابراین، در کنار این نمود، تمرین‌های کوتاهی آورده‌ام که می‌توانید انجام دهید. همه‌ی آن‌ها فعالیت‌های ثابت‌شده‌ای است که کمک می‌کند بر افسردگی‌تان غلبه کنید.

چیدمان کتاب

اگرچه می‌توانید با مطالعه‌ی کل این کتاب اطلاعات مفیدی به دست آورید، آن را به‌گونه‌ای طراحی کرده‌ام که بتوانید هر زمان و هر قسمت را که خواستید، مطالعه کنید. اگر به‌دنبال راهنمایی‌هایی هستید که هرچه سریع‌تر به شما کمک کند، مستقیم به‌سراغ فصل‌های ۱۲ و ۱۳ بروید. اگر مشکلی که شما کمبود عزت نفس است، فصل ۷ را بخوانید.

باوجود دایره‌ی اذتار باشد اگر می‌خواهید زندگی شما متفاوت باشد، باید مسیرتان را تغییر دهید. فقط درک و آگاهی از نظریه‌ی مدنظر به غلبه بر افسردگی نمی‌شود. بنابراین، به فعالیت‌های پیشنهادشده توجه کرده و آن‌ها را انجام دهید و به آنچه کشف می‌کنید، عمل کنید. اطمینان داشته باشید که بهترین‌ها را برایتان آرزو می‌کنم.