

بسم الله الرحمن الرحيم

استرس و افسردگی

حمید رضا اشرفی

روان شناس

سرشناسه	اشرفی، حمیدرضا، ۱۳۴۷ -
عنوان و پدیدآور	استرس و افسردگی / حمیدرضا اشرفی.
مشخصات نشر	تهران: پلیکان، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص
شابک	ISBN 964-8690-37-5
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
یادداشت	پشت جلد به انگلیسی: H. R. Ashrafi. Stress & Depression
یادداشت	این کتاب در سال مختلف توسط ناشرین متفاوت به چاپ رسیده است.
یادداشت	عنوان روی جلد: استرس و افسردگی: سرماخوردگی روحی، تست افسردگی، درمان ساده بدون دارو، معرفی ویتامین‌های روح.
عنوان دیگر	استرس و افسردگی: سرماخوردگی روحی، تست افسردگی، درمان ساده بدون دارو، معرفی ویتامین‌های روح.
موضوع	فشار روانی
موضوع	افسردگی -- درمان
موضوع	خودشناسی
رده‌بندی کنگره	BF۵۷۵ / ۵۵ ۱۳۸۶
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۹۰۲۲:
شماره کتابخانه ملی	۶۸۵-۲۹۱۶۱:



انتشارات پلیکان

استرس و افسردگی

حمیدرضا اشرفی

ویراستار: امیررضا فروزی

طرح جلد: سامان تیرانداز / صفحه‌آرایی: پلیکان

لیتوگرافی: طاروس رایانه / چاپ: شریف

چاپ هشتم: ۱۳۸۸ (اول ۱۳۸۲) / تیراژ: ۵۵۰۰ / قیمت: ۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۶۹۰-۳۷-۵

تلفن و فکس دفتر فروش و پخش مرکزی ۶۶۰۱۶۰۱۰

تک‌فروشی: مرکز قلب تهران: کارگر شمالی - کتابفروشی فارابی: بازارچه کتاب مقابل دانشگاه تهران -

داروخانه ایبانه خیابان نبرد - داروخانه بهشاد: صادقیه خلع شمال غربی -

داروخانه مرکزی مرزداران - مرزداران رویروی فنادی ماه‌بانو و سایر مراکز پشت کتاب

مرکز مشاوره روانشناسی (خانواده، کودک، تست هوش، شخصیت و مشاوره)

بمدان‌ظورها ۰۹۱۲۶۱۹۰۵۸۵-۶۶۹۰۰۹۷۹

انتشارات پلیکان: تهران، میدان انقلاب، کارگر جنوبی، کوچه کاج، پلاک ۱۳، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۳۹۹۲۳ تهران: صندوق پستی: ۱۴۵۶۵-۳۱۷

این اثر با شماره ۸۲۳۵۲ ح در کتابخانه ملی ایران ثبت و کلیه حقوق مادی و معنوی آن منعلق به مؤلف است.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 استرس و افسردگی
بخش اول: استرس	
۱۲	 استرس چیست و چه عوارضی دارد
۱۵	 زنگ‌های خطر (علائم استرس)
۱۸	 چگونه استرس را کنترل کنیم؟
۲۰	 چگونه می‌توانیم در مواقع لازم، «نه» بگوییم.
۲۲	 چهار حرکت برای غلبه بر استرس.
۲۴	 درمان‌های اولیه استرس.
۳۳	 چگونه خوابی راحت داشته باشیم
۳۴	 چگونه در شهر فشار عصبی را به حداقل برسانیم؟
بخش دوم: افسردگی	
۴۰	 افسردگی چیست؟
۴۰	 علائم افسردگی
۴۲	 علل ایجاد افسردگی
۴۳	 درجات و انواع افسردگی
۴۳	 درباره افسردگی زنان.
۴۴	 راهکارهای عملی و رفتاری برای جلوگیری و مقابله با افسردگی.

۴۸ تست خودشناسی

۵۱ مراقبه قدم به قدم

بخش سوم: ویتامین های روح

۵۸ روحیه سازی

۶۰ معرفی ویتامین های روح

۷۳ ارزش گذاری مجدد در زندگی

۷۷ ضمائم

۷۹ تست افسردگی

۸۲ پرسشنامه شخصیت نوع A

۸۵ تقویت حافظه

۸۷ چهل سخن کوتاه ولی پر معنی

۸۸ چهل ستون زناشویی

۹۰ روان شناسی رنگ ها

۹۱ چهار سخن از چهار بزرگ

مقدمه

با سپاس از یزدان پاک و تشکر از شما مخاطبین ارجمند که به عنوان بهترین داور با استقبال بی نظیر از این کتاب باعث شدید در مدت کوتاهی چندین بار تجدید چاپ شود. این کتاب با همت و سرمایه شخصی و بدون حمایت هیچ ارگان و سازمانی تولید شده است. نامه‌ها و نظرات سازنده شما عزیزان که ما را مورد لطف قرار دادید باعث شد با انرژی بیشتر چاپ‌های بعدی این کتاب را آماده کنیم و به اقصی نقاط کشور ارسال نمائیم. دوستانی که با استفاده از این کتاب زندگی بهتری را تجربه می‌کنند در قلب ما جا دارند و زندگی شادتری برای آنان آرزو مندیم. لازم است توجه مسئولین محترم را به وضع اسفبار موجود در زمینه بهداشت روان هموطنان عزیز جلب کنیم و بخواهیم از مرحله شعار وارد عمل شوند.

تولید این کتاب با سبک نوین گامی در این راستاست و استقبال هموطنان نشانگر آن است که اگر اطلاع‌رسانی به طور صحیح انجام شود و کتاب‌های چاپ شده در زمینه روان‌شناسی، مناسب فرهنگ جامعه باشد، آنها نیز استقبال خوبی از کتاب خواهند کرد. در شأن ملت فرهیخته ما نیست که متوسط مطالعه کتاب هر ایرانی حدود یک دقیقه در سال

باشد!

اگر نویسندگان، مترجمین و ناشران محترم در کیفیت علمی و فرهنگی محصولات خود دقت لازم اعمال کنند و دستگاه‌های دولتی حمایت‌های لازم را به عمل آورند، مردم هوشیار ما به کتاب‌های مفید «بلی» خواهند گفت.

به امید آنکه با گسترش فرهنگ کتابخوانی، تولید کتاب‌های مناسب و افزایش اطلاعات مشکلات روحی و جسمی مردم عزیزمان کاسته شود.

مؤلف - زمستان ۸۵