

۵۰ راه برای مقابله با افسردگی

بدون دارو

مؤلف

سارا روزنتال

ترجمه

دکتر ترمه نوروزی



انتشارات ارجمند

روزنتال، سارا، Rosenthal, M. Sara	سرشناسه
۵۰ راه برای مقابله با افسردگی، بدون دارو / سارا روزنتال؛ ترجمه ترمه نوروزی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: ارجمند: نسل فردا: کتاب ارجمند، ۱۳۸۹.	مشخصات نشر
ص ۱۲۸.	مشخصات ظاهری
۷-۲۵۴-۴۹۶-۹۶۴-۹۷۸	شابک
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی: 50 way to fight depression without drugs, c2002.	یادداشت
پنجاه راه برای مقابله با افسردگی، بدون دارو	عنوان گسترده
افسردگی - درمان - به زبان ساده	موضوع
نوروزی، ترمه، ۱۳۴۸ - مترجم	شناسه افزوده
۱۳۸۸ - ۹ پ ۹ / ۹ RC ۵۲۷	رده‌بندی کنگره
۶۱۶۷۸۵۲۷۰۶	رده‌بندی دبویی
۱۹۴۸۹۸۷	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات ارجمند

۵۰ راه برای مقابله با افسردگی، بدون دارو

مترجم: ترمه نوروزی

ناشر: انتشارات ارجمند (با همکاری نسل فردا و کتاب ارجمند)

چاپ اول، ۱۶۵۰ نسخه ۱۳۸۹

صفحه‌آرایی: قدیم‌خانی، طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: افرنک، صحافی: نوین، بها: ۲۹۰۰ تومان

www.arjmandpub.com
arjmandpress@gmail.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
- شعبه مشهد: خ احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو، تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
- شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۱۴-۰۱۱۱
- شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

افسردگی، نوسانات خلقی و دیگر اختلالات اضطرابی، مسبب رنج کشیدن میلیون‌ها انسان است. در واقع جامعه جراحان عمومی آمریکا خودکشی را به عنوان یک مشکل بزرگ سلامت عمومی قلمداد کرده است.

اختلالات خلقی بطور قطع مهمترین عامل خودکشی موفق (منجر به مرگ) در افراد می‌باشد.

اغلب مردمی که از افسردگی رنج می‌برند، افسردگی یک‌قطبی دارند، (اختلالی خلقی که با خلق پایین مشخص می‌شود). این اختلال با افسردگی دوقطبی فرق می‌کند، افسردگی دوقطبی اختلال خلقی است که در آن دو خلق وجود دارد: یکی خلق پایین و دیگری خلق بالا.

این کتاب شیوه‌های تغییر سبک زندگی برای کاهش استرس را به شما نشان خواهد داد. روش‌هایی که به شما کمک می‌کند تا از ایجاد افسردگی یک‌قطبی جلوگیری کنید.

در مورد افسردگی دوقطبی در این کتاب صحبت نخواهد شد. بنابراین هر جا از کلمه افسردگی استفاده شده منظور افسردگی یک‌قطبی است.

افسردگی یک‌قطبی معمولاً بواسطه حوادث یا شرایط زندگی ایجاد می‌شود، به همین دلیل متخصصین برای توصیف اغلب موارد خفیف، متوسط یا حتی شدید افسردگی یک‌قطبی، از لغت افسردگی وابسته به وضعیت استفاده می‌کنند.

افسردگی وابسته به وضعیت به این معناست که یک حادثه مانند حوادث زیر موجب ایجاد افسردگی شود:

۱- بیماری

۲- از دست دادن یک عزیز (پیوندی که پایان یافته و یا مرگ)

۳- یک تغییر اساسی در زندگی

□ از دست دادن شغل یا تغییر شغل

□ نقل مکان

افسردگی وابسته به وضعیت می‌تواند به این معنا نیز باشد که افسردگی شما به دلیل فقدان تنوع و تغییر در زندگی تشدید شده باشد؛ به این معنی که شما یکسره در جدال و کشمکش با زندگی هستید، مثال‌های کشمکش و درگیری مداوم شامل موارد زیر است:

□ بیماری مزمن (طول کشیده)

□ ارتباط ناسالم

□ فقر و نگرانی‌های اقتصادی

□ استرس شغلی

□ تصورات خیالی در مورد مشکلات بدن، مثل احساس چاقی یا جذاب نبودن.

سومین علت افسردگی وابسته به وضعیت، زمانی است که افسردگی بوسیله حوادث حل نشده گذشته و سوء رفتارهایی که سبب رنجش شما به عنوان یک کودک یا بزرگسال شده، تشدید شود. که می‌تواند شامل هر یک از موارد زیر باشد:

□ سوءاستفاده جنسی

□ سوءاستفاده عاطفی

□ حتک حرمت

اگر شما تجربه افسردگی وابسته به وضعیت را در گذشته داشته‌اید، این کتاب راه‌هایی را به شما نشان خواهد داد که بتوانید بدون نیاز به مصرف دارو از تکرار دوره‌های افسردگی در آینده پیشگیری کنید.

اگر شما هرگز تجربه افسردگی وابسته به وضعیت را نداشته‌اید اما به نظر می‌رسد که در معرض آن قرار دارید این کتاب راه‌هایی را برای کاهش یا حتی حذف عوامل مشترک استرس‌زایی که می‌تواند افسردگی را تشدید کند، به شما نشان خواهد داد.

اگر در حال حاضر تحت درمان و معالجه یک درمانگر هستید یا دارو مصرف می‌کنید این کتاب جایگزین مداخله‌های درمانی شما نیست و باید به عنوان یک همراه و کمک در درمان فعلی شما مورد استفاده قرار گیرد.

کتاب ۵۰ راه مقابله با افسردگی، تفاوت بین پاسخ‌های هیجانی طبیعی مانند غم یا واکنش سوگ را با آنچه ما افسردگی می‌نامیم توضیح می‌دهد (بخش ۱) در واقع کشف این حقیقت که به لحاظ بالینی افسرده نیستید و صرفاً غمگین هستید برایتان مفید خواهد بود، از سوی دیگر شناخت علائم افسردگی می‌تواند به شما کمک کند که هر چه سریعتر در جستجوی درمان باشید و زودتر به زندگی عادی بازگردید.

این کتاب همچنین اطلاعات بی‌نظیری را در مورد مهمترین راز سلامت فکری یعنی شور و هیجان در اختیار شما قرار خواهد داد. (بخش ۲)

با کشف دوباره شور و شوق (در تمام اشکال آن) شما می‌توانید دوباره سرگرم دنیای پیرامونتان شوید و این حقیقتاً بهترین دفاع علیه افسردگی است.

ارتباطی قوی بین استرس و خلق‌های افسرده وجود دارد، بنابراین کاهش استرس (بخش ۳) یک راه بسیار مؤثر برای پیشگیری از افسردگی است.

شاید برایتان باورکردنی نباشد که سلامت فیزیکی چقدر حیاتی و تعیین کننده است. برای ماندن در وضعیت مطلوب روانی و هیجانی، فعالیت فیزیکی،

عادات خوب غذایی، تمرینات تقویت کننده مثل مدیتیشن بسیار مهمند. (بخش ۴) در نهایت ترتیب و همراهی راهکارهای مراقبت شخصی (بخش ۵) با روال

عادی زندگی روزمره شما بطور مؤثری عوامل استرس‌زای همراه با افسردگی را کاهش می‌دهد.

مقدمه ۵

بخش اول / مقایسهٔ غم و اندوه با افسردگی

- غم در برابر افسردگی ۱۲
- وقتی نمی‌توانید بخوابید (مشکلات خواب) ۱۶
- سندرم خستگی مزمن ۱۹
- بعضی شرایط افسرده کننده ۲۶
- دلایل افسردگی راجستجو کنیم ۲۸
- افسردگی بنیادی (اساسی) ۳۱
- راهکارهای کوتاه مدت ۳۴
- راهکارهای بلندمدت ۳۵

بخش دوم / کشف دوبارهٔ هیجان

- درک معنی واقعی هیجان ۳۸
- یک هدف آرمانی برای خود انتخاب کنید ۴۹

بخش سوم / کاهش استرس

- ۶۹

بخش چهارم / رویکردهای جسمی، تغذیه‌ای، گیاهی

- ریشه کاوا ۸۶
- اینوزیتول ۸۷
- ملاتونین ۸۷
- بیوفلاونوئیدها ۹۵
- کاروتن ۹۵
- بور (عنصر شیمیایی آلی) ۹۶
- کروميو ۹۶

۹۶	مس
۹۷	آهن
۹۷	منیزیوم
۹۸	منگنز
۹۸	مولیبدن
۹۸	نیکل
۹۸	فسفر
۹۸	پتاسیم
۹۹	سلنیوم
۹۹	سیلیکون
۹۹	سولفور
۹۹	روی
۱۰۰	جبران کمبود ویتامین ها و مواد معدنی
۱۰۱	کربوهیدرات ها و استرس

بخش پنجم / مدیریت و مراقبت فردی

۱۱۶	شیوه های درمان
۱۱۶	رفتار درمانی شناختی
۱۱۷	درمان بین فردی
۱۱۸	درمان روان پوشی
۱۱۸	مشخصات درمانگر ایده آل
۱۲۷	کافئین
۱۲۷	سیگار کشیدن
۱۲۷	رژیم
۱۲۷	نتیجه گیری