

به نام خدا

کتاب
راهنما

غلبه بر افسردگی

گروه نویسندگان چینی
مترجم: بهناز کمالی

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور
غلبه بر افسردگی / گروه نویسندگان چنینگ، با همکاری دانشگاه پنسیلوانیا؛ مترجم بهناز کمالی؛ ویراستار شهرناز اعتمادی.
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
یادداشت
یادداشت
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، ۱۳۹۸.
۳۲ ص. ۲۲×۲۹، س. م.
978-600-477-197-9
عنوان اصلی: Hope and help for depression.
بالای عنوان: کتاب راهنما.
افسردگی
کمالی، بهناز، ۱۳۴۲ - مترجم
شرکت چنینگ ال. بیت
دانشگاه پنسیلوانیا
RC۵۳۷/ع۸ ۱۳۹۸
۶۱۶/۸۵۲۷
۵۶۲۷۹۷۸

۲۰۲۷/۱۸



شرکت
انتشارات
فنی ایران

غلبه بر افسردگی

مهارت‌های زندگی ۱۷۶

کتاب راهنما | کد کتاب ۲۸۵

نویسنده گروه نویسندگان چنینگ با همکاری دانشگاه پنسیلوانیا

مترجم بهناز کمالی

ویراستار شهرناز اعتمادی

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۳۹۸، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ گوهرا اندیشه

همه حقوق این اثر در انحصار شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱

۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com

info@entesharat.com

nardebanbooks

@nardebanbooks

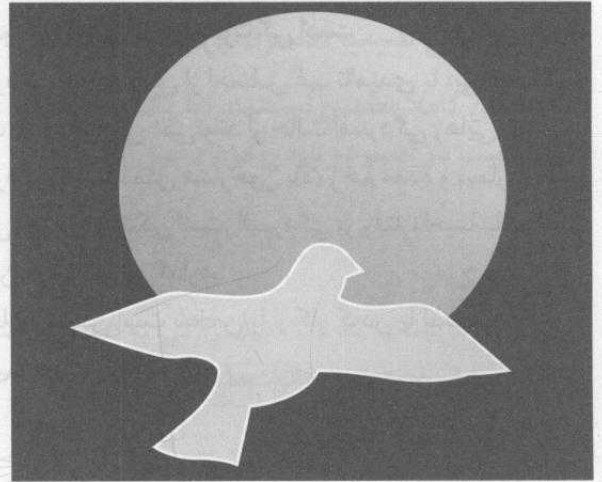
کاغذ این کتاب از
جنگل‌های پایدار
تهیه شده است.



فهرست محتوا

افسردگی

- ۴ تعریف
- ۵ علت‌ها
- ۶ نشانه‌های افسردگی
- ۷ نشانه‌های اختلال دوقطبی
- ۸ اختلال‌های وابسته
- ۹ مراجعه به پزشک
- ۱۰ افسردگی و خودکشی
- درمان افسردگی
- ۱۱ دربارهٔ درمان
- ۱۱ بستری شدن
- داروهای ضدافسردگی
- ۱۲ انواع داروهای ضدافسردگی
- ۱۴ مدیریت مصرف دارو
- ۱۵ یادداشت کردن داروها
- روان‌درمانی
- ۱۶ انواع روان‌درمانی
- ۱۷ وضعیت گوناگون روان‌درمانی
- ۱۸ نوردرمانی
- ۱۹ شوک‌درمانی
- ۲۰ یادداشت‌نویسی روزانه
- ۲۴ مراقبت از خود
- ۲۶ برنامه‌ریزی روزانه
- ۲۷ تشخیص دوگانه
- ۲۸ عود افسردگی
- ۲۹ آنچه دوستان و خویشاوندان می‌توانند انجام دهند
- ۳۰ منابع دیگر کمک



اگر خودتان یا یکی از عزیزانتان دچار افسردگی هستید، این کتاب راهنما برای شما تدوین شده است

این کتاب راهنما چنان تدوین شده که به شما کمک کند افسردگی را بشناسید و بر آن غلبه کنید و متوجه‌تان کند که افسردگی را می‌توان درمان کرد. در قسمت‌هایی از کتاب راهنما برای ثبت نشانه‌های افسردگی، آغاز نوشتن یادداشت روزانه و برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزانه شما جای خالی در نظر گرفته‌ایم.

دوستان و خانواده نقش مهمی دارند

نوبت غلبه بر افسردگی که برسد، این افراد می‌توانند:

- شما را به درمان شدن تشویق کنند.
- کمک کنند به ادامهٔ برنامهٔ درمان پایبند باشید.
- به شما عشق و دلگرمی بدهند و از شما حمایت کنند.

از آن‌ها بخواهید این کتاب راهنما را همراه شما بخوانند یا مطالبی را که آموخته‌اید برایشان تعریف کنید. این کار کمکشان می‌کند که به شما کمک کنند.

به خاطر داشته باشید که محکوم به رنج کشیدن نیستید. می‌توانید بر افسردگی چیره شوید و زندگی شاد و سازنده‌ای داشته باشید!