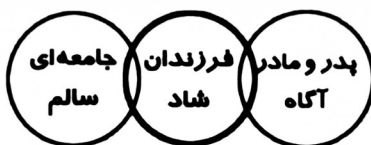


به نام خداوند بخشنده و مهربان
.....

افسردگی

”مثبت زحمت و مثبت“

✓ *Depression*



افسردگی (Depression) چیست؟

فصل ۱

✓ غم و اندوه چه معنایی دارد؟ ۱۴

❖ **مسائل مختلف، علل، عوامل و علائم بروز افسردگی در زندگی - ۱۷**

علامت‌ها و نشانه‌های افسردگی در بزرگسالان

فصل ۲

✓ کاهش انرژی و کمبود انرژی ۲۳

✓ کم شدن میل و اشتها ۲۳

✓ مشکل خواب و بی‌خوابی، رویا و کابوس ۲۴

✓ غم و اندوه شدید و عمیق و سنگین ۲۵

✓ عدم تمایل به درگیر شدن در فعالیت‌های عادی و معمول و مرسوم ۲۶

✓ زندگی ۲۶

✓ احساس درماندگی و بیچارگی (Hopelessness) ۲۷

✓ یأس و ناامیدی (Hopeless) ۲۸

✓ گرفتاری، که فرد در زمینه فعالیت‌های ذهن پیدا می‌کند ۲۸

✓ سیستم ذهنی و فکری او که اگر بتوان نام آن را تفکر گذاشت ۲۸

✓ به صورت بد و منفی حرکت می‌کند ۲۸

✓ از دست دادن توجه و تمرکز ۲۹

✓ مشکلاتی در مسیر یادگیری و آموزش ۲۹

✓ تردید و دو دلی ۳۰

✓ مشکل در سخن گفتن و گفت و گو ۳۰

✓ کاهش تمایلات جنسی و میل جنسی ۳۱

✓ مصرف مواد مخدر و الکل و سیگار ۳۱

✓ تمایل به خودکشی ۳۲

✓ احساس گناه و تقصیر ۳۴

✓ احساس بی ارزش بودن، بی فایده بودن و بی اهمیت بودن ۳۴

✓ فرد افسرده توجهی به تغذیه و بهداشت خود نمی‌کند ۳۴

✓ این افراد معمولاً با اضطراب و نگرانی همراه هستند ۳۵

✓ دردهای فیزیکی که همواره افراد افسرده پیدا می‌کنند ۳۵

✓ حالت خستگی همیشگی و دائمی ۳۵

✓ گریه کردن بیش از حد ۳۶

✓ توقع و انتظاری است که از دیگران دارد ۳۳

✓ نارضایتی و حالت طلبکاری از دیگران ۳۶

✓ خشمگین و پرخاشگر و عصبی ۳۶

✓ گوشه گیری و انزوا ۳۷

✓ حساس بودن افراد افسرده ۳۷

✓ توهمات باطل و بیش از آن، هذیان (Hallucination) ۳۷

✓ فرد افسرده به داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب پاسخ می‌دهد ۳۸

علائم و نشانه‌های افسردگی در کودکان

فصل ۳

کودکان باید
اشتباه و
شکست را
تهره کنند،
تا بفهمند
که جرات و
جرات
همزاد
یکدیگرند.



موم این

است

همپون شمع

نورافشانی

کنیم نه مثل

پروانه خود را

به آتش

بکشیم.



- ✓ علامت (۱) بیش از حد فعال بودن کودکان (Hypractive) ۴۰
- ✓ علامت (۲) برهم ریختن خواب بچه‌ها ۴۱
- ✓ علامت (۳) کم اشتها بی و بی اشتها بی ۴۲
- ✓ علامت (۴) فعالیت‌های عادی و طبیعی کودک ۴۳
- ✓ علامت (۵) پر خاشگری و میل به دعوا، تجاوز به حریم و حقوق دیگران ۴۴
- ✓ علامت (۶) خیال پردازی، گفت‌وگوی بیش از حد با خود، دروغ‌گویی ۴۴
- ✓ علامت (۷) اضطراب درباره موضوعات مختلف و مطرح کردن عجیب و غریب آن ۴۵
- ✓ علامت (۸) گریه، ناله و زاری ۴۵
- ✓ علامت (۹) شکایت از دردهایشان و اغراق در این زمینه ۴۶
- ✓ علامت (۱۰) قهر و خود آزاری ۴۶
- ❖ کمبود توجه و تمرکز در کودکان ۴۸

علائم افسردگی در نوجوانان و جوانان

فصل ۴

- ✓ علامت ۱- اکثراً همان حالاتی است که در بزرگسالی می‌باشد ۴۹
- ✓ علامت ۲- استفاده از مواد مخدر مانند الکل و سیگار ۴۹
- ✓ علامت ۳- خشم و عصبانیت شدید و پر خاشگری ۵۰
- ✓ علامت ۴- افزایش تهدید یا اقدام به خودکشی در این دوره ۵۰
- ✓ علامت ۵- فعالیت ذهنی یا اندیشه بد و منفی که معمولاً غلط هم می‌باشد ۵۱
- ✓ علامت ۶- از خودش، بدنش، شرایط، خانواده و امکانات زندگی اش بدش می‌آید ۵۱
- ✓ علامت ۷- از دست دادن یا کاهش حرمت نفس یا عزت نفس ۵۲
- ✓ علامت ۸- خود را موجودی دوست داشتنی و خواستنی نمی‌بیند ۵۲
- ✓ علامت ۹- به این نتیجه می‌رسد که کسی به من توجه ندارد و اهمیتی نمی‌دهد ۵۲

با هدف قدم بردارید... / ۸

- ✓ علامت ۱۰- به این نتیجه می‌رسد که افکار و عقاید و نظریات و رفتار من مورد تأیید دیگران نیست ۵۳
- ✓ علامت ۱۱- حالت طلبکاری و نارضایتی آن‌ها ۵۳
- ✓ علامت ۱۲- رفتار ضد اجتماعی و ضد اخلاقی و ضد انسانی ۵۴
- ✓ علامت ۱۳- مسائل و مشکلاتی که در محیط آموزشی و مدرسه دارند ۵۴
- ✓ علامت ۱۴- مسائل مربوط به بهداشت و تغذیه ۵۴
- ✓ علامت ۱۵- گوشه‌گیری، انزوا و فرار از همه و به درون و به خود پناه بردن ۵۵

علائم و نشانه‌های افسردگی در سالخوردگان

فصل ۵

- ✓ علامت (۱) گرفتار نوعی گنگی و گیجی هستند ۵۶
- ✓ علامت (۲) نشناختن افراد یا به خاطر نیاوردن نام آن‌ها ۵۶
- ✓ علامت (۳) گم کردن راهی که همیشه رفته‌اند ۵۷
- ✓ علامت (۴) نداشتن توجه و تمرکز ۵۷
- ✓ علامت (۵) حالت بی تفاوتی و بی‌اعتنایی ۵۸
- ✓ علامت (۶) مصرف بیش از حد چای، قهوه و سیگار ۵۸

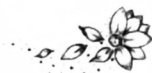
شیدایی و سرخوشی در بزرگسالان

فصل ۶

- ✓ (۱) حالت بزرگ‌نمایی و بزرگ‌بینی و خود را مختلف و متفاوت دیدن از دیگران ۶۰
- ✓ (۲) نیاز و احتیاج کم این افراد به خواب ۶۰
- ✓ (۳) میل و توانایی آن‌ها به فعالیت‌های بیش از حد ۶۱



با کمک گرفتن از یک راهنما به راه بروید نه به پاه



روزی که همسر خود را به کاری که دوست ندارد وادار کنید، به زودی از شما متنفر خواهد شد.



- ✓ ۴) سرعت تفکر و نوعی مسابقه که در ذهن این افراد برای بیان مطالب وجود دارد ۶۱
- ✓ ۵) پُرحرفی و پُرجویی ۶۱
- ✓ ۶) نداشتن توجه و تمرکز ۶۲
- ✓ ۷) حالت بی‌قراری و بی‌تابی (Restlessness) ۶۲
- ✓ ۸) حالت برانگیختگی و حالت تحریک‌پذیری ۶۲
- ✓ ۹) اغلب به دنبال لذایذ و خوشی‌های زندگی هستند و به خطرات و هزینه‌ها توجهی ندارند ۶۳
- ✓ ۱۰) داشتن آرزوها و هدف‌های دور و دراز ۶۳
- ✓ ۱۱) حالت خوش خیالی ۶۴
- ✓ ۱۲) حساسیت بیش از حد ۶۴

❖ **نوع خفیف شیدایی و سرخوشی نوع اول فرد دو قطبی**

- ✓ ❖ **شیدایی و سرخوشی یا دو قطبی** ۶۵
- ✓ نوع دوم، فرد دو قطبی ۶۵
- ✓ نوع سوم، فرد دو قطبی ۶۵
- ✓ ❖ **افسردگی مزمن یا عصبی (Dystymia)** ۶۶

فصل ۲

علل و عوامل افسردگی، شیدایی و سرخوشی

- ✓ ۱) علت ۱- عامل ارث یا ژنتیک ۶۷
- ✓ ۲) علت ۲- حادثه و مرگ در زندگی ۷۰

با هدف قدم بردارید.../۱۰

- ✓ ۳) علت ۳- رها کردن و ترک کردن ۷۵
- ✓ ۴) علت ۴- نبودن محبت، صمیمیت، دوستی و نوازش در دوران کودکی ۷۷
- ✓ ۵) علت ۵- نبودن امنیت، آرامش و آسایش در زندگی و به‌ویژه دوران کودکی ۸۰
- ✓ ۶) علت ۶- تبعیض و تفاوت گذاشتن میان فرزندان ۸۲
- ✓ ۷) علت ۷- اضطراب ۸۵
- ✓ ۸) علت ۸- درماندگی و بیچارگی (Helplessness) ۸۶
- ❖ **علت ۹- احساس‌های بدی است که در دوران مختلف زندگی به‌صورتی شدید و عمیق ما را گرفتار می‌کند** ۸۹
- ✓ اولین احساس که بین ۱۴ تا ۳۶ ماهگی است، شک و تردید است - ۸۹
- ✓ دومین احساس بین ۳ تا ۶ سالگی، احساس گناه است ۹۱
- ✓ ۱۰- علت ۱۰- خشم و عصبانیت ۹۳
- ✓ ۱۱- علت ۱۱- مسئله تفاوت در دنیا ۹۶
- ❖ **علت ۱۲- اعتیاد و وابستگی ما به انسان‌های دیگر** ۱۰۱
- ✓ از تولد تا ۲۲ سالگی انسان در طول تاریخ رشد، از ۸ مرحله می‌گذرد - ۱۰۱
- ❖ **علت ۱۳- برخورد نامناسب با موضوعات اشتباه و شکست یا نظر و قضاوت مردم** ۱۰۹
- ✓ اشتباه ۱۰۹
- ✓ شکست ۱۱۰
- ✓ قضاوت و نظر مردم ۱۱۱
- ✓ ۱۴- علت ۱۴- نرسیدن به آرزوها و هدف‌ها یا خواسته‌ها و احتیاجات و حق انسان ۱۱۱
- ✓ ۱۵- علت ۱۵- تغییر شرایط و موقعیت‌ها ۱۱۳
- ✓ ۱۶- علت ۱۶- درد و رنج زندگی ۱۱۵

بفشش به معنی،
پزیرفتن رفتار
اشتباه خود و
دیگری است " و
بعد از پذیرفتن
باید برای آن
کاری کرد. معنای
آن گذشت و
تعمل و فداکاری
نیست.



وقتی که
صمیمیت از
دشمن است،
سلفی از
شفقت است و
هویت است،
سال آنکه
وقتی صمیمیت
از گناه است،
رفتار و عمل،
مورد نگر و
توجه است.



- ✓ علت ۱۷- حاملگی و وضع حمل ----- ۱۱۵
- ✓ علت ۱۸- مهم‌ترین علت بروز افسردگی در افراد، فعالیت ضمیر یا ذهن آن‌ها است ----- ۱۱۸
- ✓ علت ۱۹- فشار روانی-اجتماعی (Stress) ----- ۱۲۰
- ✓ علت ۲۰- تغییرات، دگرگونی‌ها و اتفاقاتی است که از نظر بیولوژی می‌افتد ----- ۱۲۱

چگونگی برخورد با بیماری افسردگی و معالجه آن فصل ۸

- ❖ راه‌های درمان افسردگی ----- ۱۲۶
- ✓ دارو درمانی ----- ۱۲۵
- ✓ روان درمانی ----- ۱۲۵
- ✓ در موارد شدید شوک الکتریکی (ECT) ----- ۱۲۵
- ❖ روان کاوی ----- ۱۲۸
- ❖ هیپنوتیزم (Hypnotism) ----- ۱۴۲
- ❖ حل مسائل و رفع مشکلات روابط فرد و چگونگی ارتباط با دیگران (Interpersonal Therapy) ----- ۱۴۵
- ❖ رفتار درمانی (Behavior Therapy) ----- ۱۴۹
- ❖ شناخت درمانی (Cognitive Therapy) ----- ۱۵۱
- ❖ چندین نکته در مورد نظر و عقیده و ایده‌ی ما در طول زندگی که موجب مشکل می‌شود ----- ۱۵۹

هیچ کورکی نیست که از سن ۴ سالگی به بعد علاقمند به رفتن به کتابخانه و کتاب فروشی نباشد.

- ❖ ۱۵ مورد از افکار نابه‌جا و غلط و بد و منفی که به صورت اصل و واقعیتی گفته می‌شود و به دیگران انتقال داده می‌شود ----- ۱۶۵
- ✓ مورد ۱- اصل "این همانی" ----- ۱۶۵
- ✓ مورد ۲- پذیرفتن "اصل علیت" ----- ۱۶۶
- ✓ مورد ۳- اصل عدم تضاد و شناختی ----- ۱۶۸
- ✓ مورد ۴- تعمیم نادرست یا بیش از اندازه ----- ۱۷۰
- ✓ مورد ۵- قیاس غلط و نابه‌جا یا قیاس مع الفارق ----- ۱۷۲
- ✓ مورد ۶- نتیجه‌گیری نادرست از شیوه‌های استدلالی یا ظاهراً استدلالی ----- ۱۷۲
- ✓ مورد ۷- بسیار شایع و رایج است که حس و نظر من، ولی بیش از همه احساس من، یک واقعیت خارجی است ----- ۱۷۴
- ✓ مورد ۸- خصوصی کردن، شخصی کردن همه‌ی جهان و جهانیان و حتی درگاه الهی ----- ۱۷۶
- ✓ مورد ۹- نظام ذهنی همه یا هیچ ----- ۱۷۷
- ✓ مورد ۱۰- حساس بودن و با احساس بودن ----- ۱۷۸
- ✓ مورد ۱۱- اغراق ----- ۱۸۰
- ✓ مورد ۱۲- کاربرد لغت باید و نباید در زندگی ----- ۱۸۰
- ✓ مورد ۱۳- برجسب زدن و هر موضوع وسیع و عمیق پراکنده‌ای را با یک لغت یا یک وصل، توصیف کردن ----- ۱۸۱
- ✓ مورد ۱۴- خطای ذهن یا برداشت، دریافت و نظر و عقیده‌ی ما درباره زندگی ----- ۱۸۳
- ✓ مورد ۱۵- بی‌اعتنایی به ضرورت زمان و مکان ----- ۱۸۵
- ❖ شوک درمانی (Electro Convulsive Therapy) ----- ۱۸۷

بسیاری از ما در زندگی بزرگترین مشکلاتمان این است که نمی‌دانیم تاکی باید پیشی یا موضوعی را تکه داریم.

شناخت داروها و اطلاعات مفید دیگر برای معالجه

فصل ۹

✓ نوع اول (SSRI) ۱۹۰

✓ نوع دوم (TCA) ۱۹۱

✓ نوع سوم (MAO) ۱۹۱

❖ دارو برای بیماری دو قطبی یا شیدایی و سرخوشی همراه با

افسردگی ۱۹۲

✓ داروی لیتیوم (Lithium) ۱۹۴

❖ عوامل برهم زنده یا دوباره شروع شدن بیماری در بیماران شیدا و

سرخوش ۱۹۵

✓ مورد اول) ارتباطات و روابط این افراد ۱۹۵

✓ مورد دوم) زمینه‌های مادی و اقتصادی ۱۹۵

✓ مورد سوم) محیط و شرایطی است که در آن زندگی می‌کنند ۱۹۵

❖ خودکشی ۱۹۹

❖ افسردگی و شیدایی و سرخوشی در کودکان و نوجوانان و راه‌های

درمان ۲۰۱

❖ داروهای مورد استفاده برای کودکان ۲۰۵

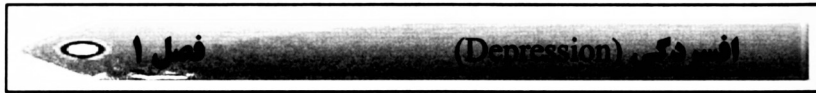


شعار فواهی
نشوی رسوا،
همرنگ
جماعت شو
"شعار
ویرانگر و
فطرناسی"



بدترین مصیبت چهل است.

"حضرت علی (ع)"



افسردگی به عنوان یک اختلال و
اخلال، به عنوان یک گرفتاری و
درگیری و به زبانی دقیق و درست‌تر
یک بیماری و مریضی عمومی و
شایعی است که در جوامع بشری و در
طول تاریخ به گونه‌های مختلفی وجود
داشته و افراد را مورد آزار و اذیت

بسیار قرار داده است. این بیماری با علائم و نشانه‌های فلسفی و جهان‌بینی، با نظام
باورها و اعتقادات انسان، با زمینه‌های شناخت و ادراک و آگاهی فرد و با موضوع‌های
احساسی، عاطفی، هیجانی و حتی با زمینه‌های رفتاری و گفتاری و بدنی، همه و همه
در ارتباط است.

👉 به بیان دیگر **افسردگی يك بیماری عمومی و پراکنده** در زمینه و جنبه‌های
مختلف وجود انسان و زندگی و روابط اوست. **بنابراین با مفهوم غم و اندوه و
ناراحتی شدید بسیار متفاوت است.**

👉 بسیاری از مردم زمانی که سخت غمگین و ناراحت هستند خود را **افسرده**
می‌دانند در حالی که موضوع افسردگی تنها با علامت غم و اندوه خود را نشان
نمی‌دهد و شدت غم و اندوه گرچه علامت بسیار مهمی برای افسردگی است ولی اگر
محیط اطراف و شرایط و روابط زندگی فرد را، فقط در ارتباط با غم و اندوه بر هم

می‌ریزد و این غم و اندوه تأثیر مستقیم بلاواسطه و بلافاصله‌ای با محیط و زندگانی فرد دارد و باید به عنوان یک حالت احساسی و هیجانی شناخته شود، و نه این‌که به عنوان افسردگی آن را تلقی کرد.

به همین علت اگر با خود گفتیم امروز صبح افسرده بودم ولی:

✘ وقتی که دوستان و میهمانان آمدند از افسردگی بیرون آمدم.

✘ یا وقتی که شب آن‌ها رفتند دوباره افسرده شدم.

✘ یا صبح تا بعد از ظهر حال خوبی داشتم و بعد از آن دوباره افسردگی به سراغم آمد نظر درستی درباره این بیماری نیست. بلکه غم و اندوه و شرایط و حال من است که دگرگون شده و اگر سخن درباره افسردگی به معنی دقیق و جدی و علمی آن هست مقصود آن زمانی است که دارای علائم و نشانه‌های بسیاری در زمینه‌هایی هستیم که "حداقل دو هفته طول کشیده باشد و ما را راحت و آسوده نگذاشته" است.

تا زمانی که علائم و نشانه‌های ویژه افسردگی که به آن اشاره

خواهم کرد به مدت دو هفته با ما نبوده، ما وارد مرحله‌ای که

به عنوان افسردگی می‌شناسیم نخواهیم شد. در نتیجه، غم

و اندوه شدید، احساس بد و ناراحتی موضوع دیگری است و

نام آن را نباید افسردگی گذاشت.

✦ علائم مشخصه افسردگی که در زمینه‌های مختلف زندگی خود را نشان می‌دهد وقتی که به مقدار کاملاً مشخص و معین وجود دارند ما را وارد مرحله‌ای می‌کند که می‌توانیم آن را افسردگی بنامیم. در ایالت متحده آمریکا مشکل اساسی و اصلی مردم به جهت استفاده از مواد مخدر، الکل و سیگار است. به طوری که حدود ۱۷ درصد مردم در هر زمان به نحوی گرفتار آن هستند و همچنین موضوع اضطراب، نگرانی، هراس و وحشت، ۱۲ تا ۱۳ درصد مردم را در هر زمان به خود گرفتار و مشغول می‌کند و آسیب و خطراتی را به دنبال خود دارد ولی با وجود این‌که افسردگی در حدود ۸ یا ۹ درصد است، حدود ۵ درصد آن افسردگی شدید و یا افسردگی است که در کلینیک آن‌را تشخیص می‌دهند و حدود ۳ درصد حالت خفیف افسردگی است، که جنبه افسردگی مزمن دارد (Dysthymia) و حدود یک درصد مردم گرفتار حالتی از افسردگی و شیدایی و سرخوشی هستند که به عنوان حالت دو قطبی (Bipolar) یا (Manic-Depression) یعنی در حالتی که افسردگی، شیدایی و سرخوشی با هم می‌باشد و فرد در حالی که در دزه است برخی از اوقات در قله نیز خواهد بود و کمتر می‌توان او را در جاده پیدا کرد.

✦ ولی این مشکل و بیماری با وجود این‌که حدود ۸ تا ۹ درصد مردم را در هر زمان در آمریکا گرفتار می‌کند، به دلیل آسیب بیشتری که از مواد مخدر و اضطراب به انسان می‌زند، بالاترین نقش را در ناتوان کردن و از کار انداختن انسان دارد تا آنجا که حدود ۱۰ درصد ناتوانی‌ها یا رفتاری‌ها افراد را زمین‌گیر کرده و فعالیت‌های عادی و معمولی آن‌ها را مختل می‌کند که به‌خاطر بیماری افسردگی به‌وجود آمده است.