

به نام هستی بخش

راههای شناخت و درمان افسردگی، سوگ و شکست‌های عاطفی

ترجمه و تالیف

مهرنوش جلالی موفق

کارشناسی ارشد روان‌شناسی و عضو نظام روان‌شناسی و مشاوره

عاطفه مبلیان

مقطع دکترای تخصصی مشاوره و مدرس دانشگاه

حمید نصیری

مقطع دکترای تخصصی بالینی مدرس دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ویراستار علمی

دکتر امراله ابراهیمی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و مرکز تحقیقات روان‌تنی



فهرست

۹	فصل اول
۹	غلبه بر افسردگی
۱۰	پیشگفتار
۱۲	بخش اول
۱۲	افسردگی
۱۲	افسردگی چیست؟
۱۲	آیا من افسرده‌ام؟
۱۳	علائم و نشانه های افسردگی شامل موارد زیر است:
۱۹	تفاوت‌های جنسیتی در بروز نشانه های افسردگی:
۲۴	تجارب دوران کودکی
۲۴	وقایع زندگی
۲۵	فشار روانی مداوم
۲۵	عواملی که در هنگام بروز افسردگی آسیب‌زا هستند:
۲۶	علت افسردگی به تعیین و تشخیص درمانتان کمک می‌کند:
۲۶	رفتار
۲۷	- افکار
۲۸	- هیجانات (احساسات)
۲۸	- علائم جسمی
۲۹	- شرایط زندگی
۳۳	روش‌های درمان افسردگی
۳۳	درمان افسردگی
۳۴	حرکت:
۳۴	- دارو درمانی

- ۷۸ سوگ به عنوان بخشی از شفا:
 ۸۱ سوگ مسأله‌ای شخصی است.
 ۸۱ نحوه‌ی سوگواری شما به عوامل زیادی بستگی دارد و شامل موارد زیر
 ۸۲ کنار آمدن با سوگ :
 ۸۲ درک احساس سوگ
 ۸۳ انتظارات
 ۸۰ الگوی موج مانند سوگ
 ۸۵ واکنش‌های دیگران
 ۸۸ چه چیزی می‌تواند به شما کمک کند؟
 ۸۹ حمایت از سایر سوگواران :
 شیوه‌هایی که با آنها می‌توانید به دوست فقدان زده تان کمک کنید در زیر آمده است:
 ۸۹
 ۸۹ و به فرد سوگوار بگویید :
 ۹۰ مقایسه سوگ با جراحت
 ۹۲ دارو درمانی
 ۹۲ مشاوره
 ۹۴ بخش دوم
 ۹۴ غلبه بر سوگ
 ۹۵ داستان خودتان را تعریف کنید.
 ۱۰۰ بازگشت به روال عادی زندگی
 ۱۰۲ تقسیم‌بندی ناراحتی‌ها
 ۱۰۵ زمان و مکان خاصی را برای سوگواری اختصاص دهید.
 ۱۰۷ زمانی را برای سوگواری اختصاص دهید.
 ۱۰۷ فهرست زیر، به برخی از کارهایی که باید در زمان سوگواری انجام دهید ..
 ۱۰۸ نامه‌ای برای شخص متوفی بنویسید.
 ۱۱۱ موانع را از سر راهتان بردارید.

- احساسات و افکار نگران کننده.
 ۱۱۲ سؤالی‌های بی‌جواب
 ۱۱۳ چرا؟
 ۱۱۴ احساس گناه، خشم، پشیمانی
 ۱۱۶ برای انجام این کار، سؤال‌های زیر را از خودتان بپرسید:
 ۱۱۷ اجتناب از افراد و مکان‌های خاص
 ۱۱۹ تصمیم‌گیری‌های دشوار
 ۱۲۱ مواجهه با اولین (خاطرات و روزهای مهم پس از مرگ متوفی).
 ۱۲۶ ایجاد یک روش جدید
 ۱۲۶ حفظ ارتباط:
 ۱۲۶ سؤالی‌هایی که در زیر آمده به شما در انجام این کار کمک می‌کند:
 ۱۲۸ روش جدید
 بعضی روشهای رایج ایجاد یک راه جدید در زندگی شامل موارد زیر هستند: ۱۳۰
 ۱۳۱ روشهای جدید را امتحان کنید.
 ۱۳۳ از خودتان بپرسید «اگر عزیزتان زنده بود، از شما چه توقعی داشت؟»
 ۱۳۴ اهداف کوتاه مدت ترتیب دهید.
 ۱۳۴ بعضی از جوابهایی که آلیس به این سؤال‌ها داده است
 ۱۳۴ اهداف:
 ۱۳۵ کارها (وظایف و عملکردها):
 ۱۳۵ بهترین زمان را برای مسافرت انتخاب کنید.
 ۱۳۵ سخن آخر
 ۱۳۶ مطالب دیگر
 ۱۳۷ برای پیدا کردن راه‌های حرفه‌ای مناسب کارهای زیر را انجام دهید:
 ۱۳۸ فصل سوم
 ۱۳۸ شکست های عاطفی
 ۱۳۹ زندگی پس از طلاق و چگونگی کنار آمدن با آن
 ۱۳۹

- ۱۴۱ چرا سوگواری بسیار سخت است؟
- ۱۴۵ مراحل و کار سوگواری بعد از طلاق چیست؟ اساساً سه مرحله وجود دارد:
- ۱۵۲ تاثیرات طلاق بر کودکان:
- ۱۵۵ این اطلاعات به کودکان در بازیابی و بهبودی مجدد کمک خواهد کرد:
- ۱۵۵ برای آنهایی که حضور همیشگی ندارند و کودکان را مانند قبل نمی بینند
- ۱۵۷ منابع

بخش اول

افسردگی

✓ افسردگی چیست؟

افسردگی یک تجربه‌ی عاطفی رایج، بسیار ناراحت کننده و دردناک است. عموماً از هر پنج نفر، یک نفر، در مرحله‌ای از زندگی خود، دچار این اختلال می‌شوند. بعضی از افراد در طول زندگی خود فقط یک بار و آن هم بسیار گذرا دچار افسردگی می‌شوند، اما در گروه دیگری از افراد این زمان طولانی‌تر بوده و حتی ممکن است چندین بار، عود کند و نیاز به درمان داشته باشند. بسیاری از مردم افسردگی خود را از دیگران پنهان می‌کنند، بنابراین گاهی میزان شیوع این بیماری مشخص نیست.

آیا من افسرده‌ام؟

اگر شما چندین مورد از علائم و نشانه‌های زیر را در خود دارید، به ویژه دو مورد اول و این علائم رفع نشده‌اند ممکن است از افسردگی رنج ببرید:

۱. احساس ناامیدی و بی‌کسی می‌کنید.
۲. علاقه خود را به فعالیت‌ها، دوستان و چیزهایی که از آنها لذت می‌بردید را از دست داده‌اید.
۳. همواره احساس خستگی کرده و تحمل هیچی را ندارید.
۴. خواب و اشتهایتان تغییر کرده است.

۵. قادر به تمرکز نیستید یا اموری که قبلاً برایتان راحت بود الان مشکل شده است.

۶. هر قدر که تلاش می‌کنید، قادر به کنترل افکار منفی خود نیستید.

۷. بسیار زود رنج، کم حوصله، پرخاشگرتر از معمول شدید.

۸. بیش از حد معمول الکل مصرف می‌کنید و یا با سایر رفتارهای بی‌ملاحظه درگیرید.

علائم و نشانه‌های افسردگی شامل موارد زیر است:

* خلق افسرده:

احساس بی‌ارزشی، غم، بدبختی، ناامیدی یا زودرنجی، از حالات خلقی رایج در افسردگی هستند. گاهی اوقات، افراد احساس یأس، ضعف و پوچی می‌کنند.

* احساس بی‌علاقگی نسبت به کارهایی که قبلاً از انجام آن لذت می‌بردید:

هیچ چیز برایتان جالب به نظر نمی‌رسد، دیگر به سرگرمی، تفریح، فعالیت‌های اجتماعی قبلی خود مشغول نیستید، در واقع توانایی خود را در احساس لذت و خوشی از دست داده‌اید و تقریباً انگیزه‌ی کافی برای انجام هیچ کاری را ندارید.

* احساس گناه و انتقاد از خود:

احساس شدید بی‌ارزشی و گناه کردن به طوری که با خود می‌گویید، من انسانی بد، بی‌فایده، بی‌لیاقت و بی‌ارزشی هستم و در واقع خود را برای خطا و اشتباهاتتان سرزنش می‌کنید.

* بدبینی:

مدام افکار بد به ذهنتان خطور می‌کند. افکاری مانند: «هیچ کدام از