

افسردگی و چاره آن

ابوالفضل امیردیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

در محفل خود راه مده همچو منی را
کافسرده دل، افسرده کند انجمنی را
(عمیق بخارایی)

- پیش گفتار
- اختلال افسرده ساز چیست؟
- انواع افسردگی.
- نشانه‌های افسردگی و شیدایی (جنون).
- علت‌های افسردگی.
- ارزیابی تشخیصی و درمان.
- روان‌درمانی‌ها.
- یاری خود به هنگام افسرده‌حالی.
- مراکز مددجویی.

پیش گفتار:

در هر دوره از سال خاصی، ۹/۵ درصد جمعیت آمریکا یا حدود ۱۸/۸ میلیون افراد بزرگ‌سال این کشور دچار بیماری افسردگی شده‌اند. این اختلال از نظر اقتصادی پرخرج است، اما هزینه‌ی رنج و درد بشری را نمی‌توان برآورد کرد. بیماری افسردگی، اغلب مانع عمل کرد طبیعی آدمی شده و نه تنها برای آشفته‌حالان بلکه کسانی که از این بابت هم ناراحت‌اند، دردآور و دل‌آزارست. افسردگی شدید را یاری آن هست که زندگی خانوادگی و حیات بیمار را به باد دهد. اما باید دانست که این مصیبت و شوربختی عمدتاً غیرضروری است.