



# روانشناسی خودیار

اضطراب

افسردگی

دکتر رابرت داف

مهدی قراچه داغی

## فهرست

### بخش اول: افسردگی ۱

مقدمه .....	۳
فصل ۱: آیا به راستی افسرده‌اید؟ .....	۷
فصل ۲: شروع می‌کنیم .....	۱۹
فصل ۳: مغز شما، شگفتی بزرگ .....	۲۹
فصل ۴: خودکشی .....	۴۹
فصل ۵: دست کشیدن و رها کردن .....	۶۱
فصل ۶: توجه به جسم .....	۷۱
فصل ۷: نامه‌ای به کسانی که افسردگی را درک نمی‌کنند .....	۸۱
فصل ۸: با روی خوش با آینده برخورد کنید .....	۹۱
فصل ۹: دریافت کمک‌های پزشکی .....	۱۰۳

## بخش دوم: اضطراب ۱۱۷

- مقدمه: ..... ۱۱۹
- فصل ۱: اگر اضطراب باشد چه می‌کنید؟ ..... ۱۲۱
- فصل ۲: سه نیرو ..... ۱۲۵
- فصل ۳: بدن شما هم مشکل دارد ..... ۱۳۵
- فصل ۴: خودتان را دست‌کم نگیرید ..... ۱۴۱
- فصل ۵: فناوری می‌تواند شما را آشفته کند ..... ۱۴۵
- فصل ۶: راز ..... ۱۴۹
- فصل ۷: اختلالات اضطرابی ..... ۱۵۳
- فصل ۸: انواع روشهای روان‌درمانی ..... ۱۵۷
- فصل ۹: برای بهبودی تلاش کنید ..... ۱۶۳
- متشکرم ..... ۱۶۵
- ضمیمه: آرمیدگی عضلات - حدود ۱۰ دقیقه ..... ۱۶۷

## مقدمه

افسردگی بلایی لعنتی است. بهتر از این نمی توان آن را تعریف کرد. افسردگی یک غول نفرت انگیز است. چونان انگل است که همه انرژی شما را می بلعد تا به حیاتش ادامه دهد. اگر شما با افسردگی روبه رو هستید، احتمالاً می توانید اذعان کنید که در دور باطلی قرار گرفته اید. می خواهید از حالت افسردگی بیرون بیایید اما هرچه بیشتر تلاش می کنید، بیشتر انرژی و انگیزه خود را از دست می دهید. چیزهایی که پیشاپیش ندارید زیرا به هر صورت افسرده اید. بعد احساس گناه می کنید زیرا می بینید کارهایی را که دیگران به راحتی انجام می دهند شما از عهده انجام دادنشان بر نمی آید. و این شما را افسرده تر می کند. خیلی مسخره است و من می دانم که این شما را ناراحت می کند.

اشکالی ندارد. در این لحظه نیازی به اعتماد به نفس یا امیدواری ندارید. من به شما اطمینان دارم و شما بعداً می توانید سررشته امور خود را به دست بگیرید. می دانم که می توانید این معضل را پشت سر بگذارید. اعتماد من به شما خدشه ناپذیر است. شما انسانی درخشان و نورانی

هستید و امیدوارم به من فرصتی بدهید که این را ثابت کنم. اجازه بدهید مطلب را اینگونه باز کنم. شما خسته و فرسوده هستید. غیر از این است؟ احساس می‌کنید هر کار ساده‌ای که می‌کنید ۱۰۰۰ درصد تلاش بیشتر احتیاج دارد. علتش ابر سیاهی است که دورتان را احاطه کرده است، علتش آن آجرهای سنگینی است که در کوله‌پشتی خود حمل می‌کنید. دلیلی برای انتخاب کردن این کتاب ندارید. خواندن ابداً جالب و تفریحی نیست. از اینکه بگذریم، شما به این نتیجه رسیده‌اید که هر کاری که بکنید بی‌فایده است. اما به هر صورت شما این کتاب را انتخاب کردید و بگذارید بگویم که کاری سترگ انجام داده‌اید.

از اینکه از این فرصت استفاده می‌کنید به شما می‌بالم. سرتان را تکان ندهید! این کار بزرگی است و من به زور هم که شده از شما تعریف می‌کنم، چه شما این را دوست داشته یا دوست نداشته باشید. بخشی از وجود شما هنوز با این حرف می‌جنگد. ممکن است احساس کنید که کرخت شده‌اید. اما اجازه بدهید به مسیر اصلی حرکت بازگردیم.

در فصلهایی که در ادامه مطلب می‌خوانید، سعی می‌کنم درباره افسردگی به زبان آدمیزاد با شما حرف بزنم. من رابرت داف هستم. من یک روانشناس و یکی از اهالی جنوب کالیفرنیا می‌باشم. سعی می‌کنم اصول روانشناسی خودیاری را با توجه به آنچه در تجربیات بالینی فرا گرفته‌ام و آنچه در مدرسه آموخته‌ام به‌زبانی ساده با شما در میان بگذارم. در زمینه روانشناسی این‌گرایش احمقانه وجود دارد که همه چیز را پیچیده جلوه دهیم. به اعتقاد من باید بتوانید مسایل را به‌سادگی توضیح دهید و این البته به شرطی است که درک روشنی از مسئله داشته

باشید. این کاری است که من در این جا می‌کنم. این یک روانشناسی خودیار برای کسانی است که از این موضوع دل خوشی ندارند. من به عنوان یک روانشناس با کسانی سروکار داشته‌ام که مانند شما می‌خواهند از تاریکی فاصله بگیرند. در این جا شما را با مطالبی آشنا می‌کنم که برای بهبود حال آنها با آنها در میان گذاشته‌ام. افسردگی بیماری آزاردهنده‌ای است اما محکوم شدن به مرگ هم نیست. شما آماده حرکت هستید، پس تکان بخورید!

## فصل ۱

### آیا به راستی افسرده‌اید؟

بسیار خوب، بسیاری از شما مطمئن نیستید که این حال ناخوشایندی که دارید افسردگی است یا افسردگی نیست. در بسیاری از جوامع غربی کلمه افسردگی در انواع و اقسام حالات مصداق پیدا می‌کند. مثلاً ممکن است کسی بگوید چون تیم ورزشی مورد علاقه‌اش باخته، افسرده است. ممکن است کسی بگوید چون یک نوازنده گروه موسیقی مورد علاقه‌اش مرده، افسرده است. این یکی از مشکلات افسردگی است. افسردگی هم نوعی احساس است و هم نام یک اختلال روانی. منظور من این است که امکان دارد بدون اینکه افسرده باشید، احساس افسردگی کنید. به عبارت دیگر افسردگی برای همه تجلی واحد ندارد و از این رو ممکن است تولید سردرگمی کند. اجازه بدهید کمی بیشتر توضیح بدهم.

آیا تاکنون یکی از اعضای خانواده یا حیوان دست‌آموز خانگی مورد علاقه‌تان را از دست داده‌اید؟ آیا تاکنون امتحانی را که لازم داشتید در

آن نمره خوب بگیرید تا قبول شوید خراب کرده‌اید؟ آیا با یکی از بستگان خود قطع رابطه کرده‌اید؟ می‌توانم به این شکل ادامه دهم، اما منظورم این است که همه ما در مواقعی در زندگی اندوهگین می‌شویم. آنچه مهم است این است که اینگونه اندوهگین شدن‌ها حالت واکنشی دارند. به عبارت دیگر با مشکلی روبه‌رو شده‌اید و حالا دلتان مکدر است. حتی ممکن است کمی بیش از یک کم اندوهگین باشید. ممکن است غذا خوردن برایتان دشوار شده باشد، ممکن است پیوسته در حال گریه کردن باشید، ممکن است احساس کنید که انرژی‌تان را به کلی از دست داده‌اید. مشکلات زندگی می‌توانند شما را موقتاً با احساس اندوه و افسردگی روبه‌رو سازند. این چیز خوبیست. این بدان معناست که شما انسان خوبی هستید و حوادث برایتان مهم هستند. وقتی اندوه ما شکل فراگیرتر می‌گیرد، با زحمت و گرفتاری روبه‌رو می‌شویم. اگر موقعیت ناراحت‌کننده فیصله پیدا کند و شما هنوز در شرایط ماتم و اندوه باشید، ممکن است لازم باشد که لحظاتی درنگ کنید و در صورت لزوم افسرده بودن خود را ارزیابی نمایید.

البته احتمالاً بسیاری از شما در موقعیت‌های مشابهی قرار گرفته‌اید. درحالی‌که دلیل واقعی برای ناراحت شدن نداشته باشید.

کسی نمرده است و اوضاع آنقدرها هم بد نیست، اما هرچه تلاش می‌کنید نمی‌توانید حالتان را بهتر کنید. درواقع این حتی بر شدت افسردگی شما می‌افزاید. می‌ترسید شرایط از این هم که هست بدتر شود. باتوجه به شرایط و اینکه از چه کسی سؤال می‌کنید، ممکن است دلیلی برای این خلق افسرده داشته باشید. ممکن است لازم باشد برای پیدا



افسردگی و اضطراب بلاهایی لعنتی و بیماری‌هایی موذی هستند که برای تشخیص و درمان آنها باید به متخصصان روان‌درمانی مراجعه کرد و از آنها کمک گرفت.

خواندن این کتاب و توصیه‌های آن می‌تواند به کسانی که از این بیماری‌ها رنج می‌برند کمک کند اگرچه توضیح همه نشانه‌های افسردگی و اضطراب در حوصله این کتاب نمی‌گنجد.

آنچه در این کتاب آمده می‌تواند راهگشایی برای شناسایی آثار و نشانه‌های این دو بیماری باشد که با مشاهده این آثار و علائم، و با راهنمایی‌هایی که در این کتاب آمده، می‌توانید به خود کمک کنید.

