



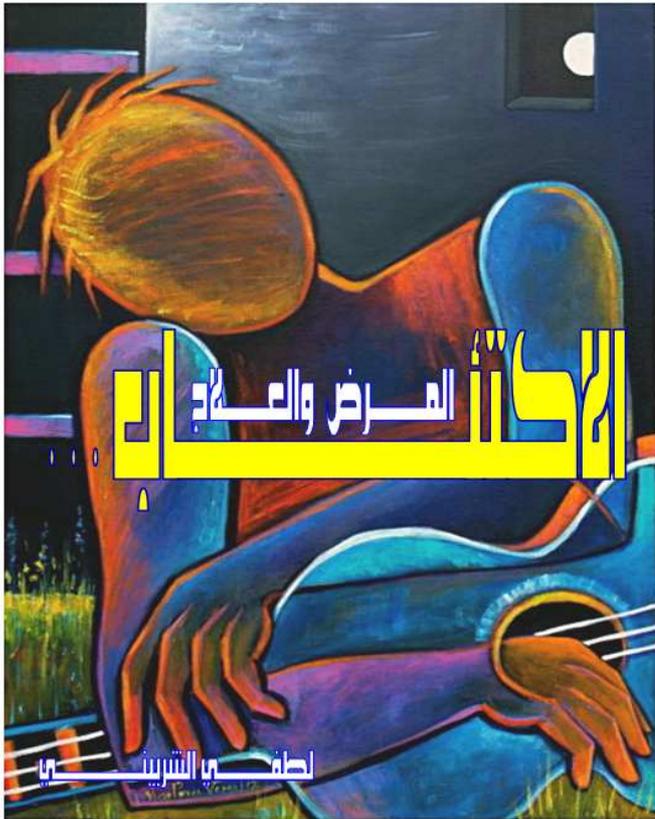
2007

إصدارات محكمة في علم النفس  
إكتابه العربي للعلوم النفسية

نحو مدرسة عربية في علم النفس

سلسلة الإصدارات المكنية المحكمة لـ "شمن"

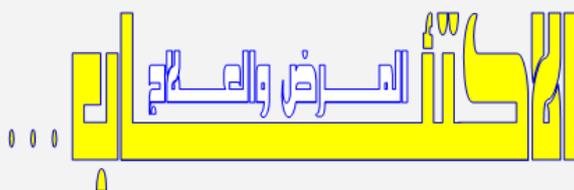
الإصدار التاسع



عدد 9 - 2007

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية





لجان التحرير

## الفهرس

7	إهداء
8	تقديم
10	مقدمة
11	الفصل الأول: الاكتئاب .. نظرة عامة
11	1- ما هو الاكتئاب ؟
12	2- بين الاكتئاب والسعادة ..
12	3- مصطلح الاكتئاب ..
13	4- الاكتئاب في العالم اليوم
13	5- اعباء مرض الاكتئاب
15	الفصل الثاني: الاكتئاب بين الامس واليوم
15	1- نبذة تاريخية
16	2- تطور الطب والعلاج النفسي
17	3- الاكتئاب .. الوضع الراهن
18	الفصل الثالث: حقائق وارقام
18	1- الاكتئاب اكثر الأمراض النفسية
19	2- ظاهرة الجيل الجليدى
19	3- الاكتئاب في الشرق والغرب
20	4- الاكتئاب بين الرجل والمرأة
21	الفصل الرابع: اسباب الاكتئاب
21	1- اسباب متعدد للاكتئاب
22	2- الاكتئاب والشخصية
22	3- مظهر الجسم والاكتئاب
23	4- الاسباب المباشرة للاكتئاب
23	5- عوامل نفسية
25	الفصل الخامس: مرض في كل الاعمار
25	1- الاكتئاب في الصغار والكبار
26	2- الاكتئاب في مراحل العمر التالية

- 26 3- الاكتئاب في السن المتقدم
- 27 4- الحياة تبدأ بعد الستين
- 28 **الفصل السادس: انتقال الاكتئاب بالوراثة**
- 28 1- دور الوراثة في مرض الاكتئاب
- 29 2- هل ينتقل الاكتئاب عبر الاجيال ؟
- 29 3- دراسات اخرى حول انتقال الاكتئاب بالوراثة
- 31 **الفصل السابع: كيمياء الاكتئاب**
- 31 1- كيف يعمل العقل
- 32 2- كيمياء المخ في مرضي الاكتئاب
- 34 **الفصل الثامن: المرأة والاكتئاب**
- 34 1- شخصية المرأة وشخصية الرجل
- 35 2- مشكلات في حياة المرأة
- 35 3- مشكلات المرأة في العيادة النفسية
- 36 4- العلاقة بين المرأة والاكتئاب
- 37 **الفصل التاسع: مصادر داخلية وخارجية للاكتئاب.**
- 37 1- الصراع النفسي الداخلي
- 38 2- ألوان من الصراع والتناقض
- 39 3- الصراع أنواع
- 40 4- نحن نتجه إلي التوتر والاكتئاب
- 41 5- لماذا يملكنا القلق والاكتئاب
- 41 6- الأبيض والأسود .. والرمادي :
- 43 **الفصل العاشر: الاكتئاب وضغوط الحياة**
- 43 1- ضغوط الحياة في عالم اليوم
- 44 2- مواقف ومشكلات الحياة
- 46 **الفصل الحادي عشر: اسباب اخرى للإكتئاب**
- 46 1- الاحتراق والملل والاجهاد
- 47 2- الانفعالات المكبوتة .. هل تسبب الاكتئاب ؟
- 49 **الفصل الثاني عشر: مظاهر الاكتئاب النفسي**
- 49 1- المظاهر والعلامات العامة للاكتئاب
- 49 2- الاكتئاب والاستمتاع بالحياة
- 50 3- الاكتئاب واسوار العزلة
- 51 4- يوم في حياة مريض الاكتئاب
- 53 **الفصل الثالث عشر: الحياة في ظل الاكتئاب**

- 53 1- مريض الاكتئاب .. كيف يأكل ويعمل وينام ؟
- 53 2- هل يستطيع مريض الاكتئاب القيام بعمله ؟
- 54 3- تناول الطعام في حالة الاكتئاب
- 55 4- كيف ينام مريض الاكتئاب ؟
- 57 **الفصل الرابع عشر: ماذا يدور في عقل مريض الاكتئاب ؟**
- 57 1- افكار وهموم بالجملة
- 58 2- الافكار السوداء بين الماضي والمستقبل
- 59 3- الشعور بالاثم وتأنيب الضمير
- 61 **الفصل الخامس عشر: الاكتئاب بين الجسد والنفس**
- 61 1- كيف يؤثر الاكتئاب علي اعضاء الجسم
- 62 2- الاعراض الجسدية المصاحبة للاكتئاب
- 63 3- الاكتئاب والامراض العضوية
- 65 **الفصل السادس عشر: الحالة الجنسية مع الاكتئاب**
- 65 1- الجنس والحالة النفسية
- 66 2- الاكتئاب والممارسة الجنسية
- 67 3- الجنس والاكتئاب في المسنين
- 67 4- الجنس منطقة حرجة للرجل والمرأة ايضا
- 70 **الفصل السابع عشر: حالات واقعية من العيادة النفسية**
- 70 1- الاكتئاب .. وصور متناقضة
- 72 2- الانسان في ضعفه وتفوقه
- 73 3- ضحايا مشكلات الزواج
- 74 4- الاكتئاب - لاعلاقة له بالجن -ولا علاج له بالشعوذة
- 76 **الفصل الثامن عشر: اكتئاب المسنين في الشيخوخة .**
- 76 1- الاكتئاب مع تقدم السن .. لماذا
- 77 2- اكتئاب الشيخوخة ..كيف يحدث ؟
- 77 3- الاستدلال عى الاكتئاب بالقياس
- 78 4- حالة طريفة تشبه الاكتئاب ..
- 79 5- الوقاية وعلاج اكتئاب المسنين
- 81 **الفصل التاسع عشر: أيام العمر الأخيرة**
- 81 1- احتمال الموت ونهاية العمر
- 82 2- الايام الأخيرة .. ودور الأطباء والأهل
- 82 3- تساؤلات علي فراش الموت
- 83 4- لحظات النهاية
- 84 **الفصل العشرون: الانسان في مواجهة الموت والاحزان**

- 84 1- بين الحزن والاكتئاب
- 85 2- الصدمة .. المرحلة الاولى للحزن
- 85 3- نهر الحزن والاسي
- 86 4- المرحلة الاخيرة في رحلة الاحزان
- 87 5- التعبير عن الاحزان ومواجهتها
- 88 6- نصائح وارشادات في مواجهة الموت والاحزان
- 89 **الفصل الواحد والعشرون: الانتحار والاكتئاب**
- 89 1- الافكار الانتحارية في مرضي الاكتئاب
- 90 2- الاقدام علي الانتحار
- 91 3- حقائق وارقام عن الانتحار في العالم
- 92 4- حول الانتحار في الشرق والغرب :
- 94 **الفصل الثاني والعشرون: الاكتئاب المقنع .. وجه آخر للإكتئاب**
- 94 1- ماذا يعني الاكتئاب المقنع ؟
- 95 2- دراسة حول الاكتئاب المقنع
- 96 3- حالات اخرى من الاكتئاب المقنع
- 96 4- كيف نتعامل مع الاكتئاب المقنع ؟
- 98 **الفصل الثالث والعشرون: الاختبارات والقياس لحالات الاكتئاب**
- 98 1- ماهي المقاييس والاختبارات النفسية ؟
- 99 2- مقاييس واختبارات الاكتئاب
- 100 3- امثلة من اختبارات الاكتئاب
- 100 4- النص الكامل لمقياس " بك " Beck للاكتئاب
- 105 **الفصل الرابع والعشرون: جوانب اخرى للإكتئاب**
- 105 1- انواع الاكتئاب
- 106 2- حالات الهوس
- 106 3- الاكتئاب الموسمي
- 107 4- الاكتئاب في المسنين
- 108 5- عوامل بيولوجية في مرض الاكتئاب
- 109 **الفصل الخامس والعشرون: الاكتئاب بين الشرق والغرب**
- 109 1- هل تبدلت صورة الاكتئاب على مر العصور ؟
- 109 2- علاقة الاكتئاب بالزمان والمكان
- 110 3- الخلفية الثقافية والاجتماعية لمرضي الاكتئاب
- 110 4- الثقافة وصورة الاكتئاب
- 111 5- الاكتئاب في الغرب والشرق

113	الفصل السادس والعشرون: الاكتئاب في التراث والشعر العربي
113	1- الاكتئاب في تراث القدماء
114	2- الاكتئاب في آداب الشرق والغرب
114	3- الاكتئاب .. في الشعر العربي
118	الفصل السابع والعشرون: علاج الاكتئاب
118	1- دور المرضى في علاج الاكتئاب
119	2- الطب النفسي في مواجهة الاكتئاب
120	3- دور الأسرة والمجتمع في العلاج
120	4- كيف يتم علاج الاكتئاب؟
123	الفصل الثامن والعشرون: ادوية الاكتئاب
123	1- نبذة تاريخية
124	2- الادوية المضادة للاكتئاب
125	3- مهارات استخدام ادوية الاكتئاب
126	4- كيف تعمل ادوية الاكتئاب؟
128	الفصل التاسع والعشرون: وسائل اخرى للوقاية والعلاج
128	1- العلاج الكهربائي
129	2- وسائل اخرى لعلاج الاكتئاب
130	الفصل الثلاثون: الوقاية والعلاج من المنظور الاسلامي
130	1- المنظور الاسلامي لأسباب الاكتئاب
131	2- الأيمان بالله في مواجهة الاكتئاب
131	3- المنظور الاسلامي لشفاء النفسي
133	الفصل الواحد و الثلاثون: ماذا تقول الابحاث العلمية عن الاكتئاب .
133	1- الحزن والمرض والموت
133	2- ماذا تقول الأرقام والاحصائيات؟
133	3- التدخين والاكتئاب
134	4- الدواء الوهمي .. والادوية الحقيقية للاكتئاب
134	5- دراسات الاكتئاب والانتحار
134	6- دراسات الاكتئاب في الشرق والغرب
136	الفصل الثاني و الثلاثون: أسئلة وأجوبة عن الاكتئاب
140	خاتمة .. الانسان والاكتئاب
141	المراجع

## إهداء

.. الى كل انسان يعانى من الاكتئاب النفسى فى اى مكان . . ويبحث عن الحل  
.. اقدم هذه الكتاب للمساعدة على فهم المشكلة . . والخروج - بإذن الله -  
من ازمة الاكتئاب .

## تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم  
الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري

" ولكل درجات مما عملوا وليوفيهم أعمالهم وهم لا  
يظلمون. "

الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري  
المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية  
لشرق المتوسط

## مقدمة

المؤلف. لطفي الشربيني

## الفصل الأول: الإكتئاب .. نظرة عامة

1- ما هو الإكتئاب ؟

2- بين الاكتئاب والسعادة ..

( )

" - - "

3- مصطلح الاكتئاب ..  
" Depression "

- -

" "

#### 4- الاكتئاب في العالم اليوم

7%-10%

" "

800

80%

#### 5- اعباء مرض الاكتئاب



## خاتمة الانسنان والاكتئاب

---

## المراجع

### المراجع العربيّة

- أحمد عكاشة (1982) علم النفس الفسيولوجي . دار المعارف - القاهرة .
- أحمد قبش (1983) الحكم والأمثال في الشعر العربي . دار الرشيد - دمشق .
- عادل صادق (1989) في بيتنا مريض نفسي . دار الخريّة - القاهرة .
- عبد الستار إبراهيم (1998) الاكتئاب اضطراب العصر الحديث - عالم المعرفة - الكويت .
- عمر شاهين ويحيى الرخاوي (1977) مبادئ الأمراض النفسية . مكتبة النصر - القاهرة .
- لطفى الشربيني (1991) الاكتئاب النفسي مرض العصر - المركز العربي للنشر - مصر .
- لطفى الشربيني (1995) الأمراض النفسية في البيئة العربية . مجلة الثقافة النفسية - العدد 24: 1995 .
- لطفى الشربيني (1996) الدليل الموجز في الطب النفسي . جامعة الدول العربية - مركز الوثائق والمطبوعات الصحية - الكويت .
- لطفى الشربيني (1997) وصمة المرض النفسي في الثقافة العربية . - مجلة تعريب الطب - العدد 3 : مجلد 1- 1997
- لطفى الشربيني (2000) قاموس المصطلحات النفسية . جامعة الدول العربية - مركز الوثائق والمطبوعات الصحية - الكويت .
- محمود حمودة (1990) النفس أسرارها وأمراضها- المؤلف . القاهرة .
- ميشيل ارجايل (1993) سيكولوجية السعادة ( مترجم ) عالم المعرفة - الكويت .
- نورمان سارتوريس وآخرون ( 1986 ) الاضطرابات الاكتئابية في الثقافات المختلفة - منظمة الصحة العالمية - جنيف.

## References

- Abdel Khalek A, Eysenck SB (1983) A cross cultural study of personality . Research in culture and Personality, 3:215-26 .
- Al Sherbiny LA (1983) Masked depression . Ms research, Alexandria , Egypt.
- Al Sherbiny LA (1998) Psychiatry in Arab Culture. PHD research , CS Univ. LA.
- American Psychiatric Association. DSM-IV. Deagnostic and statistical manual of mental disorders. 4 th ed. Washington, DC: APA, 1994.
- Bridges PK, Hodgkiss AD, Malizia AL Practical management of treatment - resistant affective disorders. Br J Hosp Med 1995; 54:501-6.
- Clinical Resource and Audit Group. Depressive illness. A critical review of current practice and the way forward. Consensus statement. Edinbrugh: Scottish Office, 1995.
- Craig TKJ. Adversity and depression Int Rev Psychiatry 1996; 8:341-53.
- House A, Mayou R, Mallinson C, eds. Psychiatric aspects of physicaldisease. London: Royal College of Psychiatrists, Royal College of General Pactitioners, 1995.
- Kendrick T. Prescribing antidepressants in general practice. BMJ 1996;313:829-30.
- Paykel Es, Priest RG Recognition and management of depression in general practice. Consensus statement. BMJ 1992;305:1198-202.
- Royal College of Psychiatrists. The general hospital management of adult deliberate self harm: London: RCPsych, 1994.
- Ustun TB, Sartorius N.( 1995.) Mental illness in general health care. An international study. Chichester: Wiley.
- Williams R, Morgan G.(1994) Suicide prevention: the challenge confronted. London: HMSO.
- World Health Organization.(1992) The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. Clinical descriptions and deagnostic guidelines. Geneva: WHO.

الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية العربية: الممدد 9



---

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2007

## د. لطف الشربيني

**الاختصاص:** الطب النفسي  
**الشهادات:** ماجستير دراسات عليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن. دبلوم وشهادة تخصص العلاج النفسي من المملكة المتحدة .  
**المرتبة العلمية:** دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية



### الوظائف والمسؤوليات

- عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان ، والعضوية العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA ، وأكاديمية نيويورك للعلوم ، وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية .

### المؤلفات

- له عديد من المؤلفات بالإضافة إلي المقالات الصحفية ، وانتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الاولى باللغة العربية .
- الاكتاب النفسي..مرض العصر(المركز العربي،الاسكندرية)1991.
- التدخين : المشكلة والحل ( دار الدعوة، الاسكندرية ) 1992
- الامراض النفسية في سؤال وجواب (دار النهضة، بيروت)1995.
- مرض الصرع..الاسباب والعلاج(دارالنهضة، بيروت)1995.
- من العيادة النفسية ( دار النهضة، بيروت ) 1995.
- اسرار الشيخوخة ( دار النهضة، بيروت ) 1995.
- كيف تتغلب على القلق (دار النهضة، بيروت)1995.
- وداعاً ايها الشيخوخة:دليل المسنين(المركز العلمي، الاسكندرية)1996.
- الدليل الموجز في الطب النفسي(ج. د. ع. ، الكويت)1995.
- تشخيص وعلاج الصرع ( المركز العلمي ، الاسكندرية ) 1998.

### الجوائز العلمية

- جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام 1996
- جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام 1997 .

### المؤتمرات والندوات العلمية

- شارك في المؤتمرات والندوات الاقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والادمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات .

