سلسله 100 سؤال وجواب

د. عاطف أحمد

الاكتئاب

100 سؤال وجواب

عن الاكتئاب

د.عاطف أحمد

تليفزيون السمنه علي اليوتيوب توتير انستجرام فيسبوك

محتويات الكتاب

المقدمه

100 سؤال وجواب عن الاكتئاب

الخاتمه

المراجع

نبذه عن المؤلف

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

يُعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية والعقلية شيوعًا في العالم، حيث يصيب ملايين البشر سنويًا من مختلف الأعمار والفئات. وبالرغم من ذلك، لا تزال هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة والوصمة المصاحبة لهذا المرض في كثير من المجتمعات.

وفي هذا الكتاب القيّم، يقدم لنا الدكتور عاطف أحمد ، إجابات شافية ومفصلة عن 100 سؤال حول الاكتئاب، تغطي كافة جوانب هذا المرض من أسباب وأعراض وطرق علاج ووقاية.

فمن خلال هذا الكتاب، يتعرّف القارئ على التعريف الدقيق للاكتئاب، وأنواعه المختلفة، والآليات البيولوجية والكيميائية وراء حدوثه، وكيفية الكشف المبكر عن أعراضه، إلى جانب الطرق الحديثة في علاجه سواء بالأدوية أو العلاج النفسي أو تقنيات حديثة مثل العلاج الضوئي.

كما يسلط الكتاب الضوء على العديد من العوامل والمسببات المحتملة للإصابة بالاكتئاب، بالإضافة إلى الإرشادات العملية حول كيفية الوقاية من هذا المرض والتغلب عليه باتباع نمط حياة صحي.

إنه لمرجع غني وقيّم لكل من يرغب في فهم الاكتئاب ومعرفة كافة جوانبه بشكل واضح وبسيط، سواء كان مريضاً أو من أفراد الأسرة أو مختصاً صحياً. ويأتي هذا الكتاب استكمالاً لجهود الدكتور عاطف الرامية إلى نشر الوعي الصحي من خلال سلسلة 100 سؤال وجواب.

قال الله ﷻ

﴿وماتفعلوا من خير يعلمه الله﴾

وفقنا الله جميعاً لما فيه الصحة والعافية،

د.عاطف أحمد

dratef1980@gmail.com

x.com/@dratefahmed

Insta/@dr.atefahmed

threads /@dr.atefahmed

Youtube/@no1doctor927

facebook/dratefahmedsurgeon

ما هو مرض الاكتئاب؟

.الاكتئاب هو اضطراب نفسي يتميز بالحزن الشديد وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت تسبب المتعة والسعادة

ما هي أسباب الاكتئاب؟

الأسباب الرئيسية للاكتئاب هي الاضطرابات الكيميائية في الدماغ، والعوامل الوراثية، والضغوط النفسية .الشديدة، والتغيرات الهرمونية

ما هي أعراض الاكتئاب؟

أبرز الأعراض هي الحزن الشديد، فقدان الاهتمام بالأنشطة، التعب المستمر، تقلبات المزاج، الشعور بالذنب، .صعوبة التركيز، الأرق، تغيرات في الشهية

كيف يؤثر الاكتئاب على الذاكرة والتفكير؟

يؤدي الاكتئاب إلى صعوبة التركيز وضعف الذاكرة نتيجة الاضطرابات الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن المزاج .والتفكير

ما هي مضاعفات الاكتئاب إذا لم يعالج؟

المضاعفات تشمل الانتحار، والإدمان، ومشاكل صحية مثل أمراض القلب والسكري، ومشاكل في العلاقات .الاجتماعية والعمل

كيف يمكن علاج الاكتئاب بالأدوية؟

تشمل الأدوية مضادات الاكتئاب ومثبتات المزاج مثل أدوية الإس إس آر أي التي تعمل على زيادة مستوى السيروتونين في الدماغ.

ما هي بعض الأعشاب الطبيعية التي تساعد على علاج الاكتئاب؟

تشمل الأعشاب المفيدة الجنكة، الروديولا، الكركم، الزعفران، لآثارها الإيجابية على المزاج.

كيف تساعد بعض المأكولات والمشروبات في الوقاية من الاكتئاب؟

الأسماك الدهنية والمكسرات والبذور غنية بأوميغا 3 التي تحسن المزاج، وتناول الشوكولاتة الداكنة يحفز إفراز السيروتونين.

ما العلاقة بين نوم الليل والاكتئاب؟

قلة نوم الليل أو الأرق تزيد من احتمال الإصابة بالاكتئاب، لذا من المهم الحفاظ على نظام نوم صحي.

كيف يمكن للرياضة أن تساعد في الوقاية من الاكتئاب؟

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تحرر مواد كيميائية في الدماغ تحسن المزاج وتقلل التوتر.

لماذا ينصح بتجنب الكحول عند الإصابة بالاكتئاب؟

الكحول يزيد من أعراض الاكتئاب وقد يتسبب في محاولات الانتحار، لذا ينصح بتجنبه.

كيف يمكن للعلاج النفسي أن يساعد مرضى الاكتئاب؟

.العلاج النفسي كالإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي يساعد على تعديل السلوكيات وأنماط التفكير السلبية

ما علاقة نقص فيتامين د بالاكتئاب ؟

.قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، لذا من المفيد تعويض نقصه

هل هناك علاقة بين الالتهابات والاكتئاب؟

.نعم، الالتهابات المزمنة قد تؤدي لاضطرابات في الدماغ تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب

كيف يمكن لليوغا والتأمل أن يساعدا في علاج الاكتئاب؟

.يقللان التوتر النفسي ويحسنان وظائف الدماغ المرتبطة بالمزاج مثل التنفس والتركيز

ما علاقة اضطرابات النوم بالاكتئاب؟

.اضطرابات النوم تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب، والاكتئاب نفسه قد يسبب مشاكل في النوم

ما المقصود بالاكتئاب الموسمي؟

.هو اكتئاب يحدث في فصل معين كالشتاء، بسبب التغيرات الهرمونية المصاحبة للتغيرات الموسمية

كيف تؤثر أمراض الغدة الدرقية على الاكتئاب؟

.قد تتسبب في اضطرابات هرمونية تؤدي للاكتئاب، لذا من المهم فحص الغدة الدرقية

ما علاقة انقطاع الطمث بالاكتئاب؟

.التغيرات الهرمونية أثناء انقطاع الطمث تزيد من مخاطر الاكتئاب لدى النساء

هل العزلة الاجتماعية من عوامل الإصابة بالاكتئاب؟

.نعم، فالعزلة تقلل التفاعلات الاجتماعية التي تفرز مواد كيميائية تحسن المزاج

ما تأثير ضغوط الحياة على الاكتئاب؟

.التعرض المزمن للضغوط يؤدي لاضطرابات في الدماغ تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب

ما علاقة نقص الحديد بالاكتئاب؟

.نقص الحديد يرتبط بالتعب وضعف التركيز مما قد يشابه أعراض الاكتئاب

كيف يؤثر الاكتئاب على جهاز المناعة؟

.يؤدي إلى ضعف المناعة بسبب الالتهابات الناتجة عن التوتر النفسي المزمن

هل الاكتئاب وراثي؟

.نعم، هناك عامل وراثي في الإصابة بالاكتئاب حسب الأبحاث الحديثة

ما علاقة اضطرابات الغدة الدرقية بالاكتئاب؟

.اضطرابات الغدة الدرقية كالقصور أو فرط النشاط قد تسبب اضطرابات هرمونية تؤدي للاكتئاب

كيف يمكن للأطعمة الغنية بالبوتاسيوم أن تساعد في علاج الاكتئاب؟

.البوتاسيوم يقلل التهيج العصبي مما يخفف من أعراض الاكتئاب

ما علاقة نقص فيتامين ب12 بالاكتئاب ؟

.يرتبط نقص فيتامين **ب12** بالتعب وفقدان الذاكرة مما يشبه أعراض الاكتئاب

كيف تساعد الأوميجا 3 في علاج الاكتئاب؟

.تقلل الالتهابات وتحسن وظائف الدماغ المرتبطة بالمزاج

هل هناك علاقة بين داء السكري والاكتئاب؟

.نعم، فمرضى السكري أكثر عرضة للاكتئاب بسبب الاضطرابات الهرمونية

ما تأثير ممارسة الرياضة على الاكتئاب؟

.تحسن الرياضة المزاج من خلال إفراز هرمونات تقلل التوتر كالإندورفين

كيف يؤثر ارتفاع ضغط الدم على الاكتئاب؟

.يؤدي الى اضطرابات في تدفق الدم إلى الدماغ مما يزيد من احتمال الاكتئاب

ما علاقة نقص المغنيسيوم بالاكتئاب؟

.المغنيسيوم يساعد على إنتاج السيروتونين لذا نقصه قد يسبب الاكتئاب

كيف يمكن أن يساعد العسل في علاج الاكتئاب؟

.يحتوي العسل على مضادات أكسدة تقلل الالتهابات وتحسن المزاج

ما دور العامل النفسي في الإصابة بالاكتئاب؟

.العوامل النفسية مثل الصدمات والخسائر والفشل في تحقيق الأهداف قد تؤدي للاكتئاب

هل التدخين من عوامل الإصابة بالاكتئاب؟

.نعم، فالنيكوتين يؤثر على مستويات السيروتونين والدوبامين

ما تأثير مرض الزهايمر على الاكتئاب؟

.مرض الزهايمر يرتبط بتدهور الخلايا العصبية مما يزيد احتمال الاكتئاب

كيف تسبب الأدوية المهدئة الاكتئاب؟

.تسبب اعتماداً جسدياً وانسحاباً عند التوقف مما يؤدي للاكتئاب

ما علاقة نوعية النوم بخطر الاكتئاب؟

.سوء نوعية النوم يرتبط باضطرابات موجات الدماغ مما يزيد من خطر الاكتئاب

لماذا ينصح مرضى الاكتئاب بتجنب الكافيين؟

.لأنه يزيد من أعراض القلق والأرق المصاحبة للاكتئاب

ما علاقة الالتهابات بالاكتئاب؟

.تحفز الالتهابات إنتاج السيتوكينات التي تؤثر سلباً على المزاج

هل العمليات الجراحية من المسببات المحتملة للاكتئاب؟

.نعم، فالتغيرات الفسيولوجية بعد الجراحة قد تؤدي للاكتئاب

ما تأثير التمارين الهوائية على الاكتئاب؟

.تحسن التمارين الهوائية وظائف الدماغ وتقلل الالتهابات مما يخفف الاكتئاب

كيف تؤثر البيئة المحيطة على الاكتئاب؟

.البيئة غير الصحية والملوثة قد تؤدي إلى التهابات تزيد من خطر الاكتئاب

ما العلاقة بين سرطان الثدي والاكتئاب؟

.العلاجات الكيماوية لسرطان الثدي غالباً ما تتسبب في اكتئاب

كيف تساعد الأطعمة الغنية بفيتامين د في علاج الاكتئاب؟

.تقلل الالتهابات وتحسن وظائف الدماغ المرتبطة بالمزاج

ما علاقة السمنة بالاكتئاب؟

.ترتبط السمنة بالالتهابات المزمنة التي تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب

كيف تؤدي الأحداث الصادمة إلى الاكتئاب؟

.تؤدي إلى تغيرات كيميائية وهيكلية في الدماغ تساهم في الاكتئاب

ما دور العوامل البيئية في الاكتئاب؟

.مثل التعرض للمعادن الثقيلة والمبيدات التي تضر الدماغ وتزيد الاكتئاب

ما المقصود باكتئاب ما بعد الولادة؟

.هو اكتئاب يصيب الأمهات بعد الولادة بسبب الهرمونات

ما دور العلاج المعرفي السلوكي في علاج الاكتئاب؟

.يساعد على تعديل الأفكار والمعتقدات السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية

كيف يمكن للتأمل واليوغا أن يساعدا في علاج الاكتئاب؟

.يقللان من التوتر ويزيدان من إفراز الاندورفين مما يحسن المزاج

كيف يمكن أن يساعد تناول الأسماك في الوقاية من الاكتئاب؟

.تحتوي الأسماك على أوميغا 3 التي تقلل الالتهابات وتحسن وظائف المخ

لماذا يُنصح مرضى الاكتئاب بتجنب المنبهات؟

.لأنها تزيد من مستويات التوتر والقلق مما يفاقم الاكتئاب

ما فوائد العناية بالحديقة والنباتات لمرضى الاكتئاب؟

.توفر نشاطاً بدنياً خفيفاً واتصالاً بالطبيعة مما يحسن المزاج

كيف يمكن للموسيقى أن تساعد في تحسين أعراض الاكتئاب؟

.تحفز مناطق في الدماغ مسؤولة عن الشعور بالمتعة والسعادة

ما علاقة انخفاض مستوى الدوبامين بالاكتئاب؟

.الدوبامين يتحكم في مراكز المتعة بالمخ، ونقصه يرتبط بالاكتئاب

ما فائدة العلاج بالضوء لمرضى الاكتئاب؟

.يحاكي تأثير ضوء الشمس لتنشيط الدوبامين وتحسين المزاج

كيف يفيد تدوين المشاعر والأفكار في علاج الاكتئاب؟

.يساعد على التعبير عن المكبوتات ومعالجة الأفكار السلبية

ما فوائد ممارسة التنفس العميق لمرضى الاكتئاب؟

.يقلل من إفراز هرمونات التوتر ويزيد الاسترخاء

كيف يفيد تناول البروبيوتيك في علاج الاكتئاب؟

.يعزز البكتيريا المفيدة بالأمعاء مما يؤثر إيجاباً على المزاج

ما فوائد العلاج بالتعرض للضوء الأزرق في حالات الاكتئاب؟

.ينشط مناطق معينة بالدماغ لتحسين المزاج والنوم

لماذا من المفيد ممارسة الأنشطة الاجتماعية لمواجهة الاكتئاب؟

.تحفز إفراز هرمونات تحسن المزاج كالإندورفين والسيروتونين

ما أضرار العزلة على مرضى الاكتئاب؟

.تزيد من السلوكيات والأفكار السلبية وتقلل التفاعلات الاجتماعية

كيف يساعد النوم الجيد على تحسين أعراض الاكتئاب؟

.يحسن التوازن الكيميائي في الدماغ ويقلل التوتر

ما دور الدعم الأسري في مساعدة مريض الاكتئاب؟

.يشعره بالأمان والانتماء ويساعده على الالتزام بالعلاج

لماذا من المهم عدم إهمال أعراض الاكتئاب وعلاجها؟

.لتجنب تفاقم الحالة وحدوث مضاعفات خطيرة كالانتحار

متى يجب على مريض الاكتئاب طلب المساعدة الطبية؟

.عند شعوره باليأس الشديد أو وجود أفكار انتحارية

ما أهمية ممارسة الهوايات بالنسبة لمرضى الاكتئاب؟

.توفر نشاطاً ممتعاً للعقل وتحسن المزاج

كيف تساعد الأطعمة الغنية بفيتامين ب في علاج الاكتئاب ؟

.تحسن وظائف الأعصاب وإنتاج السيروتونين

ما أهمية تجنب تناول الكحوليات عند الإصابة بالاكتئاب؟

.تزيد من أعراض الاكتئاب وقد تؤدي للإدمان

كيف يساعد العلاج بتقنية تحفيز الدماغ غير الجراحية في حالات الاكتئاب؟

.ينشط مناطق معينة في الدماغ مرتبطة بتحسين المزاج

ما أهمية ضبط جرعات الأدوية تحت إشراف الطبيب لعلاج الاكتئاب؟

.لضمان فعالية العلاج وتجنب الآثار الجانبية

كيف يمكن لتقنيات العلاج السلوكي أن تفيد مرضى الاكتئاب؟

.بمساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وأفكارهم السلبية

لماذا من المهم ممارسة الأنشطة الاجتماعية لمواجهة الاكتئاب؟

.تحفز إفراز هرمونات تحسن المزاج كالإندورفين والسيروتونين

ما علاقة التوتر والقلق المزمن بالاكتئاب؟

.يؤديان إلى زيادة هرمونات التوتر مثل الكورتيزول التي تضعف وظائف الدماغ

كيف تساعد الأطعمة الغنية بحمض الفوليك في علاج الاكتئاب؟

.يقلل حمض الفوليك الالتهابات وتحسن وظائف الأعصاب مما يخفف الاكتئاب

ما علاقة هرمون الإستروجين بالاكتئاب لدى النساء؟

.انخفاض مستويات الإستروجين يرتبط بزيادة خطر الاكتئاب

كيف تسبب حبوب منع الحمل الاكتئاب؟

.تؤدي لاختلال التوازن الهرموني مما يزيد احتمال الاكتئاب

ما علاقة اضطراب فرط الحركة بالاكتئاب؟

.اضطراب فرط الحركة يرتبط بنقص الدوبامين مما يزيد من مخاطر الاكتئاب

كيف تساعد الأطعمة الغنية بالزنك في علاج الاكتئاب؟

.الزنك ضروري لإنتاج السيروتونين وغيره من النواقل العصبية

ما دور الوراثة في الإصابة بالاكتئاب؟

.يزيد وجود تاريخ عائلي من الاكتئاب من احتمال الإصابة به

هل الاكتئاب شائع أكثر عند الذكور أم الإناث؟

.يصيب الإناث أكثر بقليل بسبب تقلبات الهرمونات

ما علاقة الاكتئاب بمرض السرطان؟

.الإجهاد النفسي لمرض السرطان يزيد خطر الاكتئاب

ما أهمية تجنب العزلة الاجتماعية بالنسبة لمريض الاكتئاب؟

.التواصل الاجتماعي يحسن المزاج ويقلل التركيز على الأفكار السلبية

كيف تؤثر أمراض الكلى على خطر الإصابة بالاكتئاب؟

.تؤدي إلى اختلال التوازن الكيميائي في الدماغ مما يزيد الاكتئاب

ما علاقة فقر الدم بالاكتئاب؟

.يرتبط فقر الدم بنقص الأكسجين في الدماغ مما يؤثر على المزاج

كيف تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم في الوقاية من الاكتئاب؟

.الكالسيوم ضروري لوظائف الخلايا العصبية ويقلل التهيج

ما علاقة مرض التصلب المتعدد بالاكتئاب؟

.يرتبط المرض بالتهابات تضر الدماغ وتزيد من خطر الاكتئاب

ما علاقة داء كرون بالاكتئاب؟

.الالتهابات المزمنة بالأمعاء تؤثر على الدماغ وترفع من مخاطر الاكتئاب

كيف تؤثر البيئة المليئة بالضوضاء على خطر الإصابة بالاكتئاب؟

.ترفع مستويات التوتر والإجهاد مما يزيد فرص الاكتئاب

ما علاقة الصداع المزمن بالاكتئاب؟

.يمكن أن يكون الصداع ناتجًا عن التوتر المرتبط بالاكتئاب

هل الشيخوخة عامل خطر للإصابة بالاكتئاب؟

.نعم، تغيرات الشيخوخة بالدماغ تجعل المسنين أكثر عرضة

ما تأثير ممارسة الرياضة على الاكتئاب؟

.تطلق مواد كيميائية كالإندورفين تحسن المزاج وتقلل التوتر

ما المقصود باكتئاب ما قبل الحيض؟

.اضطراب مزاجي يصيب بعض النساء قبل الدورة الشهرية

ما علاقة النظام الغذائي بالاكتئاب؟

النظام غير الصحي يزيد الالتهابات ويؤثر على كيمياء الدماغ

كيف تؤثر أمراض القلب على خطر الإصابة بالاكتئاب؟

.تقلل تروية الدماغ مما يؤثر على المزاج

ما علاقة انقطاع الطمث بالاكتئاب؟

.يرتبط بتغيرات هرمونية تزيد من خطر الاكتئاب

هل التعرض المستمر للضوء الاصطناعي ليلاً عامل خطر للاكتئاب؟

.نعم، فهو يؤثر على إيقاعات الساعة البيولوجية

متى ينصح باستخدام العقاقير المضادة للاكتئاب؟

.عند فشل العلاجات السلوكية والنفسية في تحسين الحالة

ما علاقة ارتفاع مستوى الكورتيزول بالاكتئاب؟

.ارتفاعه المزمن يرتبط بضعف وظائف الدماغ

كيف تساعد الأطعمة الغنية بحمض الفوليك في علاج الاكتئاب؟

.يقلل حمض الفوليك الالتهابات ويحسن وظائف الأعصاب

كيف يمكن للحمية الغذائية أن تساعد في الوقاية من الاكتئاب؟

.تناول الأطعمة الصحية يقلل الالتهابات ويحافظ على صحة الدماغ

ما علاقة ارتفاع ضغط الدم بالاكتئاب؟

.يضر تدفق الدم إلى الدماغ مما يرفع خطر الاضطرابات المزاجية

كيف تؤثر حالات الحزن والفقدان على الاكتئاب؟

قد تؤدي لاستمرار الحزن والأرق وبالتالي الاكتئاب

ما المقصود بالاكتئاب ثنائي القطب؟

.تقلبات مزاجية بين فترات اكتئاب وفترات هوس

ما علاقة الإفراط في استخدام مواقع التواصل بالاكتئاب؟

.يرتبط بالشعور بالعزلة وقلة التفاعلات الاجتماعية الحقيقية

كيف تساعد الأطعمة الغنية بالسيلينيوم في علاج الاكتئاب؟

.السيلينيوم ضروري لوظيفة الغدة الدرقية وإنتاج هرمونات المزاج

هل التأمل مفيد لمرضى الاكتئاب؟

.نعم، يساعد على خفض مستويات التوتر وتهدئة العقل

ما أهمية ممارسة الهوايات بالنسبة لمرضى الاكتئاب؟

.توفر نشاطًا ممتعًا للعقل وتحسن المزاج

خاتمه الكتاب

يُعد كتاب "100 سؤال وجواب عن الاكتئاب" للدكتور عاطف أحمد إضافة قيّمة للمكتبة العربية، حيث قدم مرجعًا شاملاً وموثوقًا عن هذا المرض النفسي الشائع.

فمن خلال أسئلة مباشرة وإجابات واضحة ومفصلة، تناول الكتاب جميع جوانب الاكتئاب بدءًا من التعريف والأنواع والأسباب والأعراض والمضاعفات، مرورًا بطرق التشخيص والعلاجات المتاحة، وانتهاءً بالإرشادات والنصائح العملية للوقاية من هذا المرض.

وقد اعتمد المؤلف في كتابته على خبراته الواسعة كطبيب، معتمدًا على الأدلة العلمية الحديثة، مما جعل الكتاب مرجعًا حيويًا وعمليًا في آن واحد.

إن هذا الكتاب بمثابة دليل شامل لكل من يبحث عن معلومات موثوقة ودقيقة عن الاكتئاب، سواء كان مريضًا أو من أفراد الأسرة أو مختصًا صحيًا. كما أنه يُسهم في كسر الصور النمطية حول الاكتئاب، ويبرز أهمية العلاج المبكر للشفاء من هذا المرض.

وفي الختام، نتمنى أن يكون هذا الكتاب بداية لمزيد من الأبحاث والجهود الرامية إلى نشر الوعي حول الصحة النفسية، والحد من معاناة مرضى الاكتئاب حول العالم.

(إن الله وملائكته وأهل السموات والأرضين، حتى النملة في جحرها، وحتى الحوت؛ -

ليصلون على معلم الناس الخير).

مع تحياتي وتقديري،

د.عاطف أحمد

dratef1980@gmail.com

x/@dratefahmed

Insta/@dr.atefahmed

threads /@dr.atefahmed

Youtube/@no1doctor927

facebook/dratefahmedsurgeon

Other Books For The Author مؤلفات اخري للكاتب

https://www.amazon.com/s?i=digital-text&rh=p_27%3AATEF++AHMED&s=relevancerank&text=ATEF++AHMED&ref=dp_byline_sr_ebooks_1

https://amzn.to/3OoUt4h

https://www.amazon.com/author/dratef

تابعونا وسلسله 100 سؤال وجواب علي الرابط

https://amzn.to/3OoUt4h

الكتاب برعايه

Semnatv تليفزيون السمنه

Youtube.com/@semnatv9743

x.com/semnatv

instagram.com/semnatv

facebook.com/semnatv1

المراجع

.الجمعية الأمريكية للطب النفسي. (2019). الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الطبعة الخامسة. ترجمة د.أحمد عكاشة، دار الفكر، دمشق

.السيد، عبد الرحمن. (2010). الاكتئاب: الأسباب والعلاجات الحديثة. الدار المصرية اللبنانية، القاهرة

.جابر، جابر عبد الحميد. (2005). الاكتئاب - القلق: أسبابها وعلاجهما. دار الفكر العربي، القاهرة

.حامد، أسامة. (2017). علم النفس المرضي أسسه ومبادئه. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة

.زهران، حامد. (2016). الصحة النفسية والعلاج النفسي. عالم الكتب، القاهرة

منظمة الصحة العالمية. (2023). الاكتئاب واضطرابات القلق الشائعة الأخرى: تقديرات عالمية بشأن الصحة. ترجمة د. ماجدة النابلسي، مكتب المنظمة الإقليمي لشرق المتوسط، القاهرة.

.هريدي، أسامة. (2021). الاكتئاب: كل ما تحتاج لمعرفته عن المرض وكيفية الشفاء منه. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة، مصر

نبذه عن المؤلف

الاسم عاطف احمد عبد الرحيم من مواليد شهر يونيو عام 1978 برج السرطان في محافظه أسيوط بجمهوريه مصر العربيه

خريج كليه طب جامعه أسيوط

محب للاطلاع الطبي والادبي

عاشق للقراءه منذ الصغر

استشاري الجراحه بجمهوريه مصر العربيه

عمل بالعديد من الدول العربيه منها الكويت والسعوديه

لديه العديد من الخبرات في عده مجالات منها

مبرمج مواقع انترنت

مبرمج تطبيقات اندرويد

منشئ محتوي فيديو علي اليوتيوب

له العديد من المؤلفات منها في الادب والتنميه البشريه والطب بعده لغات

منها ما تم نشره ومنها ما في مرحله الاعداد

@no1doctor927
@dr.atefahmed
@dratefahmed
dratef1980@gmail.com