

## خود مراقبتی

## در افسردگی



تهیه کننده:  
زینب عباسی  
روانشناس بالینی

افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می کنند. این حس اغلب می تواند به خاطر مسائل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد. وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی توان انجام داد.

### افسردگی چیست؟

افسردگی، عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود انرژی می کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد، فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد، اما وقتی افسردگی شدید شود نمی تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری فکر می کند. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می گیرد.

### علائم و نشانه های افسردگی

برخی از نشانه ها و علائمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

\* احساس ناراحتی

\* از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند.

\* گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن.

\* احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید.

\* خستگی و کمبود انرژی .

\* بیقراری .

\* مشکلات خواب .

\* کاهش یا افزایش اشتها و وزن.

\* احساس بد در ساعات بخصوصی از روز (معمولاً صبح).

\* از دست دادن اعتماد به نفس .

\* کاهش حافظه و تمرکز

\* منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز

\* احساس یأس و ناامیدی.

\* احساس تنفر از خود.

\* افکاری در مورد مرگ و خودکشی.

\* دشوار بودن انجام کارهای روزمره .

\* قطع ارتباط خود، با افراد دیگر .

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این

علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این

احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزانتان

یا برخی مشکلات زندگی تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان

حل و فصل می شوند.

چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است. اما اگر

این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه

یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند



## چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. از جمله این موارد می‌توان به حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن، فقر و بیکاری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان و بیماری جسمی اشاره کرد. از طرفی حوادثی که شما فکر می‌کنید خوب و مثبت اند از قبیل ازدواج کردن، شروع به کاری جدید، و حتی زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می‌شود)، می‌توانند به عنوان یک عامل استرس زا جهت شروع افسردگی عمل کنند.

به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب پذیری بیشتر ژنتیکی و یا به دلیل تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد باشد. هم‌چنین، افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

### Business Name

## چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس

### بهتری داشته باشم؟

۱. **فعال باشید:** فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می‌دهد، می‌تواند کمک کند تا شما احساس

بهبودی داشته باشید.  
Primary Business Address

۲. **با دیگران صحبت کنید:** سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آنها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

۳. **مراقب خودتان باشید:** مواظب باشید که در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می‌شوند.

## چه درمان‌هایی برای افسردگی وجود دارد؟

پزشک ممکن است جهت درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد. درمان بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای درمان، بایستی به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی شما و روش‌های مقابله‌تان با مشکلات می‌باشند.

**مشاوره و روان‌درمانی** انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید، افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید. آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی می

باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز می‌شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده اند، برخلاف عقیده عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می‌توانید مصرف آنها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود. ونیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آنها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشکتان مصرف کنید. این امر هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند. لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض، بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتما در مورد این عوارض با پزشکتان مشورت کنید. اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری‌های جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

منبع: کتابچه راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت

روان و اعتیاد، وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی