

افسردگی چیست؟

اگر احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه او اختلال ایجاد کند، با آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از :

- از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها
- کاهش یا افزایش میزان خواب
- احساس اضطراب، و بیقراری
- تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن
- کاهش توان تمرکز
- کاهش قدرت تصمیم گیری
- احساس بی ارزشی یا پوچی
- احساس نا امیدي، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید و نشانه ضعف نیست

در صورت احساس افسردگی، باید چه کارهایی انجام داد؟

- با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند.
- دنبال درمان افسردگی خود باشید.مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.
- تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

- ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.
- سعی کنید بپذیرید که شما دچار افسردگی شده اید ، پس بهتر است انتظاراتتان را از خودتان کاهش دهید. طبیعی است که در زمانی که افسرده اید، بازده کاری شما به خوبی سابق نیست.
- سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشد، روزانه نیم ساعت به طور منظم ورزش کنید.
- سعی کنید به الگوی غذا خوردن و خواب شبانه روزی خود نظم بدهید .
- مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید می کنند، از مصرف آنها بپرهیزید .
- در صورتی که دچار افکار خودکشی و یا آسیب به خود شدید فوراً به پزشک یا روان شناس مراجعه کنید.
- تلاش نسبت به فکرهای منفی و مخرب که در ذهن تان می چرخد ، خود آگاهی پیدا کنید و آنها را با فکرهای مثبت و مشوق جایگزین کنید. برای هر پیشرفتی که در این زمینه حاصل می کنید خودتان را تشویق کنید.

یادتان باشد افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش آید و نشانه ی ضعف نیست.

افسردگی سالمندان معمولاً در همراهی با بیماری های جسمی آنها (مانند فشار خون، دیابت، دردهای مزمن و بیماری های قلبی) بروز می کند.

گاهی نیز نشانه های افسردگی سالمندان پس از تجربه های تلخ و دشوار (مانند مرگ همسر یا فرزند) بروز و یا تشدید می شود.

افسردگی را می توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

اگر شما هم فکر می کنید دچار افسردگی شده اید حتماً از کسی کمک بخواهید و برای درمان به پزشک و روان شناس مراجعه کنید.