

افسردگی

ناراحتی و غم یک واکنش طبیعی به شرایط و موقعیت های دشوار زندگی است و معمولا گذرا ست، اما افسردگی، زندگی روزمره و عملکرد معمول فرد را تحت تاثیر قرار داده و برای خود فرد و نیز برای نزدیکانش آزاردهنده است.

افسردگی نشانه ضعف فرد یا نقص شخصیت او نیست و یک بیماری واقعی است. شما نمی توانید صرفا با اراده و تصمیم افسردگی را برطرف کنید. افرادی که افسردگی را تجربه می کنند معمولا برای بهبودی به درمان نیاز دارند.

اگر فکر می کنید افسرده هستید بدانید که شما تنها نیستید. حداقل یک نفر از هر ۸ نفر بزرگسال در ایران مبتلا به افسردگی است. افسردگی در اکثر کشور های دنیا شایع ترین اختلال سلامت روان است.

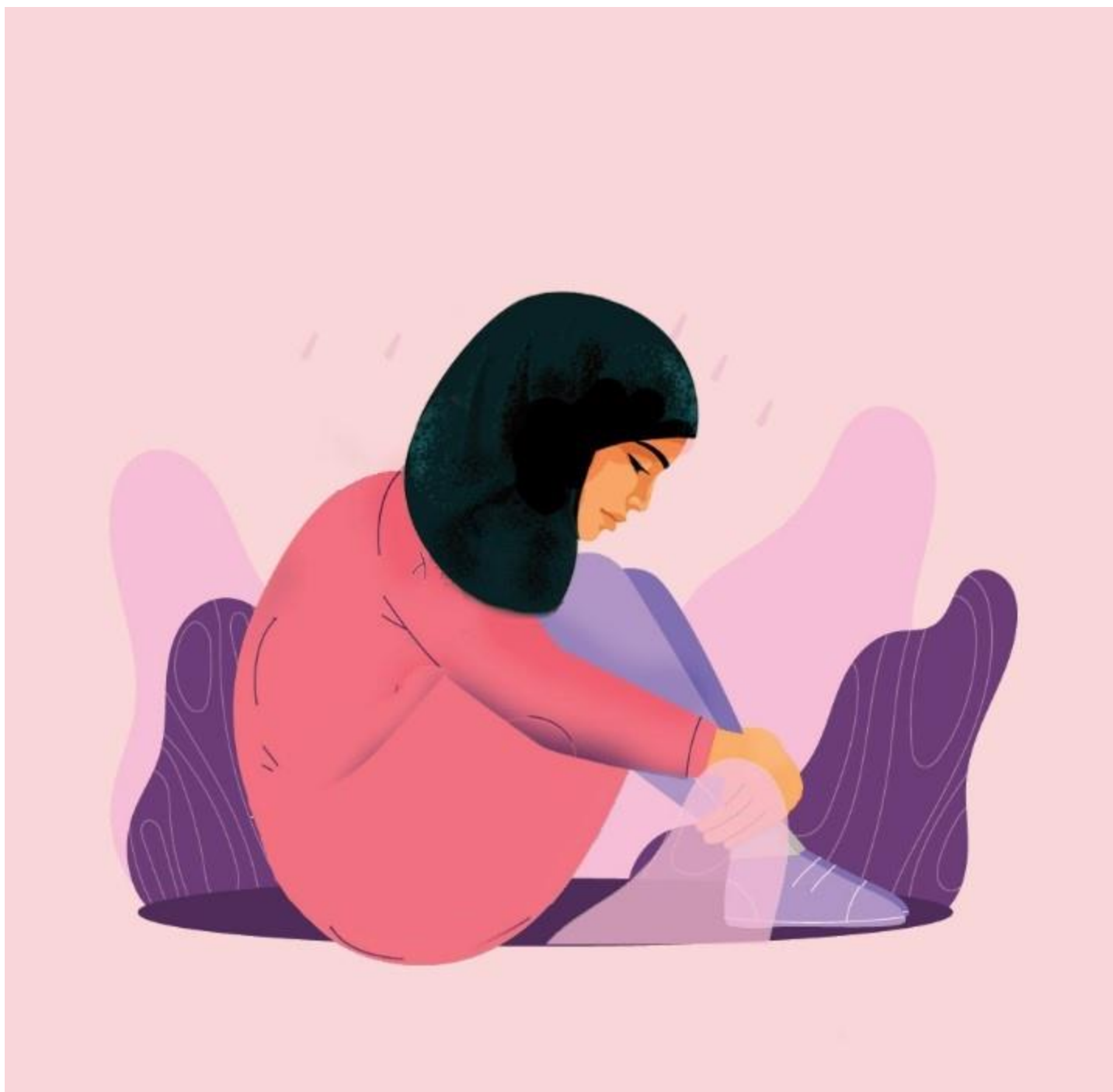
تشخیص افسردگی

افسردگی نشانه های مختلفی دارد و افراد به شکل های متفاوتی آن را تجربه می کنند. برای تشخیص افسردگی یک تست مشخص و قطعی وجود ندارد. پزشک یا روانپزشک بعد از مصاحبه با شما می تواند پی به وجود بیماری ببرد. تست های روانشناختی موجود مانند نمونه ای که در سامانه آمده است فقط برای کمک به شما یا تیم درمانی است و تشخیص قطعی نیست.

علائم و نشانه های افسردگی

افسردگی نشانه های زیادی دارد و غمگینی تنها قسمت کوچکی از این بیماری است. بعضی از کسانی که افسرده هستند ممکن است اصلا غمگینی را احساس نکنند و به جای آن اضطراب، کلافگی یا تحریک پذیری و خشم داشته باشند. افسردگی می تواند با نشانه های جسمی همراه باشد. اگر در دو هفته گذشته یا بیشتر تعدادی از نشانه های زیر را تجربه کرده اید ممکن است افسرده باشید:

- احساس غم و اندوه
- احساس ناامیدی و یا منفی نگری نسبت به آینده
- احساس لذت نبردن از فعالیت های لذت بخش قبلی
- اضطراب و بی قراری
- تحریک پذیری یا زود عصبانی شدن
- احساس گناه، بی ارزشی، یا بی کفایتی
- احساس خستگی، کند شدن و کم انرژی بودن
- اشکال در تمرکز، حافظه، و تصمیم گیری
- اختلال در خواب به صورت خواب زیاد یا بی خوابی
- تغییرات در اشتها و یا وزن
- کم شدن میل جنسی
- آرزوی مرگ یا فکر خودکشی
- مشکلات جسمی بدون علت مشخص مثل درد
- مشکل در انجام کارهای روزمره در خانه یا محل کار



چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اکثر افراد تصور می کنند علائم خود به خود بهبود پیدا می کنند و برای مراجعه به پزشک مدت طولانی صبر می کنند. مشاوره با پزشک یا روانپزشک به شما کمک می کند از ابتلا به افسردگی و روش های درمان موجود آگاه شوید. اگر بیشتر از دو هفته بعضی نشانه های افسردگی را تجربه کردید با پزشک یا روانپزشک مشورت کنید.

عواملی که می توانند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشند

گاهی یک دلیل مشخص برای افسردگی پیدا می شود مانند یک حادثه پرتنش یا ناگوار در زندگی مانند ازدست دادن عزیزان، مشکل در روابط، یا از دست دادن کار. بعضی مواقع نیز هیچ دلیل مشخصی برای آن یافت نمی شود

افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی دارند بیشتر ممکن است به افسردگی مبتلا شوند. مصرف مواد و الکل، تنهایی، داشتن بیماری مزمن هم احتمال ابتلا به افسردگی را بیشتر می کنند

افسردگی را بیشتر می کنند. افسردگی در هر سنی می تواند شروع شود. افسردگی می تواند در سن نوجوانی نیز شروع شود. کودکان و نوجوانانی که اضطراب دارند بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی هستند. نشانه های افسردگی می تواند در سنین مختلف متفاوت باشد

افسردگی ممکن است همراه با بیماری های جسمی مانند بیماری های قلبی، دیابت، بیماری پارکینسون، بدخیمی ها، یا دیابت رخ دهد و باعث بدتر شدن وضعیت سلامت در این بیماران شود. گاهی نیز داروهایی که برای درمان بیماری های طبی تجویز می شود باعث افسردگی می شود





افسردگی انواع مختلفی دارد:

افسردگی اساسی: نشانه های بیماری اغلب شدید است و کار، درس، خواب و خوراک، و لذت بردن از زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. افسردگی ممکن است یک یا چند دوره در زندگی فرد پیش بیاید.

افسردگی پس از زایمان: حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد زنانی که زایمان می کنند به دلیل استرس های نگهداری از کودک، تغییرات هورمونی، و دلایل دیگری مانند آسیب پذیری ژنتیکی به افسردگی مبتلا می شوند.

افسردگی در اختلال دوقطبی: این نوع از افسردگی نیاز به توجه خاص دارد و اگر درست تشخیص داده نشود ممکن است با درمان های رایج ضدافسردگی بدتر شود. اگر دوره هایی در زندگی فرد وجود داشته که در آن فرد حالتی کاملاً متفاوت با افسردگی و یا حالت عادی خود را تجربه کرده و دچار حالت هایی مانند شادی و سرخوشی بیش از حد، انرژی خیلی زیاد، پرحرفی یا ولخرجی بیش از حد شده باشد ممکن است دچار اختلال دوقطبی باشد. البته تشخیص این بیماری برای فرد دشوار است و حتما باید از روان پزشک کمک گرفت.

افسردگی فصلی: در بعضی افراد افسردگی در فصل خاصی (اغلب زمستان و با کوتاه شدن طول روز) شروع می شود.



افسردگی می تواند افراد را با شکل های مختلفی درگیر کند

همه کسانی که به افسردگی مبتلا می شوند تمام نشانه های افسردگی را تجربه نمی کنند. بعضی افراد نشانه های کمی دارند. بعضی افراد نشانه های زیاد یا شدیدی را تجربه می کنند. در بعضی افراد افسردگی طولانی و مزمن می شود. علایم و نشانه های بیماری بسته به شدت بیماری، زمان شروع بیماری یا مرحله بیماری ممکن است متفاوت باشد

افسردگی در زنان

افسردگی در زنان شایع تر از مردان است. دلیل آن می تواند مراحل مختلف زندگی و تغییرات زیست شناختی، هورمونی، نقش ها و مسئولیت های زنان در خانواده، یا عوامل اجتماعی و روانشناختی باشد. هر چند در زنان هم نشانه ها می تواند متفاوت باشد ولی زنان در افسردگی معمولا احساس غمگینی و بی ارزشی و لذت نبردن از زندگی را گزارش می کنند







افسردگی در مردان

مردان مبتلا به افسردگی بیشتر ممکن است احساس خستگی، عصبانی شدن و تحریک پذیری، بی خوابی و بی علاقه شدن به کارهای لذت بخش قبلی را تجربه کنند. اطرافیان بیشتر پرخاشگری مردان افسرده را می بینند تا غمگینی او را. مردان ممکن است در زمان افسردگی بیشتر مصرف مواد یا الکل داشته باشند. مردان کمتر در مورد احساسشان و افسرده بودنشان صحبت می کنند

افسردگی در کودکان

کودکانی که افسرده هستند اغلب از درد های مختلف جسمی و بیماری شکایت می کنند مانند درد های گوارشی یا سردرد. کودکان افسرده بیشتر ممکن است به مادر و پدر بچسبند و حاضر به مدرسه رفتن نشوند. گاهی کودک افسرده نگرانی بیش از حد در مورد مرگ یا از دست دادن والدین پیدا می کند. گاهی نیز پدر و مادر یا معلم احساس می کنند کودک تغییر کرده و مثل همیشه نیست.

چون رفتارهای نرمال در هر مرحله از کودکی متفاوت است تشخیص اینکه رفتارهای کودک به یک مشکل سلامت روان مانند افسردگی مربوط است یا نرمال است مشکل می شود. اگر حدس می زنید کودک شما افسردگی یا اضطراب دارد با پزشک کودکان یا روانپزشک کودکان مشورت کنید.



افسردگی در نوجوانان

سال های نوجوانی می تواند سخت باشد. نوجوانی زمانی است که هویتی مستقل از پدر و مادر شکل می گیرد و اکثر نوجوانان با مسائلی مانند استقلال، تصمیم گیری و نقش های جنسی درگیری فکری دارند. تغییر گاهگاهی خلق و روحیه در نوجوان طبیعی است ولی افسردگی متفاوت است.

نشانه های افسردگی در نوجوانی ممکن است متفاوت باشد و به صورت مشکل تحصیلی، زود عصبانی شدن، مشکل رفتاری در مدرسه، اضطراب یا حتی مصرف مواد باشد. اکثر نوجوانان به والدین یا مسوولان مدرسه برای مراجعه به پزشک وابسته هستند. اگر فکر می کنید نوجوان شما افسرده است او را برای صحبت با روانپزشک تشویق و همراهی کنید. اگر نوجوانی هستید که افسردگی را تجربه می کند با یک بزرگتر مورد اعتماد خود صحبت کنید.



سالمندان

افسردگی جزئی نرمال از زندگی در سالمندی نیست. اکثر سالمندان با وجود بیماری های جسمی یا محدودیت های فیزیکی از زندگی خود راضی هستند. نشانه های افسردگی در سالمندان ممکن است واضح نباشد.

سالمندان افسرده بیشتر احساس خستگی می کنند، در خوابیدن مشکل دارند، کم تحمل می شوند و ممکن است بیش از حد از هر چیزی شکایت کنند یا به اصطلاح نق بزنند. گاهی افسردگی با بیماری آلزایمر اشتباه می شود چون افسردگی می تواند باعث مشکل در حافظه و تمرکز شود. فردیکه در جوانی یا میانسالی افسردگی داشته اند در سالمندی بیشتر احتمال دارد به افسردگی مبتلا شوند. بیماری های مزمن و داروهای مصرفی نیز احتمال افسردگی در سالمندان را بیشتر می کنند.



سوگ و افسردگی

افتراق بین سوگ طبیعی و افسردگی سخت است. در حالت داغدیدگی و سوگ حالت هایی تجربه می شود که به نشانه های افسردگی شبیه است. سوگ یک واکنش طبیعی است به از دست دادن یک فرد یا چیز مهم در زندگی در حالیکه افسردگی یک بیماری است. یکی از مواردیکه برای افتراق این دو کمک کننده است این است که در حالت سوگ احساس غمگینی کم و زیاد می شود و گاهی برطرف می شود و فرد سوگوار می تواند از بعضی چیزها لذت ببرد و به آینده نگاه مثبتی دارد.