

آیا بیماری افسردگی را می شناسید؟

اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می نمایند، احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی است که به آنها علاقه داریم، اما زمانی که این احساس غم و اندوه، ناامیدی، بیچارگی و بی ارزشی، بیشتر از دو هفته طول بکشد، شما احتمالاً دچار بیماری افسردگی شده‌اید.

افسردگی اختلالی است که بر فکر، خلق، احساسات، رفتار و سلامت جسمی شما تاثیر می گذارد. جهت حفظ سلامت روانی شما نیاز دارید در خصوص این بیماری و راههای پیشگیری و درمان آن شناخت کافی داشته باشید.



انستیتو ملی سلامت روان



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت



طراحان چهارسوق
۰۹۱۴ ۱۱۸ ۰۵۴۸

علائم شایع و معمول این بیماری شامل:

- ۱- احساس عدم لذت و علاقه از فعالیت هایی که قبلاً برای شما لذت بخش بود.
 - ۲- ناامیدی و بدبینی و نگرانی از آینده و احساس شکست و بازنده بودن در زندگی.
 - ۳- به هم خوردن نظم و ساعات خواب و بیداری و اختلال خواب (پرخوابی یا کم خوابی غیر معمول).
 - ۴- احساس از دست دادن انرژی و خستگی شدید حتی از انجام کارهای روزمره.
 - ۵- اختلال خوردن (کم یا زیاد شدن غیر معمول اشتها).
 - ۶- احساس گناه و سرزنش خود در مورد اتفاقات زندگی (حتی مواردی که خیلی هم شما در آن تقصیری نداشتید).
 - ۷- افزایش حواس پرتی و عدم تمرکز حواس نسبت به گذشته.
 - ۸- تصمیم گیری همراه با شک و تردید و دودلی.
 - ۹- احساس بی ارزش بودن، تمرکز بیشتر به مرگ و آرزوی مرگ زودهنگام.
- توجه: در صورتی که ۵ مورد از علائم و نشانه های بالا بیشتر از دوهفته در شما وجود داشته باشد حتماً به پزشک یا روانشناس و روانپزشک مراجعه کنید.**



- برای پیشگیری از افسردگی و عوارض آن شیوه زندگی خود را اصلاح نموده و با خود مراقبتی بیشتر موارد زیر را بکار بندیم:**
- با خانواده و دوستان مورد اعتماد صحبت کنید.
 - به طور منظم ورزش کنید.
 - سیگار، مواد مخدر و الکل مصرف نکنید.
 - یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
 - کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید و تا حدی که می توانید فعالیت خود را حفظ کنید.
 - سعی کنید تا حد امکان تنها نمانید.
 - در مراسم های شاد و با نشاط شرکت کنید.
 - سر ساعت معینی بخوابید و صبح ها سر ساعت معینی از خواب برخیزید.
 - به یک روان شناس یا روانپزشک مجرب مراجعه کنید و در صورت تجویز دارو، تا بهبودی کامل داروهای خود را مرتب مصرف نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

افسردگی را به موقع شناسایی و مهار کنید

اصلاح سبک زندگی و توسعه خود مراقبتی
گام مهم مهار افسردگی

گروه هدف: جمعیت باسواد دوره متوسطه و بالاتر

گروه کارشناسان سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
با همکاری گروه آموزش و ارتقای سلامت

قطعا برای تغییر در گذشته هیچ ساز و کاری وجود ندارد و نخواهد داشت. آنها را فراموش کنید. ولی قیمت تجربه آنها را بخاطر داشته باشید.

لذت بردن از زندگی را یاد بگیرید:

زندگی مملو از لذات متعدد می باشد. وقتی به آسمان نگاه می کنید و در بیکران آن غرق می شوید، وقتی گلی را استشمام می کنید و از بوی عطر احساس آرامش می کنید، وقتی تلاش برای رسیدن به اتوبوس به نتیجه میرسد و بالاخره سوار می شوید، وقتی ثمره زحمات خود در کلاس را می بینید، و ... سعی کنید یاد بگیرید بر این لذات کوچک و بزرگ تمرکز کنید و آن ها را احساس کنید.

توجه جدی!

چنانچه شدت بیماری شما به حدی است که قادر به کنترل آن با انجام روش های فوق نمی باشید، بهتر است به یک روانپزشک برای درمان دارونی مراجعه کنید. بخاطر داشته باشید با وجود اینکه افسردگی بسیار ناراحت کننده و غیر قابل علاج جلوه می نماید، ولی از دیدگاه روانپزشکی بسیار خوش خیم و درمان پذیر می باشد. درمان آن نسبتا کوتاه مدت و برخلاف نظرات عموم باعث وابستگی به دارو نمی شود.

منابع:

- ۱- گزارش نتایج پیمایش سلامت روان، ۱۳۹۳ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۲- برنامه جامع سلامت روان کشور، ۱۳۹۱ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۳- دکتر علی فخاری، ۱۳۹۲، سایت مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

بزرگ خواهید دید، ولی اغلب افسردگی فقط مشکلات، خطاها، ناکامی ها و شکست های شما را در ذهن شما بزرگ می کند. لیست نکات مثبت خود را یادداشت کنید. و مرتبا آنها را مرور کنید به جای افسوس به آن روزها افتخار کنید که چنین توانمندی هائی داشته اید.

گاهی اوقات از دید دیگران به خود نگاه کنید.

برخلاف احساس عمیق افسردگی و احساس حقارت و ناکامی شما؛ اغلب مردم فقط توانمندی ها و نکات مثبت شما را می بینند. تعجب خواهید کرد که چطور در عمق ناراحتی و ناکامی که احساس می کنید، حتی مردم به توانائی های شما غبطه می خورند!!

در زندگی تان هدف گذاری کرده و در راه اهداف خود قدم های کوچک بردارید

مثلا اگر مدتی است که درس نخوانده اید، شروع به مطالعه در فواصل زمانی کوتاه و مکرر بکنید. به تدریج احساس یادگیری و توانائی شما تقویت خواهد شد. شما آرام آرام احساس ارزشمندی خود را بدست خواهید آورد.

تصمیم گیری را تقویت کنید

افسردگی باعث نقص جدی در تصمیم گیری و پشتکار می شود. در حالت افسردگی شدید هرگز تصمیم های اساسی و بزرگ نگیرید. چون با شکست در آنها ممکن است ناکامی تشدید شود. تصمیم های کوچک ولی در راستای اهداف اساسی خود بگیرید.

بر خاطرات تلخ گذشته خود غلبه کنید.

از علائم همیشگی افسردگی مرور خاطرات تلخ گذشته و بدنبال آن احساس ناراحتی و ناکامی است.



افزایش و تقویت اعتماد به نفس:

هرچند افسردگی، اعتماد به نفس فرد را تا حد زیادی کاهش می دهد اما مطمئن باشید انسان آنقدر قوی و توانمند است تا اغلب مشکلات فرا روی خود را حل و فصل نماید. اول خود را دوست بدارید و به ارزش و جایگاه واقعی خود اطمینان داشته باشید. اگر وقایعی مرتبا باعث ناکامی شما می شوند. و اگر افرادی باعث ناراحتی و ایجاد حس ناتوانی و یا گناه بی ارزشی در شما می شوند. با نگرشی مجدد و درست به خود (و نه از دیدگاه آنان) مطمئن باشید که شما همان فرد موثر و توانمند قبلی می باشید و این اجازه را به دیگران برای کاهش اعتماد به نفس تان ندهید. در خیلی از موارد که تمایل به موضوعی ندارید به صراحت «نه» بگوئید و این عمل را مرتبا تمرین کنید.



احساسات درونی خود را بشناسید.

در افسردگی افکار زیر عمدتا ذهن را اشغال می کند (تو ناتوانی، تو بی لیاقتی، تو نمی توانی موفق شوی، تو همیشه اشتباه می کنی، تو ارزشی نداری، تو مایه سرافکندگی هستی)، با یک نگاه به این افکار در افسردگی، باید که روز به روز ناراحت تر و غمگین تر شویم. مطمئن باشید موفق ترین افراد روی زمین معصوم نبوده اند. مکررا اشتباه کرده اند. روز های بسیار سختی تجربه کرده اند و هر بار به راه خود با تجربه قبلی و پشتکار ادامه داده اند. این افکار منفی ناشی از افسردگی می باشند و به هر قیمت بر آنها غلبه نمایید.



به نکات قوت خود تمرکز نمایید.

اگر واقع گرایانه بدون عینک افسردگی به خود نگاه کنید. زندگی را سرشار از موفقیت های کوچک