

## افسردگی

این مطالب حاوی اطلاعات، برای کسانی است که احساس ناخوشی و پریشانی دارند، چیزی آنها را از پا درآورده یا ناامید کرده است، برای کسانی است که مشکلات گریبان گیرشان است و کسانی که فکر می کنند دچار افسردگی هستند.

## افسردگی چیست؟

depression یک اختلال خلقی است که باعث احساس غم و اندوه مداوم یا از دست دادن علاقه نسبت به چیزهایی می شود که زمانی از آنها لذت می بردید. همچنین می تواند در حافظه، تفکر، خوردن و خواب اختلال ایجاد کند.

## نشانه های افسردگی چیست؟

افراد سطح های مختلفی از افسردگی را به صورت های مختلف تجربه می کنند. افسردگی می تواند ملایم، متوسط یا شدید باشد.

از نظر ذهنی:

- احساس عدم خوشحالی، بدبختی، بی حالی و افسردگی می کنید - این احساس خود بخود از بین نرفته و ممکن است در مواقع بخصوصی از روز، غالباً اول صبح، بدتر باشد
- نمی توانید از چیزی لذت ببرید
- شور و علاقه برای دیدن افراد و ارتباط با دوستان را از دست داده اید
- نمی توانید به درستی تمرکز کنید و بنظرتان تصمیم گیری مشکل تر می آید
- اعتماد به نفس خود را از دست داده اید
- احساس گناه و بی ارزش بودن می کنید
- بدبین هستید
- شروع به از دست دادن امید به زندگی کرده و شاید حتی به خودکشی فکر کنید.

از نظر جسمانی، ممکن است متوجه شوید که:

- بی قرار، عصبی و آشفته هستید

- احساس خستگی بیش از حد کرده و انرژی ندارید
  - دچار بی خوابی بوده یا بیش از حد می خوابید
  - صبح زود از خواب بیدار می شوید و/یا در طول شب بیدار هستید
  - سردرد یا شکم درد دارید
  - علاقه به رابطه جنسی را از دست داده اید
  - اشتها نداشته و کاهش وزن دارید یا بی دلیل پرخوری کرده و وزنتان اضافه شده است.
- افراد دیگر ممکن است این علائم را در شما ببینند:
- اشتباه در کار یا عدم توانایی تمرکز کردن
  - به طرز عجیبی ساکت و منزوی بودن، یا اجتناب کردن از برخورد با افراد
  - نگرانی بیش از حد معمول
  - تحریک پذیری بیش از حد معمول
  - خواب بیش از حد معمول، یا کم خوابی
  - شکایت از مشکلات مبهم جسمانی
  - عدم مراقبت از خود - داشتن مو یا لباس های کثیف
  - توجه نکردن به نظافت خانه - آشپزی نکردن، تمیز نکردن یا فراموش کردن تعویض ملحفه.

اکثر افراد همه ی این موارد را تجربه نخواهند کرد، و برخی افراد شاید فقط از علائم فیزیکی آگاه باشند. شاید به علت احساس خستگی شدید یا مشکلات خواب فکر کنید از لحاظ جسمی بیمار هستید، اما این گونه علائم فیزیکی میتوانند نشانه های اولیه افسردگی باشند.

شاید متوجه نشوید که چقدر افسرده هستید، مخصوصا اگر به تدریج دچار افسردگی شده باشید. گاهی اوقات افراد در برابر مشکلات به تقلا کردن ادامه میدهند یا حتی ممکن است شروع به سرزنش خود بخاطر تنبلی یا بی ارادگی کنند.

## اصلی ترین علائم افسردگی چیست؟

احساس غم، پوچی، ناامیدی، تحریک پذیری، خشم، از دست دادن علاقه و لذت، بی میل شدن برای برقراری رابطه جنسی و اختلالات خواب

## علائم افسردگی

✓ علائم افسردگی شامل موارد ذیل هستند:

- احساس غم، پوچی و ناامیدی
  - رنجش بیش از حد از مسائل پیش و پا افتاده
  - بی علاقه گی و بی میلی به کارهایی که قبلاً برایمان جالب بوده است.
  - اختلال خواب (کم خوابی یا زیاد خوابیدن)
  - کابوس های شبانه
  - احساس خستگی یا کمبود انرژی
  - تغییرات شدید در اشتها و وزن (کم و زیاد شدن اشتها بدون دلیل و یا چاقی و لاغری ناگهانی)
  - اضطراب و استرس و بی قراری شدید
  - احساس عذاب وجدان داشتن
  - تمرکز بسیار پایین
  - کاهش میل جنسی
  - کاهش قدرت تصمیم گیری
  - خود کشی و فکر کردن به مرگ و مردن
  - دردهای جسمی بدون دلیل مشخص
- اگر این علائم را دارید حتما باید با ما در ارتباط باشید

## چرا افسردگی اتفاق می افتد؟

افسردگی نشانه‌ی ضعف نیست. ممکن است برای مصمم ترین افراد اتفاق بیوفتد - حتی افراد مشهور، ورزشکاران و سلبریتی‌ها می توانند دچار افسردگی شوند.

گاهی دلیل واضحی برای افسردگی وجود دارد و گاهی بدون دلیل است. دلیل آن می‌تواند دلسردی، درماندگی یا از دست دادن چیز یا شخصی، که برایتان اهمیت داشته، باشد.

اغلب بیش از یک دلیل وجود دارد و این دلایل برای افراد مختلف متفاوت هستند. تعدادی از دلایل رایج را اینجا شرح می‌دهیم.

### رویدادهای زندگی یا وضعیت شخصی

رویدادهای استرس‌زا یا ناراحت‌کننده، مثل داغدار بودن، فروپاشی رابطه یا از دست دادن شغل، می‌توانند موجب افسردگی شوند.

اگر وضعیت زندگی شما طوری است که تنها زندگی می‌کنید یا دوست یا اعضای خانواده اطرافتان نیستند، احتمال زیادی وجود دارد که افسرده شوید.

### سلامت جسمانی

خواب، عادت غذایی و ورزش همگی می‌توانند حال ما و نحوه‌ی برخورد ما با مسائل را تحت تاثیر قرار دهند. مشکلات جسمانی، به خصوص آنهایی که جدی یا بلند مدت هستند، می‌توانند باعث افسردگی شده یا آن را بدتر کنند.

این مشکلات جسمانی شامل موارد زیر هستند:

- بیماری‌هایی مثل سرطان و بیماری‌هایی قلبی که می‌توانند کشنده باشند
- بیماری‌های دراز مدت و/یا دردناک مثل آرتروز
- عفونت‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا یا تب عفونی - مخصوصاً در افراد جوان
- مشکلات هورمونی مثل کم کاری تیروئید
- مشکلات مربوط به مغز و سیستم عصبی. ۱۲

### ضربه روحی در کودکی

بعضی افراد ممکن است در برابر افسردگی آسیب پذیرتر از دیگران باشند. این می‌تواند به علت تجربه‌های سخت در دوران کودکی یا آسیب‌های روحی باشد، از قبیل سوء استفاده (فیزیکی، جنسی یا روانی)، بی توجهی، مشاهده خشونت یا اتفاقات تکان‌دهنده، یا شرایط ناپایدار خانوادگی. ۱۳ ۱۴ ۱۵

## استفاده از الکل و مواد مخدر

زیاده‌روی مرتب در مصرف الکل ۱۶ ۱۷ یا استفاده از مواد مخدر مثل ماریجوانا ۱۸ ۱۹ احتمال ابتلا به افسردگی در درازمدت را افزایش می‌دهند.

## عوامل ژنتیکی

«عوامل خطرزا»ی ژنتیکی مشابه در بروز افسردگی شدید، اختلال دوقطبی یا اسکیزوفرنی دخیل هستند. عوامل خطرزای محیطی نیز می‌توانند در کنار عوامل خطرزای ژنتیکی، ریسک ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش یا کاهش دهند.

مثلاً ممکن است عوامل خطرزای ژنتیکی در بدن شما وجود داشته باشند که امکان ابتلای شما به افسردگی شدید را افزایش دهد. اما اگر در محیطی آرام و مثبت رشد و زندگی کنید، ممکن است احتمال بروز بیماری روانی جدی کاهش پیدا کند.

داشتن پدر یا مادری با سابقه بیماری روانی جدی مانند افسردگی شدید، مهم‌ترین عامل خطرزای شناخته شده برای ابتلای فرد به یک بیماری روانی جدی است. از هر سه کودکی که یکی از والدین آن‌ها، سابقه ابتلاء به بیماری روانی جدی داشته است، احتمالاً یک کودک به بیماری روانی جدی مبتلا خواهد شد.

هنگامی که به دلایل ابتلا به افسردگی فکر می‌کنید، مهم است که به یاد داشته باشید که بسیاری از موارد مختلف در آن دخیل هستند و هیچ‌یک از عوامل خطر باعث افسردگی نمی‌شوند.

## می‌توانم خودم به تنهایی خوب شوم؟

خبر خوب این است که اکثر افراد افسرده، خودشان به تنهایی با انجام کارهایی که به آنها کمک می‌کند، بهبود می‌یابند. شما ممکن است بتوانید به تنهایی افسردگی را شکست دهید، در اینصورت اگر در آینده دوباره دچار یک چنین احساساتی شوید، با احساس موفقیت و اعتماد بنفسی که بدست آورده‌اید، می‌توانید با آن مقابله کنید.

عمل کردن به برخی توصیه‌های این بروشور می‌تواند افسردگی را کوتاه‌تر کند و به شما کمک کند که در آینده حال بهتری داشته باشید.

اما برخی افراد احتیاج به کمک بیشتر دارند، مخصوصاً اگر دچار افسردگی شدید یا درازمدت باشند، یا راهکارهایی که امتحان کرده‌اند، جواب نداده است.

اگر این اولین باری است که افسردگی را تجربه می‌کنید پنجاه درصد احتمال دارد در آینده مجدداً افسرده شوید، در نتیجه مهم است که بدانید چطور می‌توانید در صورت نیاز کمک بگیرید. ۱، ۲۹

اگر فکر می‌کنید نیاز دارید با کسی راجع به احساسات خود صحبت کنید، سعی کنید آن را به تعویق نیندازید، چون به شما کمک می‌کند زودتر به روال عادی برگشته و از زندگی لذت ببرید.

گاهی اوقات باید کمی تلاش کنید تا به دیگران بفهمانید، چه احساسی دارید. به تلاشتان ادامه دهید و دلسرد نشوید. می‌توانید کمک مناسب را پیدا کنید.

### چطور می‌توانم به خودم کمک کنم؟

در ادامه، روش‌هایی آورده شده که اگر احساس افسردگی کردید، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. بهترین کار این است که راهکارهایی را بیابید که برایتان سودمندتر است و لیستی از روش‌های مناسب مختص خودتان تهیه کنید.

با یک نفر صحبت کنید: اگر خبر بدی شنیده‌اید یا غم بزرگی در زندگی برایتان پیش آمده، همه ناراحتی‌ها را در خود نریزید. صحبت کردن با کسی که با او صمیمی هستید، می‌تواند به شما کمک کند. اگر نمی‌خواهید با کس دیگری صحبت کنید، می‌توانید احساساتتان را روی کاغذ بنویسید.

فعالیت بدنی داشته باشید: اگر می‌توانید، بیرون بروید و کمی ورزش کنید؛ حتی یک پیاده‌روی کوتاه هم مؤثر است. داشتن فعالیت بدنی باعث می‌شود تناسب اندام داشته باشید و بهتر بخوابید. همچنین، باعث می‌شود بتوانید بجای افکار و احساسات ناراحت کننده، روی مسائل دیگر تمرکز کنید.

تغذیه مناسب داشته باشید: شاید زیاد احساس گرسنگی نکنید؛ ولی سعی کنید به طور منظم غذا بخورید. هنگام افسردگی، ممکن است وزن کم کنید و ذخایر ویتامین بدنتان کاهش پیدا کند، یا غذاهای ناسالم زیاد بخورید و بر خلاف میل‌تان وزن اضافه کنید. عادت غذایی مناسب به همراه میوه و سبزیجات زیاد می‌تواند مغز و بدنتان را سالم نگه دارد.

از الکل و مواد مخدر اجتناب کنید: الکل برای چند ساعت می‌تواند حالتان را خوب کند ولی در طولانی مدت افسردگی را شدت می‌بخشد. مواد مخدر خیابانی هم همینطور است؛ مخصوصاً ماریجوانا، آمفتامین، کوکائین و اکستازی.

برنامه خواب، برای خود تنظیم کنید: سعی کنید هر شب در ساعتی مشخصی بخوابید و صبح‌ها در ساعتی مشخصی بیدار شوید. قبل از خواب، کاری آرامش‌بخش که از آن لذت می‌برید انجام دهید؛ مثل گوش کردن به موسیقی‌های آرامش‌بخش یا کتاب خواندن. اگر نمی‌توانید بخوابید، کاری آرامش‌بخش انجام دهید؛ مثلاً می‌توانید از تخت خواب بیرون بیایید و روی کاناپه بنشینید.

فعالیت‌های آرامش‌دهنده انجام دهید: اگر همواره متشنج هستید، ورزش‌های آرامش‌دهنده، یوگا، ماساژ، رایحه‌درمانی یا فعالیت‌های آرامش‌بخش دیگری که مد نظرتان است انجام دهید.

فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید: برای انجام کارهای مورد علاقه‌تان زمان اختصاص دهید؛ فعالیت‌هایی مثل انجام بازی، کتاب خواندن یا سرگرمی‌های دیگر.

در زمینه افسردگی مطالعه کنید: کتاب‌ها و وبسایت‌های زیادی درباره افسردگی وجود دارد. این منابع به شما و همچنین دوستان و آشنایان‌تان کمک می‌کنند، بفهمید در چه شرایطی هستید و راهکارهایی برای مقابله با آن پیدا کنید.

با خود مهربان بودن را تمرین کنید: شاید فردی ایده‌آل‌گرا هستید و به خودتان زیاد فشار می‌آورید. سعی کنید اهداف و انتظارات واقع‌بینانه‌تری برای خود در نظر بگیرید. با خودتان مهربانتر باشید.

به خودتان استراحت دهید: برای چند روز مسافرت رفتن و دور شدن از عادت‌های روزمره، می‌تواند مفید باشد. به خودتان استراحت دهید و از استرس‌ها و نگرانی‌های روزمره دور شوید. تغییر محیط اطراف‌تان، حتی برای چند ساعت، مفید خواهد بود.

عضو یک گروه پشتیبانی شوید: وقتی افسرده هستید، کمک کردن به خودتان سخت خواهد بود. صحبت با افرادی که در شرایطی مشابه شما هستند، می‌تواند سودمند باشد. لیستی از سازمان‌ها در پایان این دفترچه آمده است که می‌توانید به آن‌ها مراجعه کنید.

امیدوار باشید: همواره به خاطر داشته باشید که افراد بسیاری افسردگی داشته‌اند و بهبود پیدا کردند. شما مستحق دریافت کمک برای بهبود حالتان هستید.

### **برای بهبود افسردگی‌ام چه کمکی می‌توانم دریافت کنم؟**

اگر خودتان به تنهایی سعی کرده اید، بهبود پیدا کنید و جواب نگرفتید یا سرعت بهبودی‌تان کند بوده، می‌توانید با پزشک عمومی‌تان صحبت کنید.

بیشتر افرادی که افسردگی دارند، توسط پزشک عمومی‌شان درمان می‌شوند. اگر پزشک عمومی خاصی ندارید، سعی کنید پزشکی در اطراف‌تان پیدا کنید که با او احساس راحتی می‌کنید و می‌توانید او را بطور مرتب ببینید. پزشک عمومی با شما صحبت کرده و علائم‌تان را بررسی می‌کند تا درمان‌های مناسب برای شما را بیابد.

بهترین درمان برای شما به سه مورد بستگی دارد: میزان افسردگی فعلی‌تان، چه مدت دچار افسردگی بوده‌اید و اینکه در گذشته افسردگی داشته‌اید یا نه.

علاوه بر آن، پزشک عمومی‌تان می‌تواند شما را چک‌آپ کامل کند. به این دلیل که برخی بیماری‌های جسمی سبب افسردگی می‌شوند. اگر در حال حاضر بیماری جسمی دارید و در حال درمان هستید، پزشک عمومی‌تان باید از این موضوع مطلع شود.

### چگونه می‌توانم به فردی که دچار افسردگی است، کمک کنم؟

- گوش کنید. ممکن است، سخت‌تر از آنچه بنظر می‌آید، باشد. ممکن است مجبور باشید چیزی را دوباره و دوباره گوش کنید. معمولاً بهتر است توصیه‌ای نکنید، مگر اینکه از شما درخواست شود، حتی اگر پاسخ بنظر شما کاملاً واضح است. اگر مشکل خاصی باعث بروز افسردگی شده، ممکن است بتوانید در یافتن راه حل یا حداقل راهی برای کنار آمدن با موضوع، کمک کنید.
- با فرد افسرده وقت بگذرانید. گذراندن وقت با فردی که دچار افسردگی است به او کمک می‌کند. بگذارید بدانند که آماده کمک هستید. این موضوع ممکن است آنها را تشویق به صحبت و انجام کارهایی کند که باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشند.
- به آنها اطمینان بدهید. کسی که افسردگی دارد به سختی می‌تواند باور کند که امکان بهبود، وجود دارد. می‌توانید به آنها اطمینان دهید که بهتر می‌شوند، اما ممکن است مجبور شوید که این موضوع را بارها تکرار کنید.
- به خودمراقبتی آنها از خودشان کمک کنید. مطمئن شوید که غذای کافی می‌خورند و مرتب غذا می‌خورند و میزان خوبی میوه و سبزیجات در رژیم غذایی آنها هست. ممکن است بتوانید به آنها کمک کنید که بیرون بروند و ورزش کنند یا فعالیتهای شادی‌آور دیگری انجام دهند که می‌تواند جایگزین بهتری به جای مصرف الکل و مواد مخدر برای کنار آمدن با احساساتشان باشد.
- آنها را جدی بگیرید. اگر اوضاعشان در حال بدتر شدن است یا ابراز عدم علاقه به ادامه زندگی می‌کنند یا حتی به خود آسیب می‌زنند، آنها را جدی بگیرید. مطمئن شوید که با پزشکشان صحبت می‌کنند.



- تشویقشان کنید که کمک بگیرند. تشویقشان کنید که به دیدن پزشکشان بروند، داروهایشان را مصرف کنند یا با روانشناس یا مشاورشان صحبت کنند. اگر در مورد درمانشان نگران هستند، آنها را تشویق کنید که در این مورد با پزشکشان صحبت کنند.
- از خودتان مراقبت کنید. حمایت از افراد افسرده ممکن است فشار روحی قابل توجهی به شما وارد کند، بنابراین مطمئن شوید مراقب سلامت روحی و روانی خود هستید.

## درمان افسردگی

خوشبختانه در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد افسردگی قابل درمان است. گزینه‌های درمانی شامل موارد زیر هستند:

### روان درمانی

این روش که به آن گفتاردرمانی هم می‌گویند توسط دکتر و متخصص روان شناس انجام می‌شود. درمانگر با صحبت کردن به شما کمک می‌کند تا افکار، احساسات و رفتارهای ناسالم خود را شناسایی و تغییر دهید. درمان شناختی و رفتاری (CBT) از انواع مختلف روان‌درمانی به‌شمار می‌آیند.

### دارو برای Depression

در برخی موارد دکتر و متخصص روان پزشک با تجویز داروهای ضد افسردگی باعث تغییر ترکیب شیمیایی مغز می‌شود. این داروها انواع بسیار مختلفی دارند که روانپزشک با تجویز دوره‌ای می‌تواند بهترین نوع را برای شما انتخاب کند. اکثر داروهای افسردگی عوارض جانبی شدیدی دارند، بنابراین از مصرف خودسرانه آنها خودداری کنید.

### چگونه با افسردگی مقابله کنیم؟

سعی کنید با دیگران ارتباط برقرار کنید. کناره‌گیری افسردگی را تشدید می‌کند، بنابراین حتی اگر دوست دارید تنها بمانید سعی کنید با دوستان و کسانی که دوستشان دارید ارتباط برقرار کنید. صحبت کردن حضوری با کسی درباره احساسات‌تان می‌تواند بسیار سودمند و مفید باشد. فردی که با او صحبت می‌کند نیاز نیست کسی باشد که بتواند حال شما را خوب کند. همین که شنونده خوبی باشد، کافی است.

ورزش کنید و تحرک بدنی داشته باشید. زمانی که افسرده هستید حتی بیرون آمدن از تخت بسیار سخت است چه برسد به اینکه ورزش هم بکنید.

اما ورزش کردن می‌تواند شما را تا حدود بسیار بالایی از افسردگی رها کند.

پیاده‌روی کوتاهی همراه با موسیقی شاد داشته باشید.

رژیم غذایی درست و اصولی داشته باشید که باعث بهبود بخشیدن خلق و خو است.

از یکسری از مواد های غذایی پرهیز کنید (کافئین، الکل، چربی‌های ترانس، شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه شده).

زمانی را در طبیعت بگذرانید، حیوان خانگی نگه داری کنید،مدیتیشن کنید ، نمک درمانی بروید ، در آب شنا کنید ، و...

