

احساس غم، پکری و افسردگی را همه ما در لحظاتی از عمر خود تجربه کرده‌ایم. اتفاقات ناخوشایند و ناگوار روحیه ما را افسرده و پکر می‌سازند و حوادث مثبت و خوب باعث شادی و دلخوشی ما می‌شوند. این حالت‌ها طبیعی و تقریباً روزمره در زندگی ما رخ می‌دهند.

بیماری افسردگی با خلق و خوی طبیعی و گذرای افسرده متفاوت است. در بیماری افسردگی موارد زیر دیده می‌شود:

1. احساس افسردگی طولانی است و حداقل 2 هفته طول می‌کشد.
2. روحیه افسرده در بیماری شدیدتر است.

3. کار و فعالیت روزمره فرد مبتلا به بیماری افسردگی دچار اختلال می‌شود. بیمار مثل سابق انگیزه لازم برای انجام کارهایش را ندارد و به عبارت دیگر دل‌دل و دماغ سابق برای انجام کارهای خودش را ندارد.

4. در بیماری افسردگی خواب، اشتها، وزن و میل جنسی دچار اختلال می‌شود.

5. دیگران یعنی سایر اعضای خانواده، دوستان آشنایان و همکاران متوجه می‌شوند که تغییری در رفتار فرد مبتلا به افسردگی رخ داده و او همان فرد سابق نیست.

6. در بیماری افسردگی ممکن است افکار آسیب زدن به خود و

خودکشی بروز کند. وجود این افکار نشان‌دهنده شدت افسردگی است.

7. با وجود اینکه در طول روز کار زیادی انجام نداده است، ولی احساس خستگی می‌کند و بدنش کوفته است.

8. ناامیدی، احساس تنهایی، احساس بی‌ارزشی، احساس گناه غیرمنطقی از جمله موارد دیگری است که در افسردگی گذرا و معمولی دیده نمی‌شود.

توجه داشته باشید که لزوماً تمام مواردی که در بالا به اشاره شد نباید با هم وجود داشته باشند. این علائم در بیماران مختلف متفاوت هستند. هر

چگونه حالت افسردگی معمولی و گذرا را از بیماری افسردگی تفکیک کنیم؟

در بسیاری از موارد و یا در مراحل اولیه با وجود بیماری افسردگی، بیمار کار روزمره خود را تا حدی انجام می‌دهد. به کارهای خانه رسیدگی می‌کند، درس خود را می‌خواند، به اداره خود میرود اما همه اینها را با مشکل و به سختی انجام میدهد. مثل سابق راحت نیست و برای انجام کارهایی که سالها است که به آنها مشغول بوده است باید وقت بیشتر و انرژی بیشتری صرف کند.

در صورت نیاز به مشاوره و درخواست کمک می‌توانید به متخصصان روانپریشک مراجعه کنید و یا با شماره تلفن های خط تلفن مشاوره سازمان بهزیستی و یا تلفن های و تماس حاصل نمایید.

چه تعداد بیشتری از علایم فوق در بیماری دیده شود نشان می‌دهد که بیماری شدت بیشتری دارد.

شدت بیماری افسردگی

شاید برخی از شما بیمار مبتلا به افسردگی را دیده باشید که به علت شدت بیماری در بیمارستان بستری شده و تحت درمان قرار گرفته است و این فکر را در شما ایجاد کند که بیماری افسرده یعنی این.

در بسیاری موارد بخصوص در مراحل اولیه بیماری افسردگی شدید نیست و با گذشت زمان و بدون اقدام درمانی مناسب شدید شده و حتی ممکن است بیمار در بیمارستان روانپزشکی نیز بستری شود.