

آیا هیچ وقت شده که احساس کنید غمگین و دلمرده هستید و حوصله هیچ کاری را ندارید و چیزی خوشحالتان نمی‌کند؟

همگی ما ممکن است زمان‌هایی چنین تجربه‌ای را کرده باشیم، به خصوص وقتی اتفاق ناگواری برایمان می‌افتد.

اما معمولاً این حالت پس از مدت کوتاهی مرتفع می‌شود و به وضعیت عادی باز می‌گردیم، ولی در برخی افراد یک چنین حالتی به مدتی طولانی ادامه پیدا می‌کند، شدید می‌شود و علائم دیگری هم به آن اضافه می‌شود. مثلاً ممکن است فرد اشتهايش کم شود، خوابش مختل شود و احساس ضعف و خستگی شدید کند.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می‌تواند جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد را بر گرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی‌ارزشی، احساس گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تردید در کفایت خود و احساس گناه مشخص می‌گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد.

همه ما گاهی احساس دل‌تنگی و غم می‌کنیم. این

احساس‌ها جزء طبیعی موجود انسانی است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره‌های زمانی بیشتری تداوم می‌یابد، می‌تواند شکل ناسازگارانه‌ای از افسردگی روزمره باشد. بر این نوع افسردگی شدید می‌توان از طریق یک متخصص بهداشت روان، چاره‌هایی اندیشید.

نشانه‌های افسردگی

الف) نشانه‌های عاطفی

- غمگینی
- غمگینی
- احساس گناه
- اضطراب یا درماندگی
- خشم
- نوسانات خلقی

ب) نشانه‌های جسمانی

- خواب بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم
- کاهش یا افزایش وزن
- خوردن افراطی یا فقدان اشتها
- چرخه‌ی نامنظم قاعدگی
- یبوست
- فقدان تدریجی میل جنسی

ج) نشانه‌های رفتاری

- گریه‌های بدون دلیل واضح
- فقدان انگیزه جهت پیگیری کارهای روزمره

- کناره‌گیری از سایر مردم و موقعیت‌های جدید
- عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی
- به آسانی دستخوش خشم شدن

د) افکار و ادراکات خود تخریب‌گرانه

- احساس بازنده بودن
- احساس درماندگی و ناامیدی
- انتقاد مکرر از خود
- سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند
- یأس
- بدبینی نسبت به آینده

در بعضی از موارد این احساس‌ها آنقدر شدید می‌شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.

علت شناسی

عوامل مختلفی در بروز افسردگی نقش دارند، از جمله عوامل ژنتیکی، زیست‌شناختی و نیز استرس‌ها و عوامل روانشناختی.

در بسیاری از مواقع ترکیب این عوامل در شروع یک دوره افسردگی دخالت دارند. از سوی دیگر، برخی داروها و مواد مخدر و مانند آنها می‌توانند باعث افسردگی شوند.

بعضی بیماری‌های جسمی (مانند ناراحتی‌های تیروئید) هم ممکن است باعث افسردگی گردند.

چگونه بر افسردگی غلبه کرده و نگرشی مثبت پیدا کنیم

- از علت افسردگی آگاه شوید و سعی کنید نسبت به آینده خوش‌بینی باشید. افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.
- فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.
- از نظر اجتماعی فعال باشید.
- جدولی از فعالیت‌های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت‌های اجتماعی را فراموش نکنید.
- تفریحاتی برای خود پیدا کنید.
- بطور روزانه ورزش کنید.
- هر گاه احساس تنش می‌کنید، از روش‌های خود آرام‌بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدن‌تان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.
- اهداف واقع‌گرایانه‌ای انتخاب کنید.
- برای فعال نگهداشتن خود کاری داوطلبانه انجام دهید.
- بپذیرید که هر کسی توانایی‌های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی‌ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

- سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.
- اگر علایم افسردگی تداوم یافت از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی استفاده کنید.

چگونه می‌توانیم به یک فرد افسرده کمک کنیم؟

حمایت کننده و شکایا باشید.
اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.
در صورتی که علایم افسردگی پایدار بوده و در عملکردهای روزمره ایجاد اشکال کرده باشد، شخص افسرده را تشویق کنید که به دنبال کمک حرفه‌ای باشد.

به یاد داشته باشید:

- 1- افسردگی نشانه ضعف اراده نیست، این گونه نیست که فرد افسرده بتواند با تقویت اراده بهبود یابد و دیگر افسرده نشود..
- 2- بدانید که افسردگی یک بیماری است که با درمان اکثراً بهبود می‌یابد.

افسردگی را بشناسیم

در صورت نیاز به مشاوره و در خواست کمک می‌توانید به متخصصان روانپریشک مراجعه کنید