

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 تشدید 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 تشدید 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.

# افسردگی

را

# بشناسیم

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

## چگونه می‌توانم به یک فرد افسرده کمک کنم؟

حمایت کننده و شکیبنا 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 علائم 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:

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

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.