

# افسردگی

## افسردگی چیست؟

افسردگی به معنای وجود غمی مستمر و از دست دادن علاقه به فعالیتهایی است که به طور طبیعی از انجام آنها لذت می‌بردید؛ و با ناتوانی در انجام فعالیتهای روزانه - دست کم به مدت دو هفته - همراه است. افسردگی با نوسانات معمول خلقی یا غمگینی موقت در واکنش به چالشهای روزمره زندگی متفاوت است.

افسردگی یک بیماری رایج است؛ بیش از 300 میلیون نفر در سراسر دنیا با افسردگی زندگی می‌کنند.

افسردگی می‌تواند برای هر کس و در هر سنی اتفاق بیفتد. افسردگی می‌تواند یک بار یا به صورت عود کننده و مکرر اتفاق بیفتد.

## علائم و نشانه‌های شایع افسردگی

افسردگی هم علائم روانی و هم جسمی دارد. می‌تواند به شکل خفیف باشد یا به حدی شدید شود که فرد فکر کند که زندگی دیگر ارزش زیستن ندارد و در بدترین حالت می‌تواند منجر به خودکشی شود.

علائم روانی شامل این موارد می‌شوند: شاد نبودن، احساس تنهایی، درماندگی، از دست دادن علاقه به فعالیتهایی که قبلاً از آن لذت برده می‌شد، گریان بودن، احساس گناه و بی‌ارزشی، عزت نفس پایین، تفکر کند، فراموشکاری، دشواری در تمرکز، افکار آسیب به خود و خودکشی.

علائم جسمانی شامل این موارد می‌شود: احساس مداوم انرژی نداشتن، مشکل در خواب (زیاد خوابیدن یا خواب خیلی کم)، نداشتن اشتها یا پر خوری، کاهش غریزه جنسی، بدن درد، خستگی و ضعف، مشکلات هاضمه بدون داشتن بیماری جسمی خاصی.

سایر علائم در افراد جوان عبارتند از: مشکلات رفتاری که منجر به عملکرد نامناسب در مدرسه و خانه می‌شود، افزایش تنش در روابط با خانواده و دوستان یا درگیر شدن در رفتارهای پرخطر. این موارد می‌تواند شامل مدرسه نرفتن، آسیب زدن به خود (مثل بریدن)، سوء مصرف الکل و مواد، و داشتن روابط نامتناسب جنسی باشد.

سایر علائم در افراد مسن عبارتند از: مشکلات حافظه، سردرگمی، تغییرات شخصیتی (مقلد بیماری آلزایمر)، دردها و تنشهای بدنی، خستگی و مشکلات خواب، و تمایل زیاد به ماندن در خانه به جای رفتن به بیرون و ارتباط با بقیه و یا انجام کارهای جدید.

افسردگی می‌تواند همزمان با بیماری‌های جسمی دیگر مثل دیابت، سرطان، بیماری قلبی و بیماری پارکینسون اتفاق بیافتد.

## افسردگی در زنان و مردان

افسردگی در زنان شایع‌تر از مردان است، و زنان بیشتر از مردان هم احتمال دارد که در جستجوی کمک برآیند. زنان همچنین در مراحل از زندگی خود نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرتر هستند، مثل دوران بارداری یا قبل از دوره عادت ماهانه. زنان بیشتر اقدام به خودکشی می‌کنند، با این حال نرخ خودکشی منجر به مرگ در زنان کمتر از مردان است.

افسردگی در مردان می‌تواند خودش را در قالب **taking refuge in solitary behaviors** (صرفاً زمانی به کار یا ورزش)، سوء مصرف الکل یا مواد، رفتارهای خشن یا آزارگرانه، بیقراری یا خشم نامتناسب، و رفتار پرخطر (مثل رانندگی بی‌محابا) نشان دهد. مردان کمتر از زنان درخواست کمک می‌کنند. مردان ممکن است به شکل تکانشی‌تر به افکار خودکشی عمل کرده و بیشتر مستعد استفاده از روشهای مهلک خودکشی (مثل اسلحه گرم) هستند و بیشتر از زنان خودکشی منجر به مرگ دارند.

## علل شایع افسردگی

عوامل زیادی خطر افسرده شدن را افزایش می‌دهند؛ برای نمونه فقر، بیکاری، رویدادهای زندگی مثل مرگ فردی عزیز یا بهم خوردن یک رابطه مهم، بیماری جسمی و مشکلات ناشی از مصرف مواد و الکل. عوامل ژنتیکی هم می‌توانند در افسردگی نقش داشته باشند، همچنان که افسردگی در بعضی خانواده‌ها به وقوع می‌پیوندد.

مهمتر این که باید بدانیم که افسردگی به دلایل زیر اتفاق نمی‌افتد:

- شما شخصیت ضعیفی دارید و .....؟ **just need to pull yourself together**
- اینکه افسردگی مجازاتی باشد از جانب خداوند و فقط نیاز است که ایمان‌تان به خدا را تقویت کنید.
- شما تنبل هستید و صرفاً باید تلاش کنید که صبح زود از خواب بیدار شوید و بیشتر ورزش کنید.

- شما بدبین هستند و فقط لازم است که دیدگاه خود را تغییر داده و مثبت تر فکر کنید.

## چه زمانی نیاز به کمک دارید

اگر شما دارید علائم افسردگی را در بیشتر اوقات روز و به مدت دو هفته تقریباً هر روز تجربه می‌کنید، ممکن است دچار افسردگی شده‌اید. مخصوصاً مهم است که اگر متوجه مشکلاتی در کار کردن یا روابط خود شده‌اید و یا اطرافیان به شما می‌گویند که متوجه تفاوتی در شما شده‌اند، تقاضای کمک کنید. خوب است که با یک دوست یا با یکی از اعضای خانواده صحبت کنید. بعضی افراد از پیشوایان مذهبی و روحانیون محلی خود کمک می‌گیرند. بیشتر افراد بعد از گفتگو با افرادی که به آنها اعتماد دارند، احساس بهتر شدن موقتی می‌کنند، اما برای درمان موثر لازم است که نزد یک متخصص بهداشت، یک دکتر، یا متخصص سلامت روان بروید.

اگر افکاری در مورد آسیب به خود یا خودکشی دارید، نیاز به کمک اورژانسی دارید

اگر احساس می‌کنید که دیگر زندگی کردن ارزش ندارد یا به فکر آسیب به خود هستید یا می‌خواهید به زندگی تان خاتمه دهید، در آن صورت هر چه سریعتر از پزشک یا متخصص سلامت روان (اعم از روانپزشک و روان‌شناس) کمک بخواهید. اگر نسبت به گرفتن کمک از فردی متخصص تمایل ندارید، با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده صحبت کنید یا با یک خط کمک<sup>1</sup> تماس بگیرید.

## درمان افسردگی

افسردگی می‌تواند درمان شود. درمان افسردگی اعم از داروی ضدافسردگی، درمان از طریق گفتگو (روان‌درمانی)، یا درمان ترکیبی از هر دو، دردسترس بوده و موثر است. هر چه زودتر درمان را شروع کنید، نتایج بهتری در انتظارتان خواهد بود. یک نوع گفتگودرمانی به نام درمان شناختی رفتاری اغلب مورد استفاده قرار می‌گیرد که تمرکز آن بر کمک به بیماران برای ایجاد راه‌های جدید تفکر و توجه به باورهای "غلط" و "صحیح" در مورد خودشان و دیگران می‌باشد.

درمان افسردگی معمولاً نیاز به بستری شدن ندارد. با این حال، در برخی افراد افسردگی به قدری شدید است که بستری در بیمارستان ضروری می‌نماید. به ویژه در شرایطی که توان مراقبت درست از خودتان را ندارید یا در خطر قریب الوقوع برای آسیب زدن به خود (افکار خودکشی یا آسیب به خود) یا آسیب زدن به شخصی دیگر قرار دارید.

## نکات کلیدی در مورد درمان

1. ممکن است 4-6 هفته طول بکشد تا اثر کامل داروهای ضدافسردگی را احساس کنید.
2. اگر درمان شما به خوبی پیش می رود، ممکن است لازم باشد که همان دوز دارویی را حداقل 4-6 هفته بعد از فروکش کردن علائم ادامه دهید. درمان‌های طولانی ممکن است برای افسردگی عودکننده ضروری باشند.
3. درمان خود را ناگهان و بدون مشورت با پزشک رها نکنید. داروهای ضدافسردگی اعتیادآور نیستند، اما اگر ناگهان مصرفشان را رها کرده یا یک وعده را فراموش کنید، ممکن است برخی علائم ترک را نشان دهید. افسردگی شما همچنین ممکن است با قطع ناگهانی درمان تشدید شود.
4. اگر شما یا کسی از اطرافیان شما متوجه افزایش تحریک پذیری و بیقراری در رفتار شما شد، مهم است که این نشانه‌ها را به پزشک یا متخصص شما اطلاع دهید.

## درمان‌های خانگی و طب جایگزین

وقتی داروهای ضدافسردگی مورد نیاز باشند، داروهای گیاهی یا طب جایگزین مثل قرصهای ویتامین یا امگا 3 نمی‌توانند جایگزین آنها شوند. با این حال، بیشتر این درمان‌های خانگی آثار جانبی شناخته‌شده‌ای ندارند و در مادامی که داروهای ضدافسردگی تان را مصرف می‌کنید آسیب‌زننده نیستند.

سایر رویکردها مثل طب سوزنی، یوگا، مراقبه، موسیقی و هنردرمانی، تمرینات معنوی/مذهبی یا ورزش هوازی هم می‌توانند به کاهش استرس و داشتن احساسی بهتر کمک کنند، اما اینها صرفاً مکمل برنامه درمانی شما هستند و جایگزین آن نمی‌شوند.

## اگر افسرده باشید چطور می‌توانید به خودتان کمک کنید؟

- برنامه درمانی خود را رها نکنید. داروهای ضدافسردگی یا جلسات روان‌درمانی خود را فراموش نکرده و متوقف نکنید. افسردگی ممکن است عود کند یا شما علائم ترک را تجربه کنید.
- به علائم هشداردهنده توجه کنید. بدانید که چه چیزی می‌تواند باعث شروع افسردگی شما شود و علائم اولیه هشداردهنده شما چه هستند. به محض اینکه این علائم را تشخیص دادید یا از دوستان و آشنایان

خود (ask relatives or friends to watch out for symptoms) با پزشک یا درمانگر خود تماس حاصل کنید.

- در مورد افسردگی تان حرف بزنید. در میان گذاشتن یک مشکل با فردی دیگر یا با گروهی که می‌توانند از شما حمایت کنند و به تجارب افراد دیگر گوش دهند، می‌تواند بینش‌ها و آگاهی‌هایی در مورد افسردگی خودتان به شما بدهد.
- از الکل و مواد اجتناب کنید. استفاده از الکل و مواد علایم افسردگی را بدتر کرده و درمان آنها را دشوارتر می‌کند. اگر نیاز به کمک پزشک یا درمانگر خود برای کنترل الکل و مواد دارید، با آنها مشورت کنید.
- از خودتان مراقبت کنید. غذای سالم بخورید، از لحاظ جسمی فعال باشید و به اندازه کافی بخوابید. با دوستان و خانواده خود در تماس باشید و به فعالیتهایی بپردازید که همواره از انجامشان لذت می‌بردید. موقعیت پیش آمده را بپذیرید. بپذیرید که افسردگی دارید و انتظارات خود را با این مساله تنظیم کرده و انطباق دهید. ممکن است نتوانید مدتی نتوانید آنقدر زیاد که در گذشته کار می‌کردید، کار کنید.

چطور می‌توانید به دوستان یا یکی از اعضای خانواده که به افسردگی دچار شده است کمک کنید؟

- در مورد دغدغه خود در رابطه با آنها با خودشان صحبت کنید. آشکارا بیان کنید که قصد کمک به آنها را دارید، و در عین حال بدون قضاوت کردن به آنها پیشنهاد کمک و حمایت بدهید.
- آنها را تشویق کنید تا به دنبال کمک حرفه‌ای باشند و پیشنهاد دهید تا در قرار ملاقات‌های درمانی همراهشان باشید.
- اگر دارویی تجویز شده است، به آنها کمک کنید تا دارو را همان طور که تجویز شده مصرف کنند.
- ایجاد یک سبک زندگی سالم متشکل از خواب کافی، ورزش منظم و خوردن سالم را در آنها تشویق و ترغیب کنید.
- اگر نشانه‌ای از خودآسیب‌رسانی یا خودکشی احتمالی مشاهده کردید، نگرانی خود را با فردی نزدیک به خودتان مطرح کرده، با پزشک تماس بگیرید و یا با یک خط کمک یا خدمات اورژانس ارتباط برقرار کرده و تقاضای کمک کنید. این موقعیتی اورژانسی و تهدید کننده زندگی است.

این بروشور از مجموعه محتواهای تولید شده توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) است تا به افراد عادی اطلاعات بیشتری در مورد اختلالات روانی و نحوه درمان آنها بدهد. شما می‌توانید همه بروشورها را به صورت رایگان از وبسایت

زیر دانلود کنید: [www.emro.who.int/mnh](http://www.emro.who.int/mnh)

سازمان جهانی بهداشت 2019. برخی از حقوق محفوظ هستند. این اثر تحت لیسانس ( IGO; CC BY-NC-SA 3.0 قرار دارد. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).