

# درک افسردگی و درمان آن



افسردگی یک اختلال خلقی است که با درجات مختلفی از غم و اندوه، ناامیدی، تنهایی، ناتوانی، عدم اعتماد به نفس و احساس گناه شناخته می‌شود. اکثر افراد گهگاهی احساس افسردگی می‌کنند، اما برخی افراد ممکن است این احساسات را به دفعات بیشتر یا اثرات عمیق‌تر و طولانی‌تر تجربه کنند. در برخی موارد، افسردگی می‌تواند برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه پیدا کند. شایع‌ترین شکل افسردگی یک حس و حال بد را شامل می‌شود. این احساسات معمولاً کوتاه‌مدت هستند و فعالیت‌های عادی روزمره را اندکی تحت تأثیر قرار می‌دهند.

در سطحی دیگر از افسردگی، علائم شدیدتر و مدت بیشتری ادامه می‌یابند. انجام فعالیت‌های روزانه ممکن است دشوارتر گردد، اما فرد هنوز قادر است به آن‌ها بپردازد. با این حال، احساس ناامیدی می‌تواند شدید باشد و خودکشی به عنوان تنها راه حل به نظر برسد.

فرد مبتلا به افسردگی شدید ممکن است نوسانات خلقی شدید و خارج از حالت‌های عادی را تجربه کند.

## علائم افسردگی

افسردگی می‌تواند بر زندگی فرد در هر یک از موارد زیر اثر بگذارد:

تغییرات در احساسات و یا ادراک

عدم لذت از هر چیزی

احساس ناامیدی و یا بی‌ارزشی

احساس گناه بیش از حد یا خود سرزنشگری

فقدان تمایل جنسی

فقدان احساسات صمیمانه نسبت به خانواده یا دوستان

## تغییرات در رفتار و نگرش‌ها

عدم علاقه به فعالیت‌های قبلی و کناره‌گیری از دیگران

عدم توجه به مسئولیت‌ها و ظاهر فردی

• تحریک‌پذیری

• نارضایتی کلی از زندگی

• اختلال در حافظه، اشکال در تمرکز، تردید در تصمیم‌گیری و سردرگمی

• اختلال در کارکردهای روزمره

## شکایات جسمی

• فقدان انرژی و خستگی مزمن

• از دست دادن کامل اشتها، یا در آن سر طیف، خوردن اجباری

• بی‌خوابی، بیدار شدن صبح زود، یا خوابیدن بیش از حد

• سردردهای غیرقابل توصیف، پشت‌درد و شکایات مشابه دیگر

• مشکلات گوارشی شامل درد معده، حالت تهوع، سوءهاضمه و یا تغییر در کارکرد روده

## علت‌های افسردگی

افسردگی اغلب در نتیجه یک رویداد ناخوشایند مانند مرگ یکی از عزیزان رخ می‌دهد. هنگامی که منبع افسردگی مشخص است و فرد از آن آگاهی کامل دارد، می‌تواند واکنش مناسبی داشته باشد و در مدت زمان مناسب با آن کنار بیاید. در مواردی که احساس افسردگی منبع مشخص یا آشکاری ندارد ممکن است وخامت بیشتری پیدا کند چون فرد قادر به درک آن نیست. این احساس فقدان کنترل ممکن است به احساسات واقعی افسردگی افزوده شود.

تعدادی از عوامل استرس‌زا ممکن است منجر به افسردگی شوند. این عوامل می‌توانند ویژگی‌های شخصیتی، محیطی یا پزشکی باشند. کمبود یا عدم تعادل شیمیایی مغز می‌تواند نقش مهمی در برخی از موارد افسردگی داشته

باشد. چنین عدم تعادلی به وسیله بیماری‌ها، عفونت‌ها، داروهای خاص (مانند الکل و حتی داروهای تجویزی) و تغذیه و رژیم نامناسب ایجاد می‌شوند. به‌طور کلی، افسردگی ممکن است در نتیجه عوامل استرس‌زای جسمانی یا روان‌شناختی ایجاد شود. شناسایی و درک علل پایه‌ای مانند استرس‌ها گام ضروری در آگاهی برای مقابله با افسردگی است.

### به خودتان کمک کنید

با خودتان درباره تغییرات خلقی و شدت احساسات منفی همراه آن‌ها، صادق باشید این به شما در شناسایی عوامل احتمالی افسردگی و استرس‌ها کمک می‌کند. شما باید احساساتتان را بررسی کنید و سعی کنید آنچه باعث ناراحتی‌تان می‌شود مانند روابط با خانواده یا دوستان، مسئولیت‌های مالی و غیره را مشخص کنید. در میان گذاشتن مشکلات بفرنج با افراد دیگر یا دوستانی که درک کننده هستند گاهی اوقات می‌تواند به حل‌وفصل آن مشکل قبل از اینکه به حالت بحرانی برسد، کمک کند. حتی اگر افسردگی خفیفی داشته باشید باید با اقدام مؤثرتان با آن مقابله کنید. همچنین شما باید سعی کنید که؛

- در امورات روزمره خود با پرداختن به فعالیت مورد علاقه یا جدید تغییر ایجاد کنید. حتی اگر آن را احساس نکنید.
- برای کاهش تنش، هضم بهتر غذا، حفظ آرامش و خواب راحت، ورزش کنید.
- از عوامل استرس‌زایی که می‌شناسید دوری کنید.
- از تعهدات، تصمیمات یا تغییرات بلند مدتی که باعث احساس به دام افتادن و محدود شدن شما می‌شوند اجتناب کنید. بهتر است آن‌ها را کنار بگذارید تا زمانی که احساس کنید قادر به پرداختن آن‌ها هستید.
- اگر شکایات جسمانی دائمی دارید، به پزشک مراجعه کنید.

### کمک به یک دوست افسرده

از آنجا که افراد مبتلا به افسردگی شدید بسیار منزوی و کسل هستند، درباره خودشان نشخوار ذهنی و احتمالاً قصد خودکشی دارند، یک دوست علاقه‌مند می‌تواند کمکی ارزشمند و نجات‌دهنده ای برای زندگی آن فرد ارائه دهد. گفتگوی صادقانه با فرد، که نشان‌دهنده نگرانی شما در مورد اوست اغلب موجب روشن شدن مشکلات می‌شود.

برای کمک به دوستان و کمک به او، انجمن سلامت دانشگاه آمریکا موارد زیر را توصیه می‌کند:

- سعی نکنید فرد را شاد کنید
- انتقاد نکنید یا فرد را شرم‌زده نسازید، چون کمکی به احساس افسردگی نمی‌کند.
- ادعا نکنید احساسی مشابه احساس فرد دارید.
- سعی کنید از دست شخص افسرده عصبانی نشوید.

هدف اصلی این است که فرد بداند شما نگران او هستید و مایلید به او کمک کنید. اگر در فرد افسرده افکار خودکشی ظاهر شد، از او بخواهید به دنبال کمک حرفه‌ای باشد. اگر فرد در برابر این پیشنهاد مقاومت کرد و احساس کردید که ممکن است خودکشی رخ دهد، خودتان به دنبال کمک حرفه‌ای برای مدیریت بهتر موقعیت باشید.

افسردگی قابل درمان است و رنج و درد آن را می‌توان کاهش داد. وقتی که فرد هر یک از شرایط زیر را تجربه می‌کند باید با یک متخصص سلامت روان مشورت کند.

- وقتی که رنج و مشکلات باعث عدم لذت شما در بیشتر اوقات می‌شود.
- وقتی که علائم بسیار شدید و دائمی هستند و عملکرد روزانه را مختل می‌کند.
- وقتی که استرس شدید است و خودکشی یک گزینه مناسب به نظر می‌رسد.

متخصصان بهداشت روان می‌توانند به شناسایی علل و عوامل افسردگی کمک کنند که افراد راهی برای غلبه بر آن پیدا کنند. برای دریافت خدمات بیشتر با مرکز مشاوره دانشگاه تماس بگیرید.

