



دسته یازده	
۳	من اصلاً نمی‌توانم کارکنم.
۲	من برای انجام هر کاری باید خیلی به خود فشار بیاورم.
۱	برای من شروع یک کار مستلزم کوششی فوق‌العاده است.
۰	من بیش‌ازحد معقول خسته نمی‌شوم.
دسته دوازدهم	
۳	من خسته‌تر از آنم که بتوانم کاری انجام دهم.
۲	من با انجام هر کاری خسته می‌شوم.
۱	من خیلی زودتر از گذشته خسته می‌شوم.
۰	من بیش‌ازحد معقول خسته نمی‌شوم.
دسته سیزدهم	
۳	من دیگر به هیچ‌وجه اشتها ندارم.
۲	حالا دیگر اشتهای من خیلی بدتر شده است.
۱	اشتهای من دیگر به خوبی گذشته نیست.
۰	اشتهای من بدتر از حد معمول نیست.

بعد از آنکه نمره‌ها را باهم جمع کردید، اگر:
 * مجموع نمرات ۴-۰ بود یعنی افسردگی ندارید.
 * مجموع نمرات ۷-۵ بود یعنی میزان افسردگی شما خفیف دارید.
 * مجموع نمرات ۱۵-۸ بود یعنی میزان افسردگی شما متوسط دارید.
 * مجموع نمرات ۳۹-۱۶ بود یعنی میزان افسردگی شما شدید است.
اگر نمره شما بیش از ۵ است پیشنهاد می‌کنیم با روانشناسان مرکز سلامت روان دانشجویان تماس بگیرید و برای بهبود شرایط خود اقدام کنید.

دسته هفت	
۳	اگر امکان داشت خود را می‌کشتم.
۲	من نقشه‌های مشخصی برای خودکشی دارم.
۱	من احساس می‌کنم بهتر است بمیرم.
۰	من به هیچ‌وجه به فکر آسیب رساندن به خود نیستم.
دسته هشت	
۳	من تمام علاقه‌ام را نسبت به مردم از دست‌دادم و هیچ توجهی به آن‌ها ندارم.
۲	من علاقه‌ام را تا حد زیادی نسبت به مردم از دست‌دادم و فقط اندک احساسی نسبت به آن‌ها دارم.
۱	من اکنون کمتر از گذشته نسبت به مردم علاقه دارم.
۰	من علاقه‌ام را نسبت به مردم از دست ندادم.
دسته نه	
۳	من دیگر نمی‌توانم هیچ تصمیمی بگیرم.
۲	برای من تصمیم گرفتن مشکل است.
۱	من سعی می‌کنم تصمیم‌گیری را به تأخیر بی‌اندازم.
۰	من همیشه می‌توانم به خوبی تصمیم بگیرم.
دسته ده	
۳	من احساس می‌کنم زشت یا زنده‌ام.
۲	من احساس می‌کنم که وضع ظاهر من دائماً در تغییر است و باعث می‌شود در نظر دیگران جذاب نباشم.
۱	من از این‌که پیر یا غیر جذاب به نظر می‌رسم، نگرانم.
۰	من احساس نمی‌کنم به نظر دیگران بدتر از گذشته باشم.

*** نکات:**

- خلق افسرده و بی‌علاقگی یا بی‌لذتی علائم کلیدی افسردگی است.
- تمرکز حواس به هیچ‌وجه ذاتی نیست.
- تقریباً همه‌ی بیماران افسرده از کم شدن انرژی خود که موجب می‌شود نتوانند وظایف خود را به راحتی انجام دهند، شکایت می‌کنند.
- با سبک زندگی که فرد انتخاب می‌کند افسردگی تداوم می‌یابد و خلق پایین، جزء جدا نشدنی زندگی وی می‌شود.



بیا با هم درباره افسردگی گفتگو کنیم

آزمون خودسنجی

دسته یک	
۳	آن قدر غمگین یا بدبختم که دیگر تحملش را ندارم.
۲	همیشه غمگین یا گرفته‌ام و نمی‌توانم خود را از این وضع خلاص کنم.
۱	من غمگین یا گرفته‌ام.
۰	من غمگین نیستم.
دسته دو	
۳	من احساس می‌کنم که به آینده امیدی نیست و اوضاع بهتر نخواهد شد.
۲	من احساس می‌کنم هیچ امیدی به آینده ندارم.
۱	من نسبت به آینده مأیوسم.
۰	من نسبت به آینده بدبین یا مأیوس نیستم.
دسته سه	
۳	من احساس می‌کنم شخصی شکست خورده‌ام.
۲	من هر چه به گذشته می‌نگرم چیزی جز شکست نمی‌یابم.
۱	من احساس می‌کنم بیش از یک شخص متوسط در زندگی با شکست مواجه شده‌ام.
۰	من خود را شکست خورده نمی‌دانم.
دسته چهار	
۳	من از همه چیز ناراضی‌ام.
۲	دیگر هیچ چیز مرا راضی نمی‌کند.
۱	من از چیزهایی که لذت می‌بردم، دیگر لذت نمی‌برم.
۰	من ناراضی خاصی ندارم.
دسته پنج	
۳	انگار احساس می‌کنم که بسیار بد و بی‌ارزش هستم.
۲	من احساس می‌کنم که کاملاً گنه‌کارم.
۱	من اغلب اوقات احساس می‌کنم که بد یا بی‌ارزشم.
۰	من احساس گنه‌کاری خاصی ندارم.
دسته شش	
۳	من از خود نفرت دارم.
۲	من از خودم بیزارم.
۱	من از خودم ناامیدم.
۰	من ناامید نیستم.

اضطراب از علائم شایع افسردگی است که بسیاری از بیماران یعنی حدود ۹۰ درصد از آن‌ها را گرفتار می‌کند. انواع و اقسام تغییراتی که در مصرف غذا و میزان استراحت این بیماران پیدا می‌شود، می‌تواند بیماری‌های طبی‌ای نظیر دیابت، افزایش فشارخون، بیماری انسدادی مزمن ریه، بیماری قلبی همراه با افسردگی را تشدید کند. سایر علائم نباتی افسردگی عبارت است از غیرطبیعی بودن قاعدگی و کاهش علاقه و عملکرد جنسی.

چرا افسرده می‌شویم؟

تجارب اولیه زندگی و جنبه‌های وراثتی ناکارآمد از جمله عوامل مطرح در شکل‌گیری این بیماری است. اگر در خانواده درجه یک خود فردی دارای بیماری افسردگی یا اختلالات خلقی است احتمالاً شما برای ابتلا به این بیماری استعداد بیشتری دارید. این آمادگی شما تا زمان روبرو شدن با استرس‌های زندگی می‌تواند نهفته باقی بماند و زمانی که شما با شکست، فقدان و عوامل استرس‌زایی از این دست روبرو شوید آشکار گشته و زندگی شما را مختل کند. با سبک زندگی که فرد انتخاب می‌کند افسردگی تداوم می‌یابد و خلق پایین جزء جدا نشدنی زندگی وی می‌شود.

چگونه متوجه شوم افسرده هستم یا نه؟

آزمون زیر به شما کمک می‌کند تا دریابید آیا به لحاظ بالینی افسرده‌اید یا خیر.

۱۳ گویه زیر را به دقت بخوانید هر یک از عبارات‌ها در هر سؤال بیان‌کننده حالتی از شما است. شما باید عبارات‌های هر گروه را به ترتیب و با دقت بخوانید. سپس در هر گروه عبارتی را انتخاب کنید که بهتر از همه، طرز احساس کنونی شما را بیان می‌کند. یعنی آنچه را که درست هم‌اکنون احساس می‌کنید. پس از انتخاب آن را با تیکی علامت بزنید. اگر در هر سؤال بیش از یک عبارت را وصف خود می‌دانید، سعی کنید عبارتی را که ممکن است بیشتر درباره شما صادق باشد را انتخاب کنید. اگر از بین دو یا چند عبارت مربوطه به یک گروه نتوانستید انتخابی را به عمل آورید به حدس و گمان متوسل شوید در هر صورت هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید.

افسردگی یک مسئله چالش برانگیز بهداشت روانی است. افسردگی، تجربه‌ای است شایع. بر اساس مطالعات اخیر اختلال افسردگی اساسی شایع‌ترین اختلال روانی در طول عمر است (تقریباً ۱۷٪) و این باعث شده است عده‌ای آن را «سرماخوردگی روانی» بنامند. بروز سالانه دوره‌های افسردگی اساسی ۱/۵۹ درصد است (زنان، ۱/۸۹٪ و مردان ۱/۱۰٪). اختلال افسردگی، سومین عامل بیماری در کل جهان است که پیش‌بینی شده است در سال ۲۰۲۰ به عنوان اولین عامل در نظر گرفته شود. در اکثر موارد، افسردگی از لحاظ زمانی محدود است، اما احتمال عود زیاد است. به همین دلیل، هدف درمان، نه تنها باید تسریع در بهبود دوره فعلی، بلکه ایجاد تداوم و در صورت امکان، کاستن از احتمال بازگشت بیماری باشد. برای حصول به این نتیجه یعنی کاستن از احتمال بازگشت ضروری است تا طول درمان به صورت کامل انجام پذیرد.

علائم و نشانه‌های افسردگی چیست؟

خلق افسرده و بی‌علاقگی یا بی‌لذتی علائم کلیدی افسردگی است. بیمار ممکن است بگوید احساس آندوه، نومیدی، غمگینی یا بی‌ارزشی می‌کند. از نظر بیمار خلق افسرده واجد کیفیت مشخصی است که آن را از احساس طبیعی دل‌تنگی یا سوگ متمایز می‌کند. بیمار اغلب علائم افسردگی را علائم نوعی درد مشقت‌بار روحی توصیف می‌کند و گاهی از این شکایت می‌کند که نمی‌تواند گریه کند، علامتی که با بهبود بیمار رفع می‌شود. حدود دوسوم از کل بیماران افسرده به فکر خودکشی می‌افتند و حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از آن‌ها نیز دست به خودکشی می‌زنند. بیمارانی که اخیراً به خاطر فکر کردن یا دست زدن به خودکشی بستری شده‌اند، در مقایسه با بیمارانی که هرگز بستری نبوده‌اند، در طول عمر خود با خطر بیشتری از نظر احتمال خودکشی موفق روبه‌رو هستند.

در عین حال گاه نیز به نظر می‌رسد که بیماران افسرده از افسردگی‌شان خبری ندارند و شکایتی از داشتن خلق افسرده نمی‌کنند، ولی از خانواده، دوستان و فعالیت‌هایی که سابقاً مورد علافتان بوده است کناره گرفته باشند. تقریباً همه‌ی بیماران افسرده (حدوداً ۹۷ درصد) از کم شدن انرژی خود که موجب می‌شود نتوانند وظایف خود را به راحتی انجام دهند، از نظر تحصیلی و شغلی اختلال ایجاد می‌کند، و انگیزه‌شان را برای قبول طرح‌های جدید کم می‌کند، شکایت می‌کنند.