

## افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه میشود. اکثر افراد بعضی مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می نمایند، حس اندوه و غمگین بودن و اکثراً طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه دارند میباشد. اما زمانی که این احساس غم و اندوه شدید، ناامیدی، بی چارگی و بی ارزشی بیشتر از چند روز یا هفته طول بکشد، دچار بیماری افسردگی میشویم.



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ایران

دانشگاه علوم پزشکی گیلان

شبکه بهداشت و درمان بندر انزلی

واحد بهداشت روان

سال 94

بیماری افسردگی بر طرز فکر، احساس و رفتار شما تاثیر میگذارد. افسردگی میتواند باعث ابتلای به انواع بیماریهای جسمی و روانی شود. فرد افسرده ممکن است در انجام وظایف روزانه ناتوان بوده حتی احساس کند زندگی ارزش زنده بودن را ندارد.

### علائم افسردگی:

در واقع افسردگی از چهار علامت مختلف شناخته میشود.

1- علائم هیجانی (خلقی): غمگینی، دلمردگی ناامیدی از برجسته ترین علامت هیجانی در افسردگی است.

2- علائم انگیزشی: فرد افسرده به منفعل بودن گرایش بیشتری دارد و برای شروع فعالیت ها با مشکل روبرو است.

3- علائم جسمی: تغییر در اشتها (افزایش یا کاهش در اشتها)، آشفتگی در خواب، خستگی، بیوست، بی میلی جنسی و... از علائم جسمی هستند.

4- علائم شناختی: ای علائم بیشتر شامل افکار منفی است، با اعتماد به نفس پایین و احساس بی کفایتی.

سه عامل سازنده تفکر افسرده کننده عبارتند از:

الف) افکار منفی.

ب) انتظارات زیاد و غیر منطقی از خود.

پ) افکار غلط.

چه کسانی در خطر ابتلا به افسردگی هستند؟

- زنان و همچنین زنان باردار (پس از زایمان).

- کسانی که تجربیات آسیب زنده دوران کودکی داشته باشند.

- افرادی که اعضای خانواده یا کسانی را که دوست داشته اند را از دست داده باشند.

- کسانی که به بیماریهای خطرناک از قبیل سرطان، ایدز، بیماریهای قلبی و... مبتلا شده باشند.

- همه گروههای سنی و معمولاً سنین بین دهه دوم و سوم زندگی.



افسردگی حالت روحی عمیقی است که بر اثر عدم اعتماد به نفس و قبول خویشتن خویش عارض میشود

### علل بروز افسردگی:

برخی از عوامل اجتماعی و روانی، اختلالات ارثی، اختلالات زیست شناختی و هورمونی و تعداد و شدت وقایع ناراحت کننده ای که با زندگی فرد ارتباط داشته باشد.

### عوامل تشدید کننده:

- عصبانیت یا احساس دیگری که فروخورده شده باشد.

- داشتن شخصیت وسواسی، منظم و جدی، تکامل گرا یا شدیداً وابسته.

- وابستگی به الکل.

- سابقه خانوادگی افسردگی.

- شکست در کار، ازدواج یا روابط با دیگران.

- مرگ یا فقدان یکی از عزیزان.

- وجود یک بیماری یا معلولیت عمده.

- از دست دادن یک چیز مهم (شغل، خانه، سرمایه و...).

- انجام بعضی از اعمال جراحی مثل برداشتن پستان به علت سرطان .

عوارض و عواقب بیماری افسردگی:

افسردگی یک بیماری جدی است که اگر درمان نشده باشد میتواند اثرات وحشتناکی بر روی فرد و خانواده داشته باشد. عوارضی مانند اعتیاد به الکل، اعتیاد به مواد اعتیاد آور، اضطراب، مشکلات درسی یا کاری، منزوی شدن، خودکشی، آسیب زدن به بدن مثلاً زخمی کردن خود را شامل شود.



افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است

### راههای پیشگیری از ابتلا به افسردگی:

همراه با دارو درمانی در افسردگیهای شدید، راههای سریعی برای خود مراقبتی در افسردگیهای خفیف تا متوسط

برای کاهش علائم افسردگی وجود دارد.

- 1- ورزش کردن؛ ورزش باعث آزاد شدن آندروفین شده خلق و خویتان را بهتر کرده و سیستم بدنتان را تقویت میکند
- 2- گوش دادن به موسیقی ملایم
- 3- زمزمه های منفی را متوقف کنید. افراد افسرده تمایل دارند که دنیا را به دید منفی ببینند. وقتی کارها اشتباه پیش میرود خودشان را سرزنش میکنند و زمانی که کارها مطابق میلشان است آنرا به بخت و اقبال ربط میدهند. احساس بی ارزشی را در خود تقویت میکنند.
- 4- از نور خورشید بیشتر استفاده کنید.
- 5- دیگران را ببخشید.
- 6- ذهنتان را منحرف کنید.
- 7- شناخت درمانی را امتحان کنید.
- 8- با دوستانتان ارتباط برقرار کنید.
- 9- تمرین تمرکز حواس
- 10- نشریه های فکاهی مطالعه کنید و از دیدن فیلم های کمدی غافل نباشید.

