

"افسردگی"

خلق بیشتر مردم طی روزها و ساعات مختلف، تغییرات خفیف و جزئی دارد. افسردگی نیز یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که با درجات متفاوت غمگینی، اندوه، تنهایی، ناامیدی، احساس گناه و شک در مورد خویشتن مشخص می شود. همه ی ما گاهی احساس دلتنگی و دل گرفتگی کرده ایم، تجربه ی این احساسات ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد و این حالت ها گذرا و کوتاه مدت است، اما اگر این احساسات را به کرات و به طور عمیق و مداوم تجربه کرده اید، به طوری که از فعالیت های روزمره ی خود کناره گیری می کنید، این حالت از نوع افسردگی شدید است که می توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره هایی اندیشید. یادمان باشد افسردگی یک بیماری قابل درمان است.

آیا کمتر از دو هفته است که احساس افسردگی می کنید؟

بله

شما مبتلا به افسردگی شدید نمی باشید، مگر آنکه علائمتان ادامه پیدا کند. غمگینی شما ممکن است نتیجه ی نگرانی یا ناامیدی موقتی و گذرا باشد.

اقدامات لازم:

- ۱) گفتگو با دوستان یا خویشاوندان درباره مشکلاتتان می تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند.
 - ۲) سعی کنید از موقعیت های پر از فشار و استرس دوری کنید.
 - ۳) ورزش های جسمی منظم و تمرینات آرام بخش می تواند مفید باشند.
- توصیه:** اگر این احساس بیشتر از دو هفته طول کشید، به یک متخصص بهداشت روانی مراجعه کنید.

نه

آیا علائم و نشانه های افسردگی ذیل را بیش از دو هفته احساس می کنید؟

بله

"نشانه های افسردگی"

الف) نشانه های جسمانی:

کم خوابی یا پر خوابی
کاهش یا افزایش وزن بدون اجرای رژیم خاص
احساس خستگی جسمی یا فقدان انرژی

ب) نشانه های احساسی و عاطفی:

نوسانات خلق، غمگینی، احساس گناه، درماندگی، خشم و ناامیدی.

ج) نشانه های رفتاری:

نبود انگیزه جهت پیگیری اهداف
کناره گیری از اجتماع و فعالیت های روزمره
عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی
گریه های بدون دلیل واضح

د) افکار و ادراکات تخریب گرانه:

افکار منفی نسبت به سه چیز شکل می گیرد.

الف) نسبت به خود: مانند: کسی مرا دوست ندارد، من بی ارزشم، من ناموفقم و انتقاد مکرر از خویشتن.

ب) نسبت به موقعیت خود: پذیرفتن این شغل وحشتناک است و...

ج) نسبت به آینده: شرایط بهتر نخواهد شد و...

چگونه به هنگام افسردگی به خودمان کمک

کنیم؟

اقدامات لازم: دو روش مهم برای مقابله با افسردگی عبارتند از: تغییر رفتار و مقابله با افکار منفی.

تغییر رفتار:

۱. سعی کنید علت افسردگی خود را بیابید.
۲. لیستی از منابع حمایتی (خانواده، دوستان و اقوام) تهیه کنید و در مورد احساس خود با آنان صحبت کنید.
۳. اهداف واقع‌گرایانه‌ای انتخاب کنید و وظایف خود را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید، از کارهای آسان‌تر شروع کنید تا بار دیگر اعتماد به نفس خود را به دست آورید.
۴. فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید، خصوصاً فعالیت‌هایی که در گذشته برایتان لذت بخش بوده.
۵. ورزش روزانه را در برنامه خود جای دهید، به ورزش‌های پر تحرک از قبیل شنا، تنیس و دو بپردازید.

مقابله با افکار منفی:

۱. افکار منفی را شناسایی و با افکار مثبت تعویض کنید، بر تجارب مثبت خود تمرکز کنید.
۲. از خودگویی یا پیامدهای منفی که به خودتان می‌دهید، بپرهیزید.
۳. سعی کنید به آنچه فکر می‌کنید درست و واقعی باشد و از نتیجه‌گیری‌ها و فرضیه‌سازی‌های شتاب زده خودداری نمایید.
۴. یادگیری روش مقابله با افکار منفی و برقراری توازن بیشتر میان این افکار

مثال:

شما در یک یا چند امتحان ناموفق بوده‌اید (**موقعیت**)

من همیشه آدم احمق و کودنی هستم (**افکار منفی شما**)

منکه در تمام امتحاناتم ناموفق نبوده‌ام، تمرکز کافی نداشته‌ام. مطمئناً با یادگیری مهارت مطالعه و با کمک از دوستانم می‌توانم موفق شوم در گذشته نیز امتحاناتم را خوب انجام داده‌ام و این بار نیز می‌توانم به خوبی موفق شوم (**سایر توجیحات**).

افکار منفی خود را بطور اتوماتیک، باور نکنید؛ هر چند که ممکن است این افکار در آن لحظه بسیار قوی باشند. با ارزیابی سایر توجیحات، "بدترین نتیجه‌گیری ممکن" به یکی از چند ارزیابی‌های احتمالی شما در خصوص موقعیت‌تان تبدیل خواهد شد. این کار به شما امکان می‌دهد که تک‌تک توجیحات و ارزیابی‌ها را بررسی کنید و ببینید که هر یک از آنها تا چه اندازه درست هستند.

مهمترین عامل برای کمک، حمایت‌کننده و شکیبایا باشید.

به شخص افسرده اجازه دهید تا درک کند که شما نگران وی هستید و از این احساس شما نسبت به خودش آگاه شود.

هیچ‌گاه فرد افسرده را سرزنش نکنید و تلاش در جهت ترک سریع افسردگی، می‌تواند وضعیت را بدتر کند.

به وی پیشنهاد کنید با متخصصان و مشاوران بهداشت روانی مشورت و از آنها در خواست کمک نماید.

فرد افسرده و کمک دیگران:

"حمیده توکلی حامد
کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی"