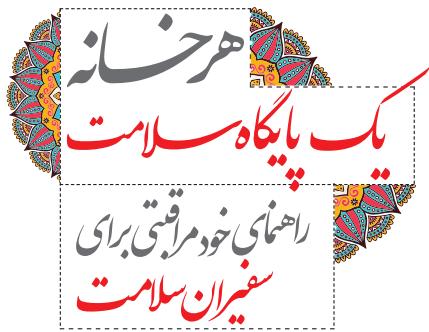


# خودمراقبتی در افسردهگی



## اهداف آموزشی

بعد از مطالعه این راهنمای قادر خواهید بود:

- ﴿ تعریف افسردگی را بیان کنید.
- ﴿ علایم افسردگی را بیان کنید.
- ﴿ علل بروز افسردگی را شرح دهید.
- ﴿ توصیه‌های خودمراقبتی برای مقابله با افسردگی را بیان کنید.
- ﴿ روش‌های درمان افسردگی را شرح دهید.



«احساس تنها‌ی می‌کنم، نمی‌خواهم دوستamo ببینم، حدس می‌زنم اونا منو، رها کردن، احتمالاً منو دوست ندارم، هیچ تلاشی معنی نداره، بی فایدست... از خودم متنفرم». «همیشه می‌خواهم گریه کنم، خسته ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌تونم کارای ساده‌ای که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم»

اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مسایل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی، مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد.

وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی توان انجام داد.  
در این راهنمای سعی داریم، درباره افسرده‌گی، روش‌های غلبه بر آن و راه حل‌های موجود سخن بگوییم.



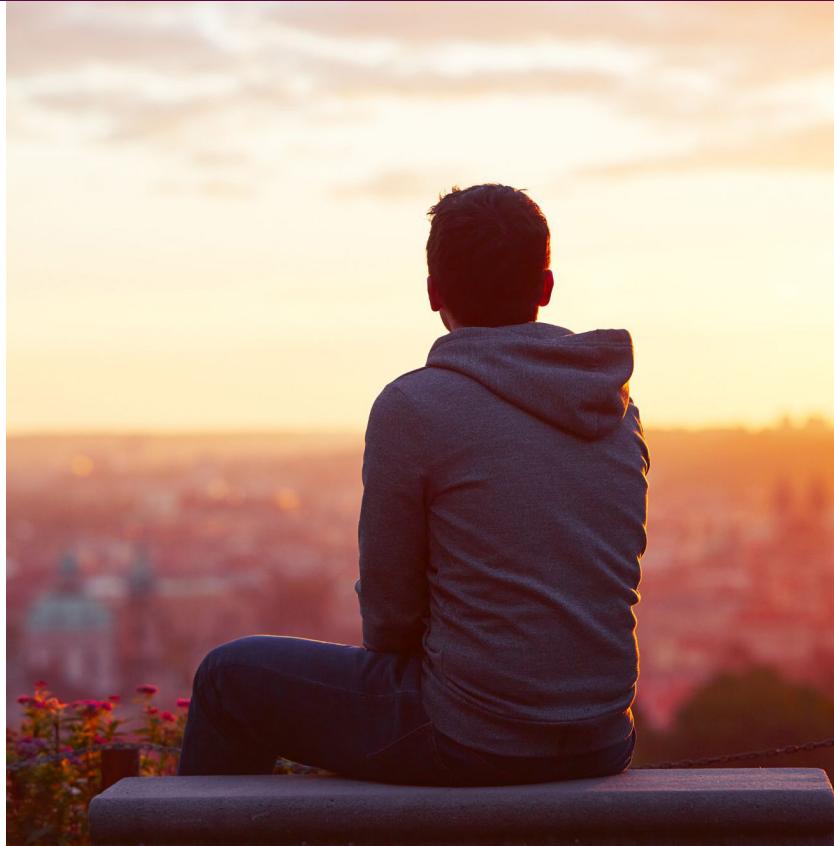
## افسرده‌گی چیست؟

افسرده‌گی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، نالمیدی و عدم وجود قدرت می‌کند.  
هر فردی ممکن است در معرض افسرده‌گی قرار گیرد. شدت افسرده‌گی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسرده‌گی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می‌دهد، اما وقتی افسرده‌گی شدید شود نمی‌تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و... نیز فکر می‌کند. افسرده‌گی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد؛ اما خوشبختانه افسرده‌گی قابل درمان است.

## علایم و نشانه‌های افسردگی

- برخی از نشانه‌ها و علایمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید عبارتند از:
- احساس ناراحتی 😞
  - از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت‌بخش بودند 😞
  - گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستان 😞
  - احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشدید 😞
  - خستگی و کمبود انرژی 😞
  - بی‌قراری 😞
  - مشکلات خواب 😞
  - احساس بد در ساعت‌های به‌خصوصی از روز (معمولًاً صبح) 😞
  - کاهش یا افزایش اشتها و وزن 😞
  - از دست دادن اعتماد به نفس 😞
  - منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز 😞
  - احساس یأس و نامیدی 😞
  - افکاری در مورد مرگ و خودکشی 😞
  - احساس تنفر از خود 😞
  - کاهش حافظه و تمرکز 😞





زنگنه بی شهر  
از مردانه به  
افرادی مبتلا  
من شوند

ممکن است انجام کارهای ساده برای شما مشکل باشد.  
ممکن است انجام کارهای روزمره برای شما دشوار باشد.  
ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید.  
البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علایم را هم زمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دادن عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنان شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است؛ اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.

## چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت‌اند. از جمله

این دلایل می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

🙁 حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن

🙁 فقر و بیکاری

🙁 مهاجرت

🙁 از دست دادن عزیزان

🙁 بیماری جسمی

از طرفی حوادثی که شما فکر می‌کنید خوب و مثبت هستند از قبیل:

🙁 ازدواج کردن

🙁 شروع به کاری جدید

🙁 زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می‌شود)، می‌توانند به عنوان یک عامل استرس‌زا برای شروع افسردگی عمل کنند.

به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر ارثی و یا به دلیل تجربه‌های اولیه زندگی و تأثیر خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.

افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک‌پذیری بیش از اندازه نشان دهند.





## چگونه می توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدودید، دوچرخه سواری کنید، هر آن چه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

### وسوههای در مقابله

با دیگران صحبت کنید.

۱) سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آنها حتی می توانند تنها با گوش دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راه های جدیدی پیدا کنید.

### وسوههای سوداستفاده

مراقب خودتان باشید.

۲) مواطن باشید که در مقابل وسوههای کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در

دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند.

## چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

روش‌های اساسی برای کمک حرفه‌ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر است:

پزشک ممکن است برای درمان؛ از یک یا چند روش زیر کمک بگیرد:

۱ مشاوره

۲ داروهای ضد افسردگی

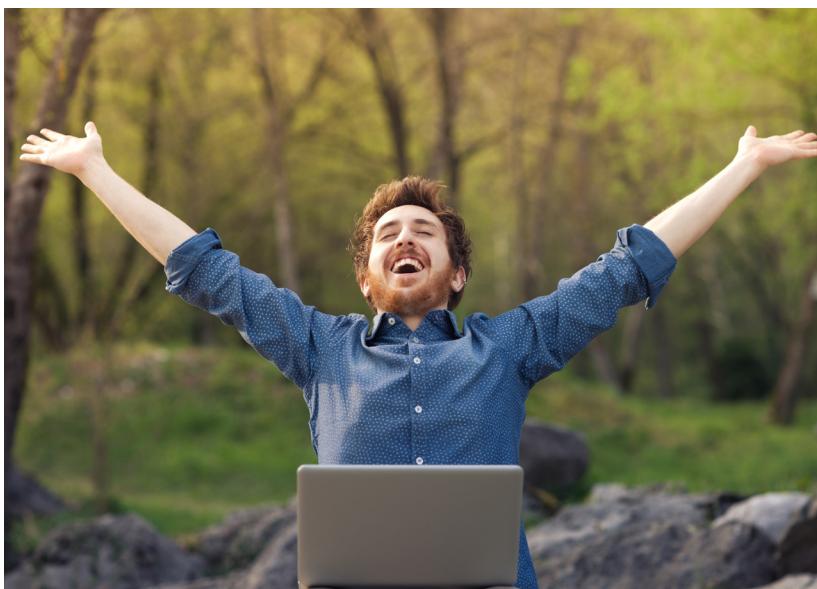
۳ ترکیبی از این دو روش

 **مشاوره:** پزشک ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است روانشناس یا روان‌پزشک باشد.

مشاوره بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای این نوع درمان، باید به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی و روش‌های مقابله شما با مشکلات است.

مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا:

- ا) مشکلات خود را بهتر درک کنید.
- ب) افکار منفی خود را شناسایی کنید.
- ج) افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.
- د) به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.





آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

**۱۲ دارودرمانی:** نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی است که توسط پزشکان عمومی و یا روان‌پزشکان تجویز می‌شوند و برای درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده‌اند.

برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیاد‌آور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علاجی افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می‌توان مصرف آن‌ها را متوقف کرد.

**۱۳ دانستن** این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خودسرانه و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید.

داروهای ضدافسردگی بلافضله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثر مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علایم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک مصرف کنید. این امر، هم در بهبود علایم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند.

لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپردازشکی، بهویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتماً در مورد این عوارض با پزشک خود مشورت کنید.

اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری‌های جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

DAROGHAI  
 ضد افسردگی  
 اعتماد کردن نیستند





## در صورتی که افسرده هستید از کجا می توانید کمک بگیرید؟

اگر فکر می کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک خانواده یا پزشک عمومی شما بهترین فردی است که در مرحله اول می توانید با او صحبت کنید. او می تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.



**نکته:** در صورتی که علایم، نشانه و شدت افسرده‌گی بالا باشد که منجر به کاهش توانایی و کاهش عملکرد زندگی فرد و یا افکار مرگ و خودکشی شود باید به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود. پیگیری و مراقبت‌های بعدی در صورتی که به مرکز مراجعه شود، توسط کارشناس سلامت روان یا مراقب سلامت انجام می‌شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پرستی



معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

دفترسلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

دفتر آموزش و ارتقای سلامت