

افسردگی چیست؟

- همه ما گاهی اوقات غمگین هستیم .
- افراد افسرده، همیشه خیلی غمگین هستند .
- بیماری افسردگی، چیزی بیشتر از احساس غمگینی است .
- فرد افسرده دیگر از چیزهایی که قبلاً برایش لذتبخش بوده است، لذت نمی برد .
- بی حال و بی انرژی است .
- انجام هر کاری برایش سخت است .

فرد افسرده، احساسات و درد دل هایش :

- زیاد گریه می کنم .
- به هیچ چیز علاقه ندارم .
- بسیار غمگین و ناراحت هستم .
- احساس تنهایی می کنم .
- هیچ چیز برایم مهم نیست .
- از هیچ چیز لذت نمی برم .
- از خودم متنفرم .
- احساس می کنم بد و گناهکار هستم .
- خیلی زود برای مسائل کوچک و بی ارزش ناراحت می شوم .
- احساس می کنم که آدم خوبی نیستم .
- من دیگر نمی توانم خوب فکر کنم .
- من وحشتناک هستم .
- از پس هیچ کاری بر نمی آیم .
- نمی توانم هیچ چیز را به خاطر بیاورم .
- هیچ چیز درست و سر جایش نیست .
- دائم اتفاق های بد برایم می افتد .
- هیچ کاری را نمی توانم خوب انجام دهم .

بیماری افسردگی و مشکلات جسمی :

- ممکن است دردهای مختلف به سراغتان بیایند .
- بیشتر اوقات احساس خستگی جسمی می کنید .
- ممکن است بی قرار باشید .
- دچار بی خوابی می شوید و یا صبح خیلی زود بیدار می شوید .
- ممکن است تغییر وزن (افزایش یا کاهش) داشته باشید .

بیماری افسردگی و تغییر در فعالیت‌ها و تمایلات :

- ممکن است فعالیت‌تان کم شود .
- از کارهایی که قبلاً انجام می‌داده‌اید دست می‌کشید .
- حتی انجام کارهای آسان هم برایتان مشکل می‌شود .
- ممکن است هیچ میلی به غذا خوردن نداشته باشید .
- ممکن است تمایلی به دیدن هیچ کس نداشته باشید .
- با حبس کردن خودتان در خانه و صحبت نکردن با تلفن، از مردم دوری می‌کنید .

افسردگی به دلایل مختلف اتفاق می‌افتد :

- مرگ یکی از نزدیکان
- به دنبال حوادث و بلایای طبیعی (زلزله، سیل و ...)
- شکست عشقی
- ابتلا به یک بیماری جدید
- به دنبال بیماری طولانی مدت
- مشکلات و نگرانی‌های مالی
- نقل مکان و جابجایی به یک محیط جدید
- دور شدن یا جدایی از یک دوست صمیمی
- زایمان

بعضی چیزها افسردگی را بدتر می‌کنند :

- وقتی که افسرده هستید ممکن است دوست نداشته باشید که با کسی صحبت کنید .
- وقتی همه حرف‌هایتان را در دل خودتان نگه می‌دارید، ممکن است حالتان بدتر شود .
- نوشیدن الکل احساس افسردگی را بدتر می‌کند .
- نوشیدنی‌ای گرم مثل چای و قهوه شما را حساس می‌کند و خوابتان کم می‌شود .

کارهایی که به شما کمک می‌کنند :

- با دوست، خانواده، همکار یا افرادی که شما را درک می‌کنند صحبت کنید .
- سعی کنید در وعده‌های مناسب و به اندازه کافی غذا بخورید .
- ورزش کنید، حتی یک فعالیت کم هم می‌تواند به شما کمک کند .
- سعی کنید با یک دوست و یا حتی به تنهایی بیرون بروید و کارهایی را که قبلاً از انجامشان لذت می‌برده‌اید را انجام دهید .

عقاید ساختگی و خرافات در مورد بیماری افسردگی :

- "افسردگی یعنی چی؟ همه‌اش در ذهن خودته ."
- "تو برای خودت متأسفی ."
- "هر کسی در مورد خودکشی حرف می‌زنه، هیچ وقت واقعاً به خودکشی اقدام نمی‌کنه ."
- "ضعف از خودته و تقصیر خودته که افسرده‌ای ."
- "اگر ضعیف نبودی می‌تونستی به افسردگی غلبه کنی ."
- "فقط خانم‌ها افسرده می‌شن ."

"یک بار که افسرده شدی، دیگه برای همیشه افسرده‌ای".

"نمیشه بیماری افسردگی را درمان کرد".

فرد افسرده و کمک دیگران :

- با افراد قابل اعتمادی که می‌دانید به شما کمک می‌کنند، مشورت کنید .
- آنها می‌توانند بعضی از عواملی که موجب ناراحتی شما می‌شود را تغییر دهند .
- شاید آنها بتوانند جوّ خانه یا حتی محل زندگی شما را تغییر دهند .
- می‌توانید از پزشکتان کمک بگیرید .
- ممکن است که پزشک به شما پیشنهاد بدهد که به روانپزشک، روانشناس و یا مشاور مراجعه کنید .

وقتی در مورد احساساتتان با روانپزشک، روانشناس و یا مشاور صحبت می‌کنید :

- آنها به سخنان و مشکلاتتان گوش می‌دهند و در یافتن راه‌هایی از افسردگی و درمان آن به شما کمک خواهند کرد .
- روانپزشک ممکن است برای اینکه احساس بهتری داشته باشید، در صورت نیاز برایتان دارو تجویز کند .

درمان :

- افسردگی قابل درمان است .
- روان درمانی، دارو درمانی و یا ترکیبی از این دو درمان بسیار مؤثر هستند .
- مراجعه به موقع به روانشناس بالینی و روانپزشک موجب درمان مناسب افسردگی می‌گردد .