

افسردگی چیست؟

افسردگی حالتی خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد

افراد افسرده هم می‌توانند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشند. ممکن است آن‌ها اشتیاق خود در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به‌خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل، برخورد کنند و به خودکشی فکر کرده، قصد آن را داشته باشند و حتی خودکشی کنند. اختلال افسردگی، ممکن است که باعث بی‌خوابی، خواب زیاد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، یا کاهش انرژی بدن شود.

نشانه‌های افسردگی

وجود پنج نشانه یا بیشتر از مجموع علائم مطرح در خصوص این بیماری که به مدت ۲ هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد و باعث ایجاد اختلال در عملکرد شغلی، تحصیلی و خانوادگی شود، اختلال افسردگی تشخیص داده می‌شود، خلق افسرده و از دست دادن علاقه و لذت از مهمترین موارد در این زمینه محسوب می‌شود.

او ادامه داد: خلق افسرده در بخش عمده روز، از نشانه‌های افسردگی است، به این معنا که فرد هر روز با احساس غمگینی، پوچی و ناامیدی مواجه باشد.

کاهش محسوس علاقه یا لذت در اغلب فعالیت‌ها در بخش عمده روز، کاهش یا افزایش قابل ملاحظه وزن در شرایطی که فرد رژیم غذایی نداشته باشد به طوریکه طی یک ماه، بیش از ۵ درصد تغییر در وزن دیده شود، به همراه کاهش یا افزایش اشتها را از علائم افسردگی دانست.

احساس گناه، اختلال در تمرکز، یادآوری‌ها، توجه و شناخت، تغییرات اشتها، مانند پرخوری و کم‌خوری، بی‌علاقگی نسبت به فعالیت‌های جنسی در زوج‌ها، تغییر در چرخه خواب شخص به صورت پرخوابی یا بیخوابی، کاهش فعالیت و توانایی شناختی فرد، کاهش میزان تکلم، از علائم افسردگی است.



در نوجوانی که:

- تمایل به مصرف مواد مخدر یا سیگار پیدا کرده است
- دچار افت نمره درسی و سطح تحصیل شده است
- رفتارهای پرخاشگرانه بیشتر شده است، مرتب عصبانی است
- گوشه گیر شده است و یا گوشه گیری وی بیشتر شده است
- رفتارهای خطرناک میکند. مانند رانندگی‌های بی‌مهابا
- از پوچ بودن زندگی، مردن یا خودکشی صحبت میکند

• **توجه: در کودکان و نوجوانان می‌تواند تحریک پذیر باشند**

در کودکی که:

- بیش از اندازه به مادر خود چسبیده است
- از رفتن به مدرسه دلشوره می‌گیرد
- در کودکی که هنگام رفتن به مدرسه دچار سر درد، تهوع یا استفراغ میشود
- دچار افت تحصیلی و کاهش نمره شده است
- با دوستان و همکلاسیها ارتباط برقرار نمیکند و گوشه گیر است
- در کودکی که رفتارهای پرخاشگرانه زیاد دیده میشود
- **توجه در کودکان ناتوانی در کسب وزن مورد انتظار را در نظر بگیرید .**

در مرد یا زن میانسالی که:

- دردهای مزمن بدنی دارد
- از وجود بیماری خطرناک و شدید جسمانی نگران مفرط دارد
- عصبانی است و ترتب داد و بیداد میکند
- بدون دلیل مناسب رفتارهای انفجاری پیدا میکند مثلاً وسایل منزل را میشکند
- با دیگران بر سر مسایل کوچک و بزرگ درگیر میشود. مثلاً در ترافیک، در کوچه و بازار و حتی در محل کار
- از مردن و بی‌فایده بودن زندگی صحبت میکند

در عزیز سالمندی که:

- گوشه گیر شده، تحمل کسی را ندارد
- مرتب از دردهای بدنی شکایت دارد
- از اینکه بیماری بدخیمی مانند سرطان در بدنش دارد مرتب شکایت میکند
- عصبانی است و مرتب شکایت میکند
- مرتب از مردن صحبت میکند
- بیقرار است



راه های پیشگیری از افسردگی :

از رختخواب خارج شوید: یکی از کارهای بسیار مهمی که می توانید انجام دهید، بیدار شدن صبح ها در موعد مشخص است.

نور: به محض بیدار شدن، خود را در معرض نور قرار دهید. پرده ها را کنار بزنید تا نور بیشتری به درون خانه بتابد .

با کسی صحبت کنید: یکی از راه ها موثر برای کاهش افسردگی، ایجاد ارتباط با دیگران است. نباید فکر کنید که به هنگام افسردگی باید از دیگران دوری کرد؛ به عنوان مثال خود را مجبور کنید به اطرافیانتان «سلام» کنید.

ارتباط با خدا: دعا کردن و راز و نیاز با خداوند و انجام اعمال مذهبی هم در پیشگیری از افسردگی و هم در درمان آن موثر است.

از مصرف سیگار و دخانیات پرهیز کنید: پناه بردن به سیگار یا دخانیات نه تنها از فشارهای روانی نمی کاهد، بلکه از ما موجودی بی اراده و نامطمئن می سازد و در طولانی مدت باعث تشدید افسردگی فرد می شود.

برنامه عادی زندگی خود را تغییر دهید: می توانید ترکیب جدیدی از لباس ها را انتخاب کنید، به جای رانندگی پیاده روی کنید، شیوه رفتاری جدیدی را انتخاب کنید و در مکانی دیگر غذا بخورید.

از واژه ها و جملات مثبت استفاده کنید: مثبت فکر کردن و این تصور که با موفقیت مشکلی را پشت سر خواهیم گذاشت موجب می شود از همان ابتدا با روحیه ای قوی و با تلاشی بیشتر با مشکلات برخورد کرده و آنها را حل کنیم .

مجموعه ای از باورهای غلط که باعث افسردگی می شود:

برای اینکه خوشبخت باشم باید در هر کاری که به عهده می گیرم موفق شوم.

برای اینکه خوشبخت باشم باید در همه حال مورد قبول همه افراد قرار گیرم

من بدون تو نمی توانم زندگی کنم.

اگر یک اشتباه کنم یعنی من ناکارآمد هستم.

اگر کسی با من مخالفت کند یعنی مرا دوست ندارد.

ارزش اجتماعی من بستگی به این دارد که دیگران درباره ام چه فکر می کنند.

پس آگاه باشید چنانچه شما نیز از این باورهای غلط و باورهایی شبیه اینها تبعیت می کنید ممکن است مستعد ابتلا به افسردگی باشید.



توجه: پاسخ ها به صدمه ای مهم (مثل داغدیدگی ،ورشکستگی، صدمات ناشی از بلایای طبیعی ،بیماری یا معلولیت جسمانی جدی) ممکن است احساس غمگینی شدید، تأمل کردن درباره صدمه، بی خوابی ،اشتهایی کم، یا کاهش وزن را در بر داشته باشند که امکان دارد شبیه دوره افسردگی باشند. اما وجود دوره افسردگی اساسی علاوه بر پاسخ طبیعی به صدمه مهم نیز باید به دقت در نظر گرفته شود این تصمیم لزوماً استفاده از قضاوت بالینی را بر اساس سابقه فرد و هنجارهای فرهنگی برای ابراز ناراحتی در زمینه صدمه ایجاب می کند.



1. به روانپزشک یا پزشک عمومی مراجعه کنید
2. با شماره تلفن مشاوره سازمان بهزیستی 148 تماس حاصل کنید.
3. با تلفن های و مرکز درمانی شهرستان کوهپایان تماس حاصل نمایید

چگونه با فرد افسرده همدلی کنیم؟

گاهی درک نکردن رفتارها و احساسات فرد افسرده و استفاده از جملات نادرست، باعث میشود که روند افسردگی را در او دچار چالش کنیم...

جملاتی از قبیل اینکه:

تو خودت مقصری

چرا خودت به خودت کمک نمیکنی؟

ما هیچوقت روی خوش تو را ندیدیم

با اراده هر کاری بخواهی انجام میدی

تو که همه چیز داری این بچه بازیها چیه ???

تو خیلی قویتر از این حرفها هستی



گفتن این قبیل جملات نه تنها به فرد کمکی نمیکند، و ناشی از عدم شناخت و پذیرش این بیماری است، و سیر درمان افسردگی را کندتر و پیچیده تر میکند...

✓ اما چه راه هایی برای همدلی با فرد افسرده وجود دارد؟

از ناتوانی، بیقراری، اضطراب و پرخاشگری او انتقاد نکنیم. انتقاد از ناتوانی بیمار افسرده، اعتماد به نفس متزلزل وی را کاملاً تخریب میکند و باعث تقویت احساس پوچی و بی ارزشی در وی میشود.

گاهی به سبب تحریک پذیری ناشی از افسردگی، فرد دچار پرخاشگری میشود. اگر با وی برخورد متقابل شود، عصبانیت و بی اعتمادی وی بیشتر خواهد شد. در این حالت حمایت کردن و نادیده گرفتن رفتارهای منفی و توجه به کوچکترین کارهای مثبت وی میزان اضطراب و احساس گناه را در این افراد کاهش میدهد.

نصیحت کردن فرد را تحریک پذیر تر میکند... هیچ نیازی به جنگ با افکار ناامیدی که فرد دارد نیست؛ در عوض با گوش احساس دلسوزی داشتن، و پرسیدن اینکه چه کمکی از دستتان بر می آید، حس درک و همدلی را میتوان به فرد افسرده القا کرد.

تغذیه هم میتونه روی
افسردگی تاثیر گذار باشه؟



غذاهای مضر

✗ نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای قهوه
و نوشیدنی‌های غیرالکلی

✗ نوشیدنی‌های الکلی

✗ غذاهای شکرदार

✗ غذاهای سرخ‌کردنی

✗ غذاهای تصفیه و فرآوری شده

✗ بسیاری از غذاهای تصفیه‌شده و
فرآوری‌شده، غذاهای شکرदार و غذاهایی که
به روش سرخ‌کردن عمیق (عمق روغن زیاد
و ماده غذایی در روغن غوطه‌ور) درست
شده‌اند کالری بالایی دارند، اما موادی که
برای مغز مفید باشد در آن‌ها کم است. خوردن
مقادیر زیادی از این غذاها ممکن است
احتمال ابتلا به مشکلات جسمی و ذهنی را
افزایش دهد.

برای کمک به کارایی مناسب مغز از غذاهایی
استفاده کنید که موادمغذی ضروری را در
خود دارند، مانند:

ویتامین ث: مرکبات، سبزیجات برگ‌سبز و دیگر
میوه‌ها و سبزیجات؛

ویتامین د: سالمون، گربه‌ماهی، میگو، تخم‌مرغ، شیر
غنی‌شده، آب‌میوه و غلات صبحانه؛

ویتامین ب: گوشت قرمز، ماهی، تخم‌مرغ،
محصولات لبنی، غلات کامل و سبزیجات برگ‌دار؛

منیزیم، سلنیوم، روی: آجیل و دانه‌ها، غلات کامل،
سبزیجات سبز و ماهی؛

تریپتوفان: گوشت قرمز بدون چربی، گوشت ماکیان،
تخم‌مرغ و لوبیاها؛

فنیل‌آلانین: گوشت قرمز بدون چربی، جوجه،
تخم‌مرغ، محصولات لبنی، سویا و دانه‌ها؛

امگا ۳: سالمون، قزل‌آلا، ماهی تن، لوبیاها، فندق، کلم
بروکلی، گل کلم، اسفناج، طالبی، تخم شربتی، دانه
کنف، روغن کانولا و روغن تخم کتان؛

امگا ۶: ماکیان، تخم‌مرغ، غلات و روغن‌های گیاهی؛

کربوهیدرات‌های پیچیده: نان‌های تهیه‌شده با غلات
کامل و غلات صبحانه، برنج قهوه ای، کینوا، ارزن،
حبوبات، سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی، ذرت،
نخودفرنگی و کدو حلوايي.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان کوهبنان

تهیه و تنظیم: رضا خالقیان (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)
محمد مهدی اشرف (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)