

هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد. انتظار می رود که در دوره هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا بدنبال فقدان یا ناکامی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و ناراحتی شوید که در شرایط طبیعی پس از چندی از بین می رود. بهرحال هر گاه احساسهای افسرده وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی - اجتماعی - شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک تخصصی الزامی خواهد بود.

### افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را برگرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی ارزشی، احساس گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تردید در کفایت خود و احساس گناه مشخص می گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد.

همه ما گاهی احساس دلنگی و غم می کنیم. این احساسها جزء طبیعی موجود انسانی است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره های زمانی بیشتری تداوم می یابد، می تواند شکل ناسازگارانه ای از افسردگی روزمره باشد. برای این نوع افسردگی شدید می توان از طریق یک

متخصص بهداشت روانی، چاره هایی اندیشید.

### نشانه های افسردگی

#### الف: نشانه های عاطفی

- غمگینی
- ناامیدی
- احساس گناه
- اضطراب
- درماندگی
- خشم
- نوسانات خلقی

#### ب: نشانه های جسمانی

- خواب بیش از حد زیاد یا بیش از حد کم
- کاهش یا افزایش وزن
- خوردن افراطی یا فقدان اشتها
- چرخه ی نامنظم قاعدگی
- یبوست
- فقدان تدریجی میل جنسی

#### ج: نشانه های رفتاری

- گریه های بدون دلیل واضح
- فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف
- کناره گیری از سایر مردم و موقعیتهای جدید
- عدم علاقه به آرایش ظاهر شخصی
- به آسانی دستخوش خشم شدن

#### د: افکار و ادراکات فود تفریب گرانه

- احساس بازنده بودن

- احساس درماندگی و ناامیدی

- انتقاد مکرر از خود

- سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند

- یاس

- بدبینی نسبت به آینده

دربعضی از موارد این احساسها آنقدر شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.

### علل افسردگی

چرا بعضی از مردم افسرده می شوند؟ دلایل عمومی (بویژه برای دانشجویان) عبارتند از:

- فقدانهای قابل توجه
- انتظارات غیر واقع گرایانه
- فقدان روابط معنادار
- یأس
- ترک منزل (دور شدن از خانه والدینی)
- فقدان کنترل بر محیط (شخص فکر می کند که نمی تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب انجام دهد)
- مشکلات تحصیلی
- تعارض با والدین
- نگرانی در مورد آینده (بعد از فراغت از تحصیل)

چه کاره خواهیم شد؟ چه چیزی از زندگی میخواهم؟ و غیره)

- تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریب گر می گردد.

- ناکامی ادراک شده

اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. سایر عوامل و زیست شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشد.

### ✘ به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام

### دهیم تا بر آن غلبه کرده و نگرش مثبتی ایجاد کنیم؟

اولین مساله، یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زندگی خود دچار افسردگی می شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنشی مورد انتظار و متناسب با یک موقعیت فشارزا است؛ بهرحال وقتی احساس غمگینی برای مدت زمانی طولانی تداوم یافت و یا در توانایی شما در عملکردهایتان تداخل کرد، عاقلانه خواهد بود در تغییر وضعیتتان بکوشید.

بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید اینها هستند:

- اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

# افسردگی

کوشش جهت ترک سریع افسردگی توسط شخص و یا سایر روشهای مواجهه‌ای می‌تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگرانش هستی و می‌خواهید به او کمک کنید و مایلید منبعی حمایت‌کننده برای او باشید. وسعت کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات با یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می‌گردد. در کل می‌توانیم این کارها را انجام دهیم:

□ به فرد افسرده نگوئید که می‌دانید او چه احساسی دارد، زیرا ممکن است که این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.

□ حمایت‌کننده و شکیبا باشید.

□ اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.

□ شخص افسرده را تشویق کنید که بدنبال کمک حرفه‌ای باشد. البته اگر علایم افسردگی پایدار بوده و در عملکردهای روزمره ایجاد مشکل کرده باشد.

احمد عابدیان

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

○ بطور روزانه ورزش کنید و به ورزشهای پرتحرک از قبیل شنا، دو و تنیس بپردازید.

○ اگر به گریه کردن احساس نیاز می‌کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید راهی مناسب برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

○ به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید، اما در آنها افراط نکنید.

○ سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید، بپذیرید که هر کسی توانایی‌های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگیها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

○ از رژیم‌های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.

○ یک تیم حمایتی از افراد خوب برای خود فراهم کنید. شامل هر کسی که می‌تواند حمایت‌کننده، تشویق‌کننده و متعادل‌کننده باشد.

○ اگر علایم افسردگی تداوم یافت از کمک‌های حرفه‌ای و تخصصی استفاده نمائید.

**چگونه می‌توانم به یک فرد افسرده کمک کنم؟**

مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت‌کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی،

○ از علت افسردگی خود آگاه بوده سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید. افکار منفی را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید و فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

○ کاغذی بردارید، چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسات خودتان در تضاد با نگهداری آنها در درون می‌باشد.

○ با هرگونه خودگویی یا پیامدهای منفی که ممکن است به خودتان بدهید، مبارزه کنید. به آنچه که فکر می‌کنید درست، واقعی و ملموس است چنگ بزنید و از نتیجه‌گیریها و فرضیه‌سازی شتاب زده خودداری نمایید. روی موارد منفی تمرکز نکنید.

○ به روزهایتان ساختار دهید. اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده سعی کنید که به آنها عمل کنید و جدولی از فعالیتهای روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیتهای اجتماعی را فراموش نکنید و از نظر اجتماعی فعال باشید.

○ برای هر روز فعالیتهای لذتبخش و شادی آور در نظر بگیرید. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست. برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.