



پیام روانشناس

خودمراقبتی در افسردگی

خانم دکتر آذرکیش

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آ س س ر / ۸

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

۱. مشاوره و رواندرمانی و آموختن مهارت های زندگی نیز میتواند برای شما بسیار کمک کننده باشد.
۲. دارو درمانی که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز میشوند.

برخلاف عقیده عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود میتوانید مصرف آن ها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک میتواند آسیب زننده باشد. هیچ گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمیکند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند.

هم چنین، افراد مختلف به روشهای مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان میدهند برخی ممکن است غمگین و گوشه گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

چگونه میتوانیم به خود کمک کنیم تا احساس بهتری داشته باشیم؟

۱. فعال باشید.
فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش، پیاده روی، دوچرخه سواری... هر آنچه که فعالیت شما را افزایش میدهد، میتواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.
۲. با دیگران صحبت کنید.
سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن ها حتی میتوانند تنها با گوش فرا دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راههای جدیدی پیدا کنید.
۳. مراقب خودتان باشید.
مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آن ها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل میشوند.

خودمراقبتی در افسردگی

افسردگی چیست؟

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

علائم و نشانه های افسردگی:

- ❖ احساس ناراحتی
- ❖ از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند
- ❖ گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- ❖ احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- ❖ خستگی و کمبود انرژی
- ❖ بیقراری
- ❖ مشکلات خواب
- ❖ احساس بد در ساعات به خصوصی از روز (معمولا صبح)
- ❖ کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- ❖ از دست دادن اعتماد به نفس
- ❖ منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
- ❖ احساس یأس و ناامیدی
- ❖ افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- ❖ احساس تنفر از خود
- ❖ کاهش حافظه و تمرکز

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت

همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از فقدان عزیزانتان یا برخی مشکلات دیگر در زندگی تجربه کنید؛ مشکلاتی که معمولا به مرور زمان حل و فصل میشوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالا نشانه پیشرفت افسردگی هستند.

چه چیزی سبب افسردگی میشود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و از جمله این موارد میتوان به حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن، فقر و بیکاری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان و بیماری جسمی اشاره کرد. از طرفی حوادثی که شما فکر میکنید خوب و مثبت اند از قبیل ازدواج کردن، شروع به کاری جدید، و حتی زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده میشود)، میتوانند به عنوان یک عامل استرس زا جهت شروع افسردگی عمل کنند.

به نظر میرسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب پذیری بیشتر ژنتیکی و یا به دلیل تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.