



پیام روانشناس

خودمراقبتی و افسردگی

خانم اکبری: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۹/۱۴۰۱/آ س س / ۵۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

مشاوره و روان درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید، افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آن ها کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید. آموختن مهارت های زندگی نیز می تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. البته مدتی طول می کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی می باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز می شوند. برخلاف عقیده عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می توانید 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 می تواند آسیب زننده باشد. داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی کنند. 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.

چگونه می توانیم به خود مان کمک کنیم تا احساس بهتری داشته باشیم؟

۱. فعال باشید.
فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.
۲. با دیگران صحبت کنید.
سعی کنید احساسات تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن ها حتی می توانند 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 شوند.

چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

پزشک ممکن است جهت درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد.

خودمراقبتی چیست؟

خودمراقبتی، شامل اقدامات و رفتارهایی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده شان انجام می دهند تا بتوانند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را حفظ کنند و نیازهای خود و اطرافیان را برآورده سازند.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی است که ویژگی مهم آن خلق افسرده و از دست دادن علاقه و لذت است و می تواند بر افکار، رفتار و احساس خوشی و تندرستی فرد تا ثیر بگذارد.

شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد اما وقتی افسردگی شدید شود پرداختن به زندگی عادی خود دشوار می شود و امکان وجود افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و نیز افزایش می یابد. وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی توان انجام داد، اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.

علائم و نشانه های افسردگی

افسردگی یک سندرم است و برای تشخیص افسردگی لازم است حداقل پنج علامت از نه علامت را به مدت دو هفته تجربه کنید:

- خلق افسرده در اکثر ساعات روز
- کاهش علاقه به فعالیت های لذت بخش
- افزایش یا کاهش وزن چشمگیر
- بی خوابی یا پر خوابی
- کندی فعالیت حرکتی یا بیقراری در تمام روز
- احساس خستگی و کاهش انرژی
- احساس بی ارزشی و احساس گناه نامتناسب و مفرط
- کاهش تمرکز و مشکل تصمیم گیری
- افکار مرگ و خودکشی

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 عزیزان یا برخی مشکلات دیگر در زندگی تجربه کنید؛ مشکلاتی که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می شوند. چنین 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.

علل بروز افسردگی

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. از جمله این موارد می توان به:

- حوادث ناراحت کننده زندگی: تنها بودن، فقر و بیکاری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان و بیماری جسمی اشاره کرد. حوادثی که شما فکر می کنید خوب اند: ازدواج کردن، شروع به کاری جدید، و حتی زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می شود).

آسیب پذیری ژنتیکی: برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیر ترند. - تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد هم چنین، افراد مختلف به رو شهای مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می دهند. 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.