



پیام روانشناس

افسردگی

دکتر ابوذری فتاحی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۱۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

همینطور موارد زیر کمک کننده هستند:

توانایی حل مسئله، سلامتی و توانایی، حمایت اجتماعی، امکانات مالی، تمرین کنار آمدن با دیگران و موقعیت استرس زا، برنامه ریزی و عادت به استفاده از آن در زندگی، تغذیه سالم و ... در جهت پیشگیری و درمان عمل می کنند.

درمان:

در هر صورت کمک گرفتن از متخصص در این زمینه لازم و ضروری است و قطعا درمان های تخصصی برای انواع افسردگی وجود دارد. در صورتی که خودیاری جواب ندهد لازم است به متخصص روانشناسی یا متخصص اعصاب و روان مراجعه شود که کمک تخصصی مطابق نیاز انجام شود.

گاهها دارو درمانی و حتی شوک درمانی لازم است. اما اکثر اختلالات افسردگی با روان درمانی قابل درمان هستند از جمله درمان های شناختی- رفتاری، تجربه ای و هیجان مدار، روانپوشی و روانکاوی و ...

راهبرد های مقابله ای رفتاری:

همه ما به حمایت و مراقبت نیاز داریم، آنرا از دیگران نزدیک مطالبه کنیم.

گوشه گیر نباشیم و در حد ممکن در جمع باشیم حتی اگر احساس کنیم در جمع بودنمان ارزشی ندارد و روی خلقمان تاثیر ندارد؛ این به کاهش نشخوارفکری کمک می کند.

اگر مجبوریم تنها باشیم از تنهایی لذت ببریم و کارهای مورد علاقه انجام بدهیم.

ورزش و فعالیت های فیزیکی می تواند به تنظیم انتقال دهنده های عصبی کمک کند.

راهبردهای مقابله هیجانی:

هیجانانامان را بشناسیم و نامگذاری کنیم. هیجانانامان را بپذیریم و آن ها را بخش عمده ای از وجود سالم بدانیم.

به بدنمان توجه داشته باشیم: سفتی و شل بودن عضلات، سردی و گرم بودن بدن، تپش قلب و غیره.

احساس را سرکوب نکنیم و در حد ممکن و سازگار آنرا بروز بدهیم.

اختلال افسردگی

یکی از شایع ترین تشخیص های روانپزشکی که گاهاً سرماخوردگی روانی نام نهاده شد افسردگی است که در آن فرد خلق افسرده، عدم لذت و ناامیدی و عدم اعتماد بنفس را تجربه می کند.

افسردگی می تواند کم، متوسط و شدید باشد.

اگر افسردگی شدید باشد فرد به سختی می تواند به زندگی ادامه دهد.

علائم و نشانه ها:

اکثر مواقع احساس غم و اندوه داشتن

عدم لذت از زندگی اکثر مواقع

خستگی، کمبود انرژی و بی حوصلگی

مشکل در تمرکز، تصمیم گیری و دودلی،

مشکل در خواب و اشتها، احساس بی ارزشی و ناامیدی یا فکر مردن و

از دست دادن اعتماد به نفس.

سبب شناسی:

افسردگی علت مشخصی ندارد و علت های مختلفی برای افسردگی افراد بیان می شود.

از جمله این دلایل می توان به موارد زیر اشاره نمود:

✓ اتفاقات استرس زای زندگی

✓ ژنتیک

✓ اختلال در تنظیم مواد شیمیایی مغز(انتقال دهنده ها)

✓ فقر و بیکاری

✓ مهاجرت و در غربت زندگی کردن

✓ نداشتن حامی و مراقب

✓ ارتباط و تعاملات ضعیف

✓ از دست دادن عزیزان

✓ سبک فکر و رفتار کردن

✓ آگاه نبودن و عدم آموزش در مورد

هیجانات

✓ بیماری ها

✓ استرس مداوم یا شدید و ...

حتی اتفاقات خوب و مثبت هم میتواند منجر به افسردگی شود از جمله:

✓ ازدواج کردن

✓ زایمان

راهبردهای مقابله ای:

راهبردهای مقابله ای شناختی:

به افکار منفی آگاه باشیم و تفکر نقادانه را تمرین کنیم.

از نشخوار فکری دست برداریم، یعنی افکار منفی چرخان که هیچگاه به نتیجه نمی رسند؛ یک تکنیک ساده توقف فکر می باشد که در آن فرد درگیری فکری را به یک زمان مشخص در آینده موکول می کند.

واقع بینانه به دنیا نگاه کنیم و اگر چیزی را نمی توانیم تغییر بدهیم، آنرا بپذیریم.