



دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

با همکاری مرکز مشاوره و اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران و گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

شناخت و درمان افسردگی

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی
DEPRESSION

بیاحرف بزنیم
Let's Talk



World Health
Organization

را تجربه میکند. یک فرد افسرده معمولاً به سختی تصمیم‌گیری میکند. برای مثال، فعالیت‌ها و کارهای روزمره مثل پرداخت قبوض، شرکت در کلاس‌ها، انجام تکالیف و تماس گرفتن با اشخاص برایش سخت و بغرنج می‌شود. همچنین یک فرد افسرده ممکن است تحت تاثیر افکار منفی باشد، روی تجربیات ناراحت‌کننده تمرکز کند و خود را یک بازنده بداند. همه چیز را ناامید کننده ببیند و احساس کند باری بر دوش دیگران است. تغییرات خلق و خوی ناشی از افسردگی، اغلب باعث احساس ناراحتی، زودرنجی، عصبانیت، پوچی و اضطراب می‌شود.

نوع دیگر افسردگی بیماری دوقطبی است. در این بیماری بین دوره‌های متناوب افسردگی حالت‌های سرخوشی رخ می‌دهد که ممکن است شامل احساس پریشانی و خوشحالی افراطی باشد. یک دوره‌ی افسردگی حاد و طولانی می‌تواند اعتماد به نفس را تا حد زیادی از بین ببرد و در نتیجه باعث ظهور افکار مرتبط با مرگ و خودکشی شود. فهرست ذیل، شامل بسیاری از علائم عمومی افسردگی است. شایان ذکر است که تنها برخی از این علائم برای تشخیص افسردگی ضروری هستند.

انواع مختلف افسردگی، با علائم گوناگون از جمله اختلال در خلق و خو، تمرکز، اعتماد به نفس، خواب، اشتها، فعالیت و رفتار و نیز قطع روابط دوستانه، خانواده، کار و دانشگاه همراه است. افسردگی با ناراحتی، ناامیدی و غمی که برای همه ملموس است، تفاوت دارد و بخاطر دشواری تشخیص آن، کمک گرفتن از متخصص الزامی است. این بروشور بر آن است تا روش شناسایی علائم، علل و درمان افسردگی را نشان دهد و به شما بیاموزد که چگونه شدت نشانه‌ها را مشخص کنید و بدانید که آیا باید به دنبال درمان باشید یا نه؟

دوره‌های غمگینی که برای چند روز یا برای چند هفته‌ی محدود طول میکشند، بخشی طبیعی از زندگی هستند و نگران کننده نیستند. هر چند این احساسات معمولاً افسردگی خوانده میشوند، اما افسردگی قلمداد نمی‌شوند، زیرا علائم آن ملایم و دوره‌ی آن کوتاه است. بعلاوه دوره‌های ملایم‌تر افسردگی معمولاً با وقایع پر تنش زندگی مرتبطند و همزمان با تغییرات مثبت زندگی، بهبودی ایجاد می‌شود. فرد مبتلا به افسردگی تغییرات قابل توجهی در خلق و خو، طرز فکر، رفتارها، فعالیت‌ها و ادراک خود

علائم افسردگی

خلق و خوی افسرده‌ی قابل توجه، خستگی و بی‌رمق بودن

عدم توانایی برای لذت بردن و بی‌علاقگی به مسایل زندگی روزمره

حمله‌های غیرقابل توضیح گریه، ناراحتی و یا زودرنجی

بی‌خوابی یا پر خوابی تقریباً هر روزه

تغییرمشهود در اشتها یا وزن

کاهش قابلیت تمرکز، مشکل در تصمیم‌گیری

احساس ناامیدی و بی‌ارزشی

احساسات بدون علت گناه و انتقاد از خود

کاهش میل جنسی

افکار، احساسات یا رفتارهای مرتبط با خودکشی





افسردگی یک بیماری است که چگونگی فکر و احساس شما را تغییر می دهد. این به معنی ضعیف بودن شما نیست.



کارهایی که باید بکنید:

- کاهش یا حذف مصرف الکل و مواد مخدر
- ورزش کردن و یا شرکت در برخی فعالیت های فیزیکی روزانه
- استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و متعادل
- خواب روزانه مناسب
- جلب حمایت احساسی دوستان و خانواده
- تمرکز روی جنبه های مثبت زندگی
- کم کردن سرعت اصلاح برنامه و تعیین اهداف واقع گرایانه
- کاهش یا حذف کارهای غیر ضروری برای منظم تر شدن برنامه تان
- مشورت با پزشک در صورت وجود مشکل طبی
- اقدام زودهنگام برای درمان که می تواند شدت و حدت افسردگی را اصلاح کند.

علل افسردگی

افسردگی بطور کلی بر اثر ترکیبی از عوامل زیستی، ژنتیکی و روانی بوجود می آید. مرگ یا از دست دادن یک عزیز، احساس غم، مشکلات خانوادگی یا طلاق، مشکلات اقتصادی، مراحل گذار در زندگی و سایر عوامل تنش زا می توانند سبب بدتر شدن بیماری افسردگی شوند. البته قابل ذکر است که برخی از افسردگی ها ممکن است بدون هیچ دلیل قابل تشخیصی رخ دهند. تحقیقات نشان می دهند که مصرف الکل و مواد ممکن است در وقوع برخی افسردگی ها اثر داشته باشد. مصرف الکل و مواد ممکن است علائم افسردگی را در برخی افراد پنهان کند و آنها را از پیگیری درمان مناسب باز دارد. مهم است که به یاد داشته باشیم که تمامی انواع افسردگی قابل درمان بوده و آنها نتیجه ی تنبلی، ضعف، شکست شخصی و یا کمی قدرت اراده نیست.



چیزهایی که باید اجتناب کرد:

- از تصمیمات مهم و اقدامات دیر بازده، اجتناب کنید؛ مگر اینکه ضروری باشند.
- حضور در فعالیت های سخت، بغرنج و پراسترس را کاهش دهید.
- فکر نکنید که همه چیز ناامیدکننده است.
- درگیر منطق احساسی نشوید (مثلاً چون من احساس بدی دارم، زندگی وحشتناک است).
- برای رویدادهایی که خارج از کنترل شما است احساس مسئولیت نکنید.
- از درمان اجتناب نکنید، این راه مقابله نیست.

به خودتان کمک کنید

اولین قدم برای کمک کردن به خودتان شناسایی مشکلات عاطفی، روانی و رفتاری مرتبط با افسردگی است. همچنین شما باید بسنجید که افسردگی چگونه بر سایر حوزه های زندگی تان اثر می گذارد؛ مثلاً روابط تان با خانواده، دوستان و نامزدتان، و نیز وظایف تحصیلی تان. بحث کردن درباره ی این مشکلات با افرادی که درگیر آن هستند، ممکن است برخی از این مشکلات را قبل از آنکه احساس افسردگی جدی شود، رفع کنند. ممکن است شما همچنین بخواهید موارد ذیل را هم در نظر داشته باشید:

درمان افسردگی

اگر علائم مربوط به افسردگی با قابلیت‌های روزمره‌ی شما تداخل پیدا کرده است، باید از یک متخصص کمک بگیرید. در حال حاضر برای درمان افسردگی راه‌های مؤثر مختلفی وجود دارد. شدت افسردگی می‌تواند هم با روان‌درمانی و هم با دارو درمان شود. مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبی از هر دو معمولاً اثرگذارتر است. همچنین برخی از انواع افسردگی الگوی فصلی دارند و معمولاً نوردرمانی‌های سنگین در کاهش علائم آنها مؤثرند.

شایان ذکر است که افسردگی شدید می‌تواند بدون بستری شدن درمان شود. اگر به دنبال درمان هستید، توصیه‌ای که دریافت می‌کنید مبتنی بر علائمی است که تجربه کرده‌اید؛ مدت و شدت آنها و هر گونه‌ی سابقه‌ی افسردگی. در هنگام انتخاب درمان باید سود و هزینه‌های مرتبط با هر نوع درمان را بررسی و ارزیابی کنید. برای مثال، داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی احتمالی دارند اما این داروها معمولاً یک راه درمان مؤثر و مناسب هستند. روان‌درمانی غالباً می‌تواند یک راه مؤثر برای حل مشکلات عاطفی و میان فردی مرتبط با افسردگی باشد؛ اما این روش وقت و انرژی زیادی می‌طلبد. تمامی انواع افسردگی قابلیت درمان دارند و در اشخاص زیادی علائم کاملاً بهبود پیدا کرده است. بهتر است درباره‌ی سؤالات و نگرانی‌هایتان درباره‌ی درمان، با یک مشاور، روان‌پزشک یا پزشک مشورت کنید.

کمک کردن به یک دوست افسرده

اگر کسی از عزیزان شما با افسردگی دست به گریبان است، شما می‌توانید یاریگری ارزشمند باشید. یک فرد افسرده می‌تواند از نظر عاطفی منزوی، بی‌حوصله، خود سرزنش‌گر و گاهی در فکر خودکشی باشد. اگر با کسی صادقانه درباره‌ی نگرانی‌تان برای سلامتی‌اش صحبت کنید، معمولاً وی مشکلات را شرح می‌دهد. تأکید کنید که قصد اولویه شما انتقال نگرانی‌تان و کمک به او برای دریافت یک درمان مناسب و تخصصی است. اگر فرد افکار خودکشی دارد، اما از دریافت کمک سرباز می‌زند، به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید.

پیشنهادات برای کمک به یک دوست افسرده

- همدل باشید و درکش کنید.
- تلاش نکنید تا یک فرد افسرده را به وجد آورید.
- از عبارتهای منتقدانه و خجالت‌آور اجتناب کنید.
- ابراز ناملیدی را به چالش بکشید.
- با احساسات ناراحتی، غم، عصبانیت و استیصال ابراز همدلی کنید.
- درباره‌ی بد بودن اوضاع صحبت نکنید.
- اصرار نکنید که افسردگی یا ناراحتی احساسات بدی هستند که تجربه می‌شوند.
- عصبانی نشوید حتی اگر تلاش‌هایتان با مقاومت و یا پس زدن روبه رو شد.
- تأکید کنید که افسردگی قابل درمان است.

اگر دوست شما درمان‌های ضروری را رد میکند، به مرکز مشاوره مراجعه نموده یا با مشاوره تلفنی دانشگاه تماس بگیرید.

