



اهمیت پیشگیری و کنترل افسردگی

همه ما در سراسر زندگی شکست‌ها و ناکامی‌های متعددی را تجربه کرده ایم، گاه از لذت موفقیت‌های کوچک خوشحال و گاه از درد جانکاه ناکامی به خود پیچیده ایم. واقعیت زندگی در این شکست‌ها و موفقیت‌های کوچک و بزرگ نهفته است و هر انسانی با این مراحل تلخ و شیرین زندگی رشد می‌یابد. با پیچ و خم زندگی آشنا شده و در این مسیر ابدیده می‌شود و با تلاش و پشتکار بر کوهی از ناکامی‌ها غلبه کرده و پرچم پیروزی می‌زند. اما گاه این ناراحتی‌ها متفاوت از غمگینی معمولی هستند. شدت ناراحتی به حدی است که ممکن است ما را ناتوان سازد. قدرت مقابله، تصمیم‌گیری مناسب و حتی تمرکز را از ما سلب کنند.

در این صورت، شاید به بیماری افسردگی مبتلا شده باشیم! واقعیت این است که حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد جمعیت جهان با بیماری افسردگی دست به گریبان هستند. این آمار در کشور ما حدود ۲۱ تا ۲۵ درصد است. مطالعات مختلف (نوربالا و همکاران، ۱۳۹۱) شیوع افسردگی را در جمعیت روستایی ۲۱/۳ درصد و در بین جمعیت شهری برابر با ۲۰/۹ درصد نشان می‌دهد. بالغ بر ۳۰ درصد از مراجعان به پزشکان عمومی به دلیل انواع مختلفی از بیماری‌های روانی مخصوصاً افسردگی می‌باشد. **این وضعیت می‌تواند به عنوان یک هشدار جدی برای ما باشد که این اختلال را بشناسیم،** در مورد علائم، راههای کنترل

و پیشگیری و درمان آن اطلاعات لازم را کسب نموده و خود و خانواده مان را مراقبت کنیم. در این بسته آموزشی در این مورد بحث می‌گردد:

افسردگی چیست؟

افسردگی، حالتی پایدار از خلق که معمولاً با غمگینی، بی‌حوصلگی و گرفتگی همراه بوده و می‌تواند جنبه‌های مختلفی از زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد فردی و اجتماعی او را مختل کند. به طوری که فرد به علت افسردگی میل به فعالیت‌های لذتبخش روزمره (معاشرت، تفریح، ورزش، غذا، رابطه عاطفی و جنسی و...) را از دست می‌دهد، احساس بی‌ارزشی، گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی و... در او شکل گرفته و تداوم می‌یابد. در مراحل حاد افسردگی، احساس گناه و افکار خودکشی از موارد هشدار دهنده محسوب می‌گردد.



علائم هشدار دهنده افسردگی:

۱. ناراحتی و غم شدید و کاهش تمایل به فعالیت‌های روزمره و لذت بخش
۲. آشفتگی خواب مثل بی‌خوابی و پرخوابی
۳. کاهش یا افزایش غیر متعارف اشتها
۴. فراموشکاری، کاهش و یا از دست دادن تمرکز
۵. افت شدید انرژی جسمانی و روانی (خستگی بیش از حد و زود هنگام)
۶. کند شدن رفتار و عملکرد فردی و اجتماعی
۷. احساس بی‌ارزشی، گناه بی‌جا، سرزنش و ملامت مداوم خود و نهایتاً آرزوی مرگ و...

افسردگی اغلب موجب احساس پوچی، بی‌ارزشی و حقارت و خودکم‌بینی فرد می‌گردد، با ایجاد بی‌خوابی و بی‌اشتهائی توان جسمانی او را کاهش داده و یا از بین می‌برد. به طوری که او را ناتوان و ناامید کرده و در نظرش دنیا تمام شده تلقی می‌شود. **احتمال اینکه** هریک از ما در چنین وضعیتی قرار بگیریم و چند مورد از این علائم را در خود به صورت پایدار احساس و یا مشاهد کنیم دور از انتظار نیست!؟

در چنین وضعیتی چه باید کرد؟

خود را گم نکنید!

با امیدواری بیشتر به فردای روشن در جهت بهبودی و سلامت خود سریعاً اقدام کرده و موضوع افسردگی را جدی گرفته و به پزشک، روانپزشک و یا روانشناس مراجعه کنید!



افسردگی را باید مهار کنیم...

باور کنید وضع کنونی شما کاملاً موقتی است، در عین حال قابل درمان و بهبودی است. این احساس منفی ناامیدی و بسته بودن تمام درها صرفاً از علائم افسردگی بوده غیر واقعی و کاملاً موقتی است، در صورت اقدام به درمان، بهبود یافته و کاملاً از بین خواهد رفت. امیدوار باشید، همچنان تمام تلاش خود را بکار گرفته و اهداف زندگی تان را با جدیت و امیدوارانه پیگیری کنید.



نکات مهم در پیشگیری و کنترل افسردگی:

احترام و دوست داشتن خود

ارزش شما به عنوان یک انسان بسیار بالا و قابل احترام می‌باشد و این احترام به هیچ دلیلی مثل اشتباه، خطا، بیماری و ناتوانی خدشه‌پذیر نیست.



افزایش ورزش و فعالیت‌های فیزیکی

با وجود سختی انجام حرکات ورزشی، با تأکید کرد که ورزش و فعالیت‌های هوازی ورزشی اثرات درمانی کاملاً اثبات شده و موثری در پیشگیری و درمان افسردگی دارند.



برنامه منظم خواب.

مفیدترین خواب، خواب اول شب تا اوایل صبح می‌باشد و دیر هنگام به خواب رفتن و دیر بیدار شدن مناسب نمی‌باشد.



استفاده از غذای سالم و مناسب:

از مصرف بیش از حد غذاهای آماده، پرچرب و شیرین خودداری نمایید. بهترین رژیم غذایی شامل مقدار مناسب از تمام انواع غذاها بخصوص سبزیجات و میوه‌ها می‌باشد.



دانشگاه علوم پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و
معاونت بهداشت

افسردگی را به موقع شناسایی و مهار کنیم

اصلاح سبک زندگی و توسعه خود مراقبتی
گام مهم مهار افسردگی

گروه هدف: جمعیت باسواد دوره متوسطه و بالاتر

هفته سلامت روان
(۲۴ تا ۳۰ مهر) را گرامی می‌داریم

گروه کارشناسان سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد
با همکاری گروه آموزش و ارتقای سلامت
پاییز ۹۳

قطعا برای تغییر در گذشته هیچ ساز و کاری وجود ندارد و نخواهد داشت. آنها را فراموش کنید. ولی قیمت تجربه آنها را بخاطر داشته باشید.

لذت بردن از زندگی را یاد بگیرید:



زندگی مملو از لذات متعدد می‌باشد. وقتی به آسمان نگاه می‌کنید و در بیکران آن غرق می‌شوید. وقتی گلی را استشمام می‌کنید و از بوی عطر احساس آرامش می‌کنید. وقتی تلاش برای رسیدن به اتوبوس به نتیجه می‌رسد و بالاخره سوار می‌شوید. وقتی ثمره زحمات خود در کلاس را می‌بینید. و ... سعی کنید یاد بگیرید بر این لذات کوچک و بزرگ تمرکز کنید و آن‌ها را احساس کنید.

توجه جدی!

چنانچه شدت بیماری شما به حدی است که قادر به کنترل آن با انجام روش‌های فوق نمی‌باشید، بهتر است به یک روانپزشک برای درمان دارویی مراجعه کنید. بخاطر داشته باشید با وجود اینکه افسردگی بسیار ناراحت کننده و غیر قابل علاج جلوه می‌نماید، ولی از دیدگاه روانپزشکی بسیار خوش خیم و درمان پذیر می‌باشد. درمان آن نسبتا کوتاه مدت و برخلاف نظرات عموم باعث وابستگی به دارو نمی‌شود.

منابع:

- ۱- گزارش نتایج پیمایش سلامت روان، ۱۳۹۳ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۲- برنامه جامع سلامت روان کشور، ۱۳۹۱ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
- ۳- دکتر علی فخاری، ۱۳۹۲، سایت مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

بزرگ خواهید دید. ولی اغلب افسردگی فقط مشکلات، خطاها، ناکامی‌ها و شکست‌های شما را در ذهن شما بزرگ می‌کند. لیست نکات مثبت خود را یادداشت کنید. و مرتباً آنها را مرور کنید به جای افسوس به آن روزها افتخار کنید که چنین توانمندی‌هایی داشته‌اید.

گاهی اوقات از دید دیگران به خود نگاه کنید.



برخلاف احساس عمیق افسردگی و احساس حقارت و ناکامی شما! اغلب مردم فقط توانمندی‌ها و نکات مثبت شما را می‌بینند. تعجب خواهید کرد که چطور در عمق ناراحتی و ناکامی که احساس می‌کنید، حتی مردم به توانایی‌های شما غبطه می‌خورند!!

در زندگی تان هدف گذاری کرده و در راه اهداف خود قدم‌های کوچک بردارید



مثلا اگر مدتی است که درس نخوانده‌اید، شروع به مطالعه در فواصل زمانی کوتاه و مکرر کنید. به تدریج احساس یادگیری و توانایی شما تقویت خواهد شد. و شما آرام آرام احساس ارزشمندی خود را بدست خواهید آورد.

تصمیم گیری را تقویت کنید



افسردگی باعث نقص جدی در تصمیم‌گیری و پشتکار می‌شود. در حالت افسردگی شدید هرگز تصمیم‌های اساسی و بزرگ نگیرید. چون با شکست در آنها ممکن است ناکامی تشدید شود. تصمیم‌های کوچک ولی در راستای اهداف اساسی خود بگیرید.

بر خاطرات تلخ گذشته خود غلبه کنید.



از علائم همیشگی افسردگی مرور خاطرات تلخ گذشته و بدنبال آن احساس ناراحتی و ناکامی است.

افزایش و تقویت اعتماد به نفس:



هرچند افسردگی، اعتماد به نفس فرد را تا حد زیادی کاهش می‌دهد اما مطمئن باشید انسان آنقدر قوی و توانمند است تا اغلب مشکلات فرا روی خود را حل و فصل نماید. اول خود را دوست بدانید و به ارزش و جایگاه واقعی خود اطمینان داشته باشید. اگر وقایعی مرتباً باعث ناکامی شما می‌شوند. و اگر افرادی باعث ناراحتی و ایجاد حس ناتوانی و یا گناه بی‌ارزشی در شما می‌شوند. با نگرشی مجدد و درست به خود (و نه از دیدگاه آنان) مطمئن باشید که شما همان فرد موثر و توانمند قبلی می‌باشید و این اجازه را به دیگران برای کاهش اعتماد به نفس تان ندهید. در خیلی از موارد که تمایل به موضوعی ندارید به صراحت «نه» بگوئید و این عمل را مرتباً تمرین کنید.

احساسات درونی خود را بشناسید.



در افسردگی افکار زیر عمدتاً ذهن را اشغال می‌کند (تو ناتوانی، تو بی‌لیاقتی، تو نمی‌توانی موفق شوی، تو همیشه اشتباه می‌کنی، تو ارزشی نداری، تو مایه سرافکندگی هستی)، با یک نگاه به این افکار در افسردگی، باید که روز به روز ناراحت‌تر و غمگین‌تر شویم. مطمئن باشید موفق‌ترین افراد روی زمین معصوم نبوده‌اند. مکرراً اشتباه کرده‌اند. روزهای بسیار سختی تجربه کرده‌اند و هر بار به راه خود با تجربه قبلی و پشتکار ادامه داده‌اند. این افکار منفی ناشی از افسردگی می‌باشند و به هر قیمت بر آنها غلبه نمائید.

به نکات قوت خود تمرکز نمائید.



اگر واقع‌گرایانه بدون عینک افسردگی به خود نگاه کنید. زندگی را سرشار از موفقیت‌های کوچک