

راهنمای خودمراقبتی در اختلال افسردگی

این‌ها اندیشه‌های در فرد مبتلا به افسردگی هستند:

«من احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خواهم دوستانم را ببینم، حدس می‌زنم آنها مرا رها کرده‌اند، احتمالاً مرا دوست ندارند، هیچ تلاشی معنی ندارد، بی‌فایده است... از خودم متنفرم.»

«همیشه می‌خواهم گریه کنم، بسیار خسته هستم و نمی‌توانم به چیزی علاقه نشان دهم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام دهم را شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌توانم کارهای ساده‌ای که به نظر بقیه آسان است را انجام دهم.»

اگر افسرده هستید، ممکن است نزد خودتان اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل متداولی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر افسردگی احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر تنش‌های زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلات در روابط اجتماعی باشد، اما برای برخی افراد مشکلات وخیم‌تر و زندگی عادی خود دشوارتر می‌شود.

چگونه این اطلاعات می‌تواند به من کمک کند؟

در این مرحله شما ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد. اما چیزهایی هستند که خودتان باید انجام دهید که منجر به تغییرات مثبتی خواهد شد و نیز مراکز تخصصی وجود دارند که می‌توانید از آنها کمک بگیرید حتی وقتی فکر می‌کنید افسردگی‌تان بهبود نخواهد یافت.

این بخش سعی دارد تا بیشتر درباره افسردگی، روش‌های غلبه بر آن و راه‌های موجود سخن بگوید.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک از مشکلاتی است که هر فرد در شرایط متفاوت با توانایی‌های متفاوت ممکن است در معرض آن قرار بگیرد... بعضی اوقات بسیاری از افراد علائم افسردگی را تجربه خواهند کرد. در خفیف‌ترین شکل آن، افسردگی مانع از پیشبرد روند عادی زندگی نمی‌شود، اما انواع شدیدتر آن می‌تواند همراه با مرگان‌اندیشی، افکار آسیب به خود و حتی خودکشی همراه باشد.

اینها برخی نشانه‌ها و علائمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

عواطف و احساسات

- احساس ناراحتی، گناه، غم، بی‌ارزشی یا ناامیدی
- از دست دادن علاقه از موضوعاتی که پیش از این حالت جذاب و لذت بخش بودند

- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید.

علائم فیزیکی یا بدنی

- خستگی
- کمبود انرژی
- بی‌قراری
- مشکلات خواب، به ویژه زود برخاستن یا خواب منقطع
- احساس بد در ساعات به خصوصی از روز (معمولاً صبح)
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن

افکار

- از دست دادن اعتماد به نفس
- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز
- احساس یأس و ناامیدی
- افکار برگشت‌کننده در مورد مرگ و خودکشی

- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز

چگونه این احساسات، علائم فیزیکی و افکار ممکن است بر زندگی‌تان تأثیر بگذارد:

- ممکن است انجام کارهای ساده نیز برای‌تان مشکل باشد.
- ممکن است انجام کارهای روزمره نیز برای‌تان دشوار باشد.
- ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید.

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت و از طرفی اگر شما به طور جدی افسرده نباشید نیز ممکن است گاهی این احساسات را تجربه کنید. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از دست دادن عزیزانتان تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. و در چنین شرایطی برای مدت محدود فرآیندی طبیعی است اکثر مردم گفت و گو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت

طولانی ادامه داشته باشند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی است. در این صورت نیازمند برداشتن گام‌هایی هستید تا به خودتان کمک کنید و یا از دیگران کمک بخواهید.

چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. برخی اوقات افسردگی می‌تواند بدون هیچ‌گونه دلیل قبلی به وقوع بپیوندد. اما می‌توان دو علت کلی جهت ابتلا به افسردگی برشمرد: تغییراتی که در بدن و شیمی مغز اتفاق می‌افتد (سلولی و ملکولی و هورمونی در مغز)، و تأثیرات محیطی (شرایط و اتفاقاتی که در زندگی روزمره و در رابطه با احساسات و تجارت فرد، خانواده، دوستان، و موقعیت‌های شغلی و ... رخ خواهد داد).

از جمله این موارد می‌توان به حوادث ناراحت‌کننده 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 استرس‌زا جهت شروع افسردگی عمل کنند. در مورد افسردگی پس از زایمان در بخش مربوطه اطلاعات کافی جهت مطالعه وجود دارد.

افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک‌پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

نوعی از افسردگی، افسردگی دوقطبی است. که در آن فرد دوره‌هایی از شیدایی و دوره‌هایی از افسردگی را به تناوب تجربه می‌کند؛ مانند آنچه که در اختلال خلقی دوقطبی تجربه می‌کند. در این مورد در بخش مربوط به اختلال دوقطبی می‌توانید اطلاعات بیشتری کسب کنید. اما بدانید که افتراق افسردگی اساسی از افسردگی دوقطبی تنها در صلاحیت پزشک است.

آیا احتمال افسردگی در برخی افراد بیشتر از دیگران است؟

به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلایل آسیب‌پذیری بیشتر ژنتیکی و ساختاری در سطح ملکولی مغز فرد، و یا به دلیل تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.

چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

حتی اگر شما پزشک یا کارمند بخش سلامت روان هستید، هنوز کارهایی هستند که می‌توانید انجام دهید تا در غلبه بر افسردگی به خود کمک کنید.

۱. فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، هر آن‌چه که فعالیت شما را افزایش می‌دهد می‌تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید. برای شروع می‌توانید روزانه پانزده تا بیست دقیقه فعالیت مفید ورزشی داشته باشید.

فعالیت‌هایی را پیدا کنید که به آن علاقه دارید و اندک زمانی از هر روز را برای انجام آن‌ها اختصاص دهید. روی کارهایی که سبب لذت شما می‌شوند تمرکز کنید. خواهید دید که چقدر وقت گذاشتن روی علایق‌تان موثر خواهد بود. بسیاری بر این باورند که فعالیت‌های خلاقانه‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند احساساتشان را ابراز کنند، مانند نقاشی، سرودن شعر، نواختن موسیقی و غیره می‌تواند به آن‌ها احساس بهتری می‌دهد.

وظایف و مسئولیت‌هایی‌تان را که از شروع آن اجتناب می‌کرده‌اید، آغاز کنید. آن‌ها را به مراحل کوچک‌تری تقسیم کنید و انجام آن‌ها را یکی یکی به عهده بگیرید. برای مثال، ممکن است کارهایی در خانه یا محل کارتان وجود داشته باشند که باید به آن‌ها سر و سامان می‌دادید، اما انجام آن‌ها را به تاخیر انداخته‌اید. اگر چنین است، تنها انجام یک مرحله کوچک از کار را در روز نخست به عهده بگیرید. با این روش و نپذیرفتن مسئولیت بیش از حد توان‌تان بر اساس اولویت‌های زندگی‌تان، شما به اهداف خود نزدیک می‌شوید و این احساس خوبی به شما می‌دهد.

۲- با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساسات‌تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌های‌تان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید. حرف زدن می‌تواند باعث رهایی از تنش شود. ممکن است از این‌که افرادی که با آن‌ها صحبت می‌کنید نیز خود گاهی احساس افسردگی داشته‌اند و می‌توانند شما را درک کنند تعجب کنید.

۳- مراقب خودتان باشید.

در مقابل وسوسه کنار آمدن با احساس افسردگی به‌وسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک مقاومت کنید. آن‌ها ممکن است برای مدت کوتاهی به شما آرامش بدهند، اما خود مشکلات سلامتی و روانی بیشتری را برای شما ایجاد می‌کنند. به تغذیه خود اهمیت دهید؛ رژیم غذایی

خوب می‌تواند به سلامتی شما کمک کند. سعی کنید با مشغول کردن خود به فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برید، خود را درمان کنید.

۴- افکار منفی را به چالش بکشید.

اجازه ندهید افکار ناراحت‌کننده و منفی ذهن شما را تسخیر کنند. زمانی که فرد به افسردگی مبتلا می‌شود، تمایل دارد به بدترین‌ها فکر کند، انتظار بدترین اتفاقات را برای خود، زندگی خود و آینده دارد. این افکار را به راحتی نپذیرید.

سعی کنید:

- تشخیص دهید که چه زمانی روحیه شما تضعیف شده است.
- افکار ناخوشایندی که در طول این مدت دارید را بنویسید.
- با نوشتن استدلال‌های ضد این افکار با آنها مقابله کنید؛ تصور کنید به دوستی که چنین افکار منفی در مورد خود دارد چه می‌گویید.
- از فعالیت‌های لذت‌بخشی که در طول هفته داشته‌اید و یا اهدافی که به آنها رسیده‌اید، بنویسید. این می‌تواند به شما کمک کند تا بر روی چیزهای خوب بیشتر از چیزهای بد در زندگی‌تان تمرکز کنید و وقت بیشتری صرف اینگونه فعالیت‌ها کنید.

چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

بسیاری از افراد توسط پزشک عمومی تحت درمان افسردگی قرار می‌گیرند. پزشک ممکن است جهت درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو کمک بگیرد. همچنین پزشک‌تان ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد. این فرد ممکن است روان‌پزشک (پزشک حاذقی که در سلامت روان متخصص است)، مشاور، روانشناس یا مددکار اجتماعی باشد. مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. این‌ها به شما کمک می‌کنند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید. «درمان شناختی-رفتاری» یکی از انواع رایج درمان می‌باشد. این درمان می‌تواند به شما کمک کند تا افکار منفی خود را به چالش بکشند و تطابق بهتری با شرایط پیدا کنید. آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک‌کننده باشد. البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم این روش را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

در صورتی که افسرده هستیم از کجا می‌توانیم کمک بگیریم؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک عمومی محل سکونت‌تان بهترین فردی است که در وهله اول می‌توانید با او صحبت کنید. اومی‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.