

افسردگی، اختلالی در خلق می‌باشد که قادر است بر افکار، خلق و خو، احساسات، رفتار و سلامتی جسمی و روحی فرد، تأثیر بگذارد و با درجات متفاوت غمگینی، یأس، تنهایی، ناامیدی، شک در مورد خویشتن و احساس گناه مشخص می‌شود. بیشتر مردم به‌طور معمول در دوره‌ای از عمر خود، احساس افسردگی می‌کنند اما عده‌ای، این احساس‌ها را به‌طور عمیق و مداوم تجربه می‌کنند و گاهی افسردگی، ماه‌ها و یا سال‌ها تداوم می‌یابد. فردی که افسردگی را تجربه می‌کند، ممکن است نوسانات شدیدی را در خلق خود، تجربه کرده و یا حتی آرزوی کناره‌گیری کامل از فعالیت‌های معمول روزانه و دنیای بیرون را داشته باشد.

نشانه‌های افسردگی

نشانه‌های بارز افسردگی از این قرارند:

- تغییر در احساسات و ادراکات مانند غم و اندوه پایدار، اضطراب، دلهره و...
- احساس ناامیدی و یا بی‌ارزشی و پوچی و گریه‌های مکرر
- ناتوانی از لذت بردن از هر چیزی
- احساس افراطی گناه و یا خودسرزنی
- فقدان میل جنسی
- نداشتن احساسات گرم نسبت به خانواده و دوستان یا وحشت از تنها ماندن
- عدم علاقه نسبت به فعالیت‌ها و سرگرمی‌هایی که پیش‌تر برای فرد، لذت‌بخش بوده‌اند
- بی‌قراری و بی‌تابی، زودرنجی و تحریک‌پذیری و یا کند شدن حرکات و واکنش‌ها و بی‌تفاوتی
- ناتوانی در تمرکز، یادآوری و تصمیم‌گیری همراه با آشفتگی
- افت اعتمادبه‌نفس، سرزنش مدام خود، نگرانی از گذشته و آینده
- کاهش سطح انرژی و خستگی مزمن
- بی‌اشتهایی و یا پرخوری و مشکلات گوارشی شامل درد معده، تهوع و اشکال در هضم
- بی‌خوابی، بیداری زودهنگام صبحگاهی یا خواب افراطی
- سردردها، کمردردها و سایر بیماری‌های مشابه بدون دلیل

افسردگی نیست!



رودخانه‌ی امید را در وجودتان جاری سازید

امیدداشتن، این است که آینده‌ای مثبت در پیش روی توست.

امید، نه تنها انتظار برای به‌وقوع پیوستن رؤیاهاست، بلکه اطمینان به انجام آن‌هاست. امید، به زبان آوردن واژه‌ی «من می‌توانم» است.

امیدداشتن، این است که شما می‌توانید پیشرفت کنید و همیشه با تمرین، بهتر و بهتر می‌شوید. امیدداشتن، این است که شما می‌توانید از طریق کار، زحمت و پشتکار، به هدف‌های‌تان برسید. امید، علم به این است که زندگی، ابدی‌ست و معجزه. هر روزی اتفاق می‌افتد.

امید، چیزی است که هیچ‌وقت شما را رها نمی‌کند حتی موقعی که زندگی‌تان با غم و غصه پُر شده است.

امید، به مانند یک جرقه در وجودتان است که شما را در تاریکی‌های زندگی، به روشنایی راهنمایی می‌کند.

امید، یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی در وجود شماست زیرا این سحر و اعجاز است که باعث می‌شود شما به سعی کردن، یاد گرفتن، عشق ورزیدن و زندگی ادامه دهید.



منصوره آرام‌فرد

• اندیشه‌ی خودکشی در سر داشتن

علت‌های پدید آمدن افسردگی

مهم‌ترین علت‌های پدید آمدن افسردگی عبارتند از:

- وراثت
- محیط‌های ناپایمن و خطرناک مانند آلودگی هوا و آب
- محیط‌های آشفته مانند خشونت در خانه و روابط
- درگذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان
- ضربه‌های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی
- از دست دادن حمایت‌های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه و از دست دادن شغل
- شرایط ناسالم اجتماعی مانند فقر، بی‌خانمانی و خشونت
- بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت و ایدز
- شکست‌ها، ناکامی‌ها و تجربه‌های ناخوشایند
- تغییرات هورمونی
- مصرف برخی داروها مانند داروهای خواب‌آور، ضدبارداری و...
- استفاده از الکل، مواد مخدر و...
- تغذیه نامناسب مانند مصرف زیاد مواد قندی و کافئین‌دار
- استرس و تفکرات منفی
- عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی
- انزوا و گوشه‌گیری

غلبه بر افسردگی

به‌طور کلی، درمان افسردگی، امری تدریجی بوده و نباید انتظار معجزه داشت.

با به‌کارگیری راه‌کارهای زیر، تا حدود زیادی می‌توان بر افسردگی غلبه نمود:

- شرکت در فعالیت‌های جسمی که نوبدبخش شادی‌اند و خستگی سالم را جایگزین در خود فروماندگی ناشی از افسردگی می‌سازند.
- غلبه بر بی‌حوصلگی و معطوف داشتن ذهن به جنبه‌های مثبت زندگی (پرداختن به سرگرمی‌های مورد علاقه و از آن مهم‌تر، انجام کار و تلاش، به‌جای اندوه و خودخوری)
- سپری کردن وقت با دوستان قدیمی و صادق به‌عنوان درمان‌گر جهت آغاز دوباره‌ی زندگی
- تعیین اهداف قابل دسترس
- پذیرش مسؤولیت، به میزان معقول و در حد توان
- مدیریت زمان و اولویت‌بندی
- جایگزین نمودن افکار مثبت به‌جای افکار منفی
- پذیرش این نکته که هیچ فرد دیگری جز خود شما، مسؤول شادی شما نیست.



۱. امیردیوانی
مترجم و نویسنده