

# مبارزه با افسردگی

دکتر محمد خدایاری فرد

## افسردگی چیست ؟

در اینجا وقتی از کلمه افسردگی استفاده می‌کنیم، منظورمان اختلالات عمده افسردگی با شدت و مدت قابل توجه و علائم خاص است. غم و غصه‌ها و ناراحتی‌های موقتی روزمره، و نیز اندوه حاصل از مرگ یک عزیز، افسردگی محسوب نمی‌شود. افرادی که دچار اندوه و ناراحتی‌های طبیعی می‌شوند، ممکن است علائم کوتاه مدت افسردگی را تجربه کنند، اما عموماً به عملکردی تقریباً عادی ادامه می‌دهند و به زودی هم بدون درمان بهبود می‌یابند. افسردگی به طرق مختلف بر ما اثر می‌کند و علائم آن در جنبه‌های مختلف اعمال ظاهر می‌شوند:

افسردگی انگیزش انسان را تحت تأثیر قرار



چه عواملی موجب افسردگی می‌شوند؟ چه کسانی تحت تأثیر این عوامل قرار می‌گیرند؟ افسردگی چگونه درمان می‌شود؟ این مقاله به بعضی از این سؤالات پاسخ می‌دهد و در ضمن شما را به سوی راه صحیح هدایت و تشویق می‌کند. شما با کمک یک روان‌شناس یا روان‌پزشک، خیلی زود در مسیر صحیح به سوی بهبودی قرار خواهید گرفت. شما می‌توانید اطلاعات این مقاله را با بعضی از نزدیکان خود، مثلاً اعضای خانواده‌تان در میان بگذارید. در حقیقت، آنها هم از افسردگی شما رنج می‌برند و می‌توانند به شما کمک کنند.

می‌کنند دنیا دیگر ارزش زندگی کردن را ندارد، غالباً به فکر خودکشی می‌افتند. اضطراب و احساس وحشت از پیش آمدی نامعلوم ولی وحشتناک، معمولاً با افسردگی همراه می‌شود. ترس‌های مرضی<sup>۱</sup> و یا ترس‌های معمولی در موقعیت‌های خاص نیز ممکن است به وجود آید (گیلبرت، ۱۹۹۴).<sup>۲</sup>

اعمال بدن ممکن است از جنبه‌های مختلف مختل شود. در بیشتر افراد افسرده بی‌اشتهایی و کاهش وزن عارض می‌شود، ولیکن در بعضی افراد افزایش اشتها و بالا رفتن وزن مشاهده می‌گردد.

افسردگی می‌تواند خواب را دچار اختلال کند، معمولاً این اختلال به صورت بی‌خوابی بروز می‌کند. ممکن است فرد در به خواب رفتن یا ادامه خواب دچار مشکل شود یا به هنگام صبح خیلی زود بیدار شود و دیگر نتواند بخوابد. از سوی دیگر، بعضی از افراد حس می‌کنند که می‌خواهند دائماً بخوابند. افراد افسرده هر قدر هم که بخوابند معمولاً خسته هستند و کمبود انرژی دارند.

خشکی دهان، تهوع، یبوست و یا اسهال علائم دیگر افسردگی هستند، و بعضی افراد حتی دچار دردهای بی‌علت در اعضای مختلف خود می‌شوند. تغییرات رفتاری که مربوط به تغییر خلق و خو، طرز فکر و اعمال بدن می‌شوند می‌توانند فرد را از کارهای روزمره زندگی بازدارند. عده‌ای نمی‌توانند لباس بپوشند، غذا بخورند و یا کار کنند. عده دیگری ممکن است به رغم احساس افسردگی شدید، به کار خود ادامه دهند. بعضی می‌توانند برای پنهان کردن احساس اصلی خود، لبخت بزنند و برخی ممکن است دائماً گریه کنند.

می‌دهد و باعث می‌شود انرژی و علاقه فرد به همه چیز کاهش یابد. همه چیز در نظر فرد افسرده، بی‌فایده و ناامیدکننده به نظر می‌رسد. عواطف انسان نیز تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرد و احساس خلاء و پوچی، خشم، ناراحتی، اضطراب، شرم و گناهکاری معمولاً افراد افسرده را رنج می‌دهد.

افسردگی در اعمال شناختی انسان تأثیر کرده، موجب می‌شود که فرد نتواند تمرکز پیدا کند و در مورد خودش، دنیا و آینده، افکار و عقاید منفی داشته باشد.

رفتارهای زیستی بدن مانند خواب، اشتها و میزان هورمون‌ها و مواد شیمیایی مغز نیز در اثر افسردگی دچار اختلال می‌شوند. در این قسمت انواعی از این اختلالات توضیح داده می‌شود.

### نشانه‌های اصلی کدامند؟

آن نوع افسردگی که نیاز به درمان داشته باشد؛ خلق و خو، طرز فکر، اعمال طبیعی بدن و رفتار فرد را به طرق مختلف تغییر می‌دهد. فرد افسرده تقریباً همیشه ناراحت و غمگین یا نگران و مضطرب است و زودرنجی مشخصه عمومی این افراد است. در عین حال که ممکن است فرد، افسرده به نظر نرسد، اما احتمالاً در مورد چیزها یا کارهایی که قبلاً بدانها مشتاق و علاقه‌مند بوده است، دیگر علاقه‌ای نشان نمی‌دهد.

افراد افسرده معمولاً درباره خود، زمان حال و آینده، حالت و تفکر منفی دارند. آنها غالباً در ارتباط با تمرکز و حافظه دچار مشکل هستند و به سختی می‌توانند تصمیم بگیرند. با شدید شدن حالت افسردگی، احساس بی‌ارزشی و ناامیدی در فرد به وجود می‌آید. کسانی که فکر

دیگر تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد؟ هیچ جواب مشخصی برای این سؤال وجود ندارد. برای هر شخص، ترکیب پیچیده و خاصی از یک سلسله عوامل وجود دارد که با هم جمع می‌شوند تا در هر زمان افسردگی را ایجاد کنند یا از بین ببرند.

گاهی می‌توان یک حادثه بخصوص را عامل ظاهر شدن ناگهانی افسردگی دانست، اما غالباً بدون اینکه دلیل خاصی وجود داشته باشد فردی افسرده می‌شود؛ حتی افرادی که زندگی خوبی دارند. بیابید نگاهی به برخی از دلایل احتمالی افسردگی بیندازیم:

**وقایع بیرونی:** تنهایی حاصل از ناتوانی در برقراری رابطه با دیگران، نگرانی‌های اقتصادی، مشکلات قانونی، شکست‌های تحصیلی و یا سایر فشارها و مشکلات می‌توانند به ایجاد افسردگی کمک کنند. اندوه حاصل از مرگ یک عزیز هم ممکن است منجر به ایجاد ناگهانی افسردگی شود، ولی معمولاً این طور نمی‌شود.

**عوامل وراثتی:** امروزه محققان می‌دانند که عوامل ارثی هم در جای خود اهمیت دارند. به بیان دیگر، اگر در خانواده و در میان بستگان شما کسانی هستند که افسردگی داشته‌اند، شما هم آمادگی بیشتری برای افسرده شدن دارید. هنگامی که یک اتفاق ناگوار پیش می‌آید، افرادی که به طور ارثی استعداد افسردگی دارند آسیب‌پذیرتر از سایرین هستند.

**عوامل جسمی یا بیوشیمیایی:** امروزه یک زمینه‌جالب تحقیقی، بیانگر جنبه‌های بیوشیمیایی افسردگی است. افسردگی بر طبق نظر دانشمندان در اثر عدم تعادل میزان نوعی از مواد شیمیایی مغز به نام "ناقل‌های عصبی"<sup>۳</sup> به وجود می‌آید. به عبارت دیگر، هنگامی که

نهایت اختلال رفتاری یک فرد افسرده اقدام به خودکشی است. بنابراین به محض اینکه احساس کردید می‌خواهید به خودتان یا شخص دیگری آسیب بزنید، خیلی سریع یک دکتر روان‌شناس یا روان‌پزشک را در جریان امر قرار دهید.

### افکار افسردگی

در اینجا افکار یک فرد افسرده را در شش مورد خلاصه می‌کنیم:

۱- افراد افسرده در اکثر موارد جنبه منفی قضایا را مورد توجه قرار می‌دهند.

۲- افراد افسرده معمولاً به نتایج آنی رفتار خود نگاه می‌کنند و به نتایج دراز مدت آن توجهی ندارند.

۳- افراد افسرده در ارزیابی رفتارهای خود سخت‌گیر هستند و معمولاً خود را برای هر کاری ملامت می‌کنند.

۴- افراد افسرده خودپنداره منفی دارند و غالباً عزت نفس آنها پایین است.

۵- در نتیجه افراد افسرده از انگیزه کافی برای برنامه‌ریزی در جهت دستیابی به اهداف دراز مدت خود برخوردار نیستند.

۶- این افراد معمولاً خود را سرزنش و حتی تنبیه می‌کنند، به طوری که انگیزه عمل کردن و جرأت خود را از دست می‌دهند.

### چه چیزی ایجاد افسردگی می‌کند؟

افسردگی، حالت‌ها و انواع مختلفی دارد و در اثر عوامل گوناگون نیز به وجود می‌آید. در واقع همیشه افسردگی در اثر ترکیب عوامل گوناگون ایجاد می‌شود. اما چرا یک نفر در برابر مسأله‌ای افسرده می‌شود، در حالی که یک فرد

اجتماعی، روابط فردی و اعمال روزانه ایجاد اختلال نماید. بیشتر افراد احساس می‌کنند که درمان هنگامی لازم است که خود فرد به طور جدی ناراحت و آزرده باشد، حتی اگر شخص افسرده ظاهراً رفتار عادی و خوبی در جامعه داشته باشد.

**صحبت کردن با یک روان‌شناس بسیار مهم است.**

با مراجعه به روان‌شناس و کمک خواستن از او، شما قدم بسیار مهمی در راه غلبه بر افسردگی برداشته‌اید. افسردگی معمولاً با استفاده از راه‌های صحیح درمان، به سرعت بهبود می‌یابد. شما و فرد روان‌شناس، با هم می‌توانید تصمیم بگیرید که چه نوع درمانی برای شما مناسب‌تر است. افراد افسرده معمولاً

عمل یک ناقل عصبی خاص مختل می‌گردد، افسردگی حاصل می‌شود.

عوامل جسمی دیگر از جمله بیماری‌ها، ضربه‌های ناگهانی، اختلالات غده تیروئید و غیره در بروز افسردگی تأثیر دارند. بعضی از داروها مانند داروهای فشار خون، قرص‌های ضد بارداری و استروئیدها (مثل کورتیزون) نیز در این امر مؤثر هستند. و بالاخره آخرین این عوامل و نه البته کم اهمیت‌ترین آنها، الکل و سایر مواد مخدر می‌باشد که عوارضی ایجاد می‌کنند (کزی ۱۹۹۵).<sup>۲</sup>

**چه کسی تحت تأثیر عوامل افسردگی قرار می‌گیرد؟**

شما مطمئناً تنها نیستید. افسردگی رایج‌تر از آن است که شما تصور می‌کنید. این مشکل ممکن است افراد مختلف از همه سنین و طبقات در سراسر جهان و در همه انواع و سطوح زندگی را تحت تأثیر قرار دهد، ولی خوشبختانه درمان سریع و بموقع می‌تواند مدت و شدت افسردگی را کاهش دهد.

**بهترین راه درمان افسردگی چیست؟**  
امروزه چند روش درمانی بسیار مؤثر برای افسردگی وجود دارد. بعضی از این روش‌های درمانی عبارتند از داروهای ضد افسردگی، روان‌درمانی و شوک الکتریکی. انتخاب بهترین راه درمان برای شما یک مسأله شخصی است که نه تنها به شدت افسردگی شما مربوط است، بلکه به میل و نظر شما و روان‌شناس شما هم بستگی دارد.

متخصصان معتقدند که افسردگی تنها وقتی باید درمان شود که مدت زیادی در کارهای



## روان درمانی

روان درمانی روش مناسبی برای درمان افسردگی است. این روش هم به تنهایی و هم همراه با سایر درمان‌ها می‌تواند مؤثر باشد. برای کسانی که افسردگی شدید ندارند، روان درمانی ممکن است تنها روش درمانی مورد نیاز باشد.

در روان درمانی، درمانگر و مراجع در مورد تجربه‌هایی در گذشته و حال صحبت می‌کنند که برای مراجع اهمیت دارد.

آنها در روابط و اهداف شخصی که سبک زندگی مراجع را تحت تأثیر قرار می‌دهد، کاوش می‌نمایند و پیوستگی بین بعضی افکار، احساسات و رفتارها را بررسی می‌کنند. یکی از جنبه‌های بسیار مفید روان درمانی این است که در شرایط روحی دشوار، مراجع را حمایت و آرام می‌کند.

برخورد افراد با دیگران و با خودشان می‌تواند اشکال متفاوتی داشته باشد. بعضی از افراد با دیگران بسیار مهربان هستند، ولی با خودشان رفتار خصمانه‌ای دارند. روان‌شناس به این افراد کمک می‌کند که متوجه رفتارشان با خود بشوند و همچنین این رفتار را تغییر دهند. کسی که به طور دائم خود را سرزنش می‌کند باید سعی کند برای خودش ارزش و احترام قائل شود و خود را همان‌گونه که هست بپذیرد. روان‌شناس می‌تواند به فرد افسرده بیاموزد که چگونه چطور افکاری را که ممکن است حتی خود فرد متوجه حضور آنها نشود، شناسایی کند و چطور با آنها برخورد کند (کریج، ۱۹۹۱).<sup>۶</sup>

روان درمانی انواع مختلفی دارد که ممکن است همه آنها برای شما مؤثر نباشند. بعضی از انواع مفید آن عبارتند از: روش‌های حمایتی،

به نوع خاصی از درمان نیاز دارند. مردم فکر می‌کنند که فرد افسرده می‌تواند براحتهی خود را از حالت افسردگی بیرون بیاورد، اما این تقریباً ممکن نیست.

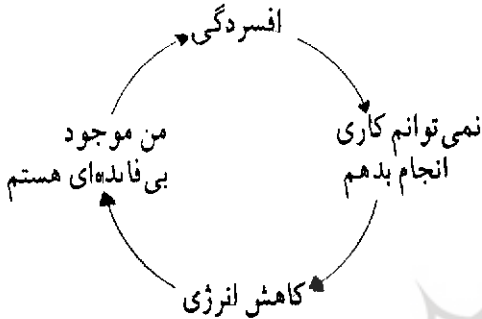
مهم این است که بدانید افسردگی تقصیر شما نیست و هیچ دلیلی وجود ندارد که به خاطر افسردگی شرم‌منده باشید. افسردگی یک اختلال است، مثل سینه پهلو؛ و نشانه ضعف یا نداشتن اراده نیست. شما از اینکه به دنبال درمان سینه پهلو بروید، خجالت نمی‌کشید، بنابراین از اینکه در پی درمان برای افسردگی باشید هم احساس شرم نکنید. (گیلبرت، ۱۳۷۷).<sup>۵</sup>

## آیا داروهای ضد افسردگی کمک می‌کنند؟

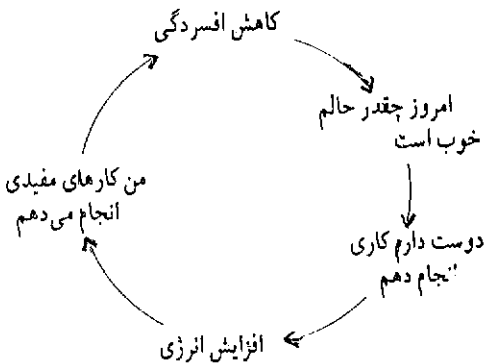
داروهای ضد افسردگی نقش بسیار مهمی در درمان افسردگی به عهده دارند. اگر پزشک شما داروی ضد افسردگی تجویز نماید، به احتمال بسیار زیاد اولین دارو بر شما اثر می‌کند، اما اگر اثر نکرد، داروهای بسیار دیگری وجود دارند که می‌توانند به بهبود شما کمک کنند. به طور عمومی داروهای ضد افسردگی مقدار ناقل‌های عصبی خاصی را در مغز بالا می‌برند تا آن را به میزان تعادل برسانند. این داروها خود به دسته‌های گوناگونی تقسیم می‌شوند.

بعضی از عوارض داروهای ضد افسردگی آزار دهنده هستند. اگر این عوارض برای شما غیر قابل تحمل هستند، پزشک شما می‌تواند داروی دیگری تجویز کند.

خود شما چه باید بکنید؟  
در کنار همه این راه‌های درمانی، خود شما باید برای بهبود خود تلاش کنید و سعی نمایید که به افسردگی خویش دامن نزنید. می‌توان تأثیر دورانی افسردگی و حالات فرد افسرده را به صورت این نمودار نشان داد:



فردی که افسرده است مدام به خودش تلقین‌های منفی می‌کند. تلقین‌های منفی موجب می‌شوند که حالات افسردگی در فرد قوی‌تر شود. شدت یافتن این حالات موجب فرو رفتن هر چه بیشتر فرد در افسردگی و باز تلقین‌های منفی بیشتر خواهد شد.  
عکس تلقین‌های مثبت به نحو مؤثری می‌توانند از افسردگی بکاهند. به این نمودار توجه کنید:



شناختی، رفتاری و یا شناخت - رفتار درمانی. روان‌شناس شما می‌تواند نوعی را که برای شما مناسب‌تر است به کار برد.

### شوک درمانی<sup>۷</sup>

کلمه شوک درمانی ممکن است وحشتناک به نظر برسد، اما برای افسردگی‌های شدید روش بسیار مناسب و مؤثری می‌باشد. به رغم ترس عمومی از شوک درمانی، این روش در واقع فشار کمی به بدن وارد می‌سازد و بدن بیشتر مردم، حتی افراد پیر نیز آن را خیلی خوب تحمل می‌کند.

در روش جدید شوک درمانی کوتاه مدت که نتایج بهتری نشان داده است، این عمل وقتی انجام می‌شود که به فرد بی‌حسی و تنش زدایی<sup>۸</sup> عضلانی داده می‌شود.



تجربه نشان داده است که با گذشت زمان درجه اعتقاد به افکار افسردگی کمتر و اعتقاد به افکار مثبت بیشتر می شود.

\* یکی دیگر از راه های غلبه بر افسردگی، "نقش بازی کردن" است. شما می توانید در زندگی روزمره و در برخورد با دیگران خود را کاملاً خوشحال و سرحال نشان دهید. این عمل هم در خود شما تأثیر مثبتی خواهد داشت و هم در رفتار اطرافیان با شما مؤثر خواهد بود. اگر احساس می کنید که نمی خواهید هیچ کس را ببینید، بر عکس به دیدن کسی بروید و خود را شاد نشان بدهید. اگر کسل و بی حوصله هستید سعی کنید با تحرک، کار و یا ورزش خود را سر حال کنید.

\* حالت های بدن در احساس انسان بسیار مؤثرند. کسی که سرش را پایین بیندازد و قوز کند، چهره ای ناراحت و بی اعتنا به خود بگیرد، بدنش را شل کند و در گوشه ای بنشیند، حتی اگر مشکلی هم نداشته باشد احساس افسردگی خواهد کرد.

بر عکس اگر فرد افسرده سعی کند کمرش

کسی که به طور جدی دائماً خودش را با تلقین های مثبت حمایت می کند، نیرو و کارایی بیشتری می یابد. بنابراین خود را به کارهای مفید روزانه مشغول می کند. این امر حالت عادی را به او باز می گرداند و از احساس بی ارزشی و ناامیدی فرد می کاهد، و به این ترتیب احساس افسردگی عقب نشینی می کند.

در اینجا راه هایی را به شما پیشنهاد می کنیم که در کنار روش های درمانی می توانند در غلبه بر افسردگی به شما کمک کنند:

\* یکی از کارهایی که به فرد افسرده کمک می کند، نوشتن است. شما می توانید در یک ستون افکار منفی را که ناشی از افسردگی هستند بنویسید و در ستون دیگر عبارات مقابل آنها و افکاری را که فکر می کنید به شما کمک می کنند یادداشت کنید؛ سپس میزان اعتقاد خود را به هر عبارت مشخص نمایید. در این مورد به مثال زیر توجه کنید:

۱- این عقیده حال مرا بدتر خواهد کرد و فایده ای برای من نخواهد داشت، من خود را دست کم گرفته ام.	من هرگز بهتر نخواهم شد.
۲- من می توانم قدم به قدم و با اقدامات لازم بهتر شوم.	
۳- من که همیشه افسرده نبوده ام، پس می توانم باز هم خوب بشوم.	
۴- بسیاری از افراد افسرده می شوند و بعد هم بهبود پیدا می کنند.	
میزان اعتقاد ۵۰٪	میزان اعتقاد ۷۵٪



"باید خانه را مرتب کنم"، یا "باید برای خانه خرید کنم"، از بزرگی آن وحشت خواهید کرد. این عبارات‌های کلی را می‌توان به کارهای کوچکتری تقسیم کرد. مرتب کردن خانه شامل کارهای گوناگونی است. سعی کنید قدم به قدم به اهداف خود برسید. مثلاً بگویید: "باید رختخواب را مرتب کنم" یا "باید از فلان مغازه میوه بخرم". وقتی به این اهداف کوچک رسیدید، آن گاه به قدم‌های بعدی مثلاً "شستن ظرف‌ها" یا "خرید گوشت" فکر کنید. به این ترتیب از شروع کار و قدم برداشتن در راه اهداف خود دچار وحشت نمی‌شوید.

\* وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرید خود را مجبور به رسیدن به هدفتان کنید. افکار افسردگی معمولاً انسان را دچار تردید در انجام کارها می‌کنند. وقتی تصمیم می‌گیرید که به



را صاف کند، سرش را بالا بگیرد، قیافه شادمان و پراترزی به خود بگیرد و احیاناً بخندد، مطمئناً خواهد دید که حالش بهتر می‌شود.

\* اگر حس می‌کنید که از خودتان ناامید هستید، زیرا فرد بی‌ارزش و بی‌هنری می‌باشید، سعی کنید به آموختن یک فن، هنر یا علم بپردازید. در واقع سعی کنید مهارت تازه‌ای کسب کنید و در کلاسی شرکت کنید که به شما اعتماد به نفس بدهد. همزمان با این کار سعی کنید مهارت‌ها و هنرهایی را که در وجودتان هست بیابید، مورد توجه قرار دهید و تقویت کنید. منظور از مهارت یک کار فوق‌العاده نیست؛ ممکن است شما در محبت کردن به دیگران استعداد زیادی داشته باشید، یا از خط زیبایی بهره‌مند باشید و یا فرد تمیز و مرتبی باشید. ابتدا باید نکات مثبت وجود خود را، هر چند هم که کوچک به نظرتان بیایند، پیدا کنید و برای ذره ذره وجود و شخصیت خود ارزش قائل شوید.

\* یکی دیگر از کارهایی که می‌تواند به شما کمک کند برنامه‌ریزی است. در مورد کارهای روزمره خود برنامه‌ریزی دقیقی بکنید. برنامه‌ریزی روزانه به شما کمک می‌کند به کارهایی که می‌خواهید انجام دهید برسید و در ضمن بدانید که از وقت خود چگونه استفاده می‌کنید. اگر نتوانستید به همه برنامه‌های خود عمل کنید، خود را سرزنش نکنید؛ شما مجبور به اجرای آن برنامه‌ها نیستید، بلکه هر مقدار از آن را که انجام بدهید خوب است و کم‌کم به این کار عادت خواهید کرد.

\* کارهای خود را تقسیم و طبقه‌بندی کنید تا بتوانید کارهای بزرگ و ظاهراً نشدنی را مرحله به مرحله انجام دهید. مثلاً اگر به خود بگویید:



بدهم، زندگی کردن چقدر سخت و وحشتناک است ... (یک، ۱۹۹۱).

شما باید سعی کنید افکار غیر منطقی خود را بشناسید و آنها را برای خود تجزیه و تحلیل کنید (روان شناس هم می تواند در این کار به شما کمک کند). افکار خود را دقیقاً معنی و می خورد در هیچ کاری موفق نیست. من در بسیاری از کارهایم موفق بوده ام، هر چند که مانند همه انسان های دیگر در مواردی هم شکست خورده ام، اما موفق نشدن بر تجربه انسان می افزاید و خود نوعی موفقیت است. به علاوه همه انسان ها ممکن است شکست بخورند...

به همین ترتیب افکار منفی و مبهم خود را برای خود معنی کنید و آن گاه جنبه مثبت آنها را در نظر آورید و آنها را تبدیل به افکار مثبت و روحیه بخش کنید.

ممکن است شما راه های دیگری پیدا کنید که برایتان مفید باشند. این راه ها و راه های شما همگی می توانند به بهبود شما کمک کنند. ولی به یاد داشته باشید که این راه ها در کنار درمان های دیگر و بویژه روان درمانی ثمربخش خواهند بود و شما را به بهبود کامل خواهند رساند.

### آینده چگونه خواهد بود؟

با وجود روش های درمانی جدید، آینده روشن به نظر می رسد. محققان در حال حاضر روی درمان های تجربی جدیدی کار می کنند که

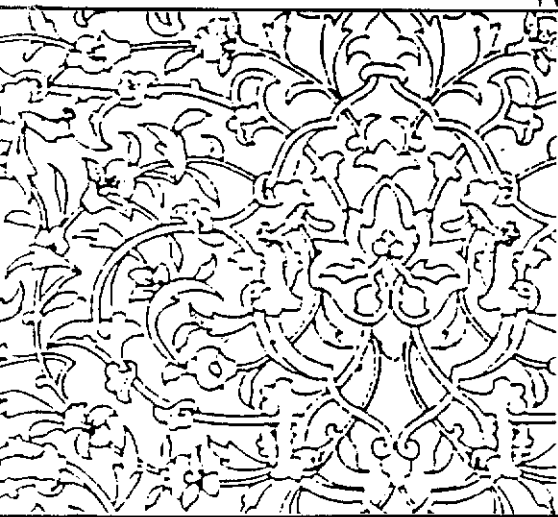
پارک بروید و قدم بزنید، خود را مجبور به انجام آن کار کنید و به خود بگویید که هیچ چیز نمی تواند جلوی این تصمیم شما را بگیرد. به این ترتیب پس از انجام هر کار احساس پیروزی، نشاط و انرژی بیشتری خواهید کرد.

\* موقعیت های خوب را برای خود فراهم کنید و به کارهایی که دوست دارید پردازید. سعی کنید به فکر خود باشید و از همه چیز لذت ببرید. دیگران نباید به شما بگویند که "چرا قدری ورزش نمی کنی؟" یا "چرا در این هوای خوب کمی قدم نمی زنی؟" بلکه باید طوری برنامه ریزی کنید که خودتان به ورزش، تفریح و کارهایی که دوست دارید پردازید. هر قدر هم که کار شما زیاد باشد با برنامه ریزی صحیح می توانید به همه چیز برسید.

\* چگونه حوادث را برای خود معنی می کنید؟ برداشت شما از واقعیات در خود واقعیات نیز تأثیر می گذارد. اگر به خود بگویید: "دوستم جواب سلامم را نداد، پس او مرا دوست ندارد"، رفتار شما موجب می شود که هم خودتان عصبانی و ناراحت شوید و هم روابطتان با دوستان به هم بخورد، اما اگر با خود بگویید: "حتماً حواسش جای دیگری بوده و یا به دنبال چیزی می گشته است"، شرایط کاملاً فرق می کند.

سعی کنید که از همه چیز تعبیر خوبی داشته باشید و فکر خود را مشغول تفسیرها و نتیجه گیری های منفی از حوادث نکنید.

\* معمولاً افکار افسردگی مبهم، گنگ و غیر منطقی هستند. برای مثال بعضی از افکار غیر منطقی افسردگی عبارتند از: من همیشه شکست می خورم، هیچ کس مرا دوست ندارد، من خیلی کودن هستم، دیگر نمی توانم ادامه



بسیار هیجان‌انگیز و جالب هستند. بعضی از این روش‌ها عبارتند از: درمان به وسیله ورزش، نور و محروم‌سازی از خواب. البته همان‌طور که پیش از این ذکر شد، داروهای ضد افسردگی جدیدی هم وجود دارند. مهم‌ترین پیشرفت در آینده، بهبودی سلامت شماس است. اگر روش‌های درمانی‌ای را که روان‌شناس شما تجویز می‌کند دنبال کنید، به زودی خود را در مسیر صحیح به سوی بهبود خواهید یافت.

#### پی‌نوشت‌ها:

- 1-PHOBIA
- 2-GILBERT,P.
- 3-NEUROTRANSMITTERS
- 4- COREY
- 5-GILBERT,S.
- 6-CRAIG
- 7- ELECTROCONVULSIVE OF SHOCK THERAPY
- 8-RELAXATION

#### منابع:

- 1-BECK, A.T.& FREEMAN,A. (1990). COGNITIVE THERAPY OF PERSONALITY DISORDERS NEW YORK: GUILFORD PRESS.
- 2- COREY,G.(1991) .THEORY AND PRACTICE OF COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY . CALIFORNIA : BROOKS/ GOLE.
- 3- CRAIG,D.C.(1995).ANXIETY AND DEPRESSION IN ADULTS AND CHILDREN CALIFORNIA, SAGE PUBLICATION.
- 4-GILBERT,P.(1994).COUNSELLING FOR DEPRESSION . LONDON, SAGE PUBLICATION
- 5-RUDE ,S.S.& REHM,L.P.(1991) .COGNITIVE AND BEHAVIORAL PREDICTORS OF RESPONSE TO TREATMENTS OF DEPRESSION. CLINICAL PSYCHOLOGY REVIEW ,11, 493-514.

ع.س. گیلبرت: روان‌درمانی چیست؟ ترجمه محمد خدایاری فرد، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۷.