

علت و نشانه های افسردگی | درمان موثر برای افسردگی

علت و نشانه های افسردگی | درمان موثر برای افسردگی

فقط یک خلق و خوی منفی نیست، بلکه یک بیماری است. این بیماری با علام دقیق مشخص می شود. افسردگی نشانه های بیماری افسردگی دقیقاً کدامند؟



چيست؟ چگونه می توان فهمید این علائم شد؟ نشانه های افسردگی

علائم افسردگی

هستند که مشخصه هایی **DSM** افسردگی با ۹ معیار دقیق تعریف می شود. این معیارها براساس محورهای چهارگانه جهانی و تعریف شده اند

۱) خلق و خوی افسرده

برای اطلاق افسرده بودن به فرد، او باید تمام روز و تقریباً هر روز این حالت را داشته باشد. این خلق و خوی افسرده اندوه، پوچی و افسردگی حس می شود یا توسط اطرافیانش مشاهده می گردد. در احساس توسط خود شخص با

ان یا بزرگسالان، این خلق و خو می تواند با تندخویی بروز پیدا کند کودک میان

بی علائگی یا لذت نبردن از فعالیت هایی که معمولاً لذت بخش و جالب اند (۲)

این نشانه هر روز و عملاً برای تمامی فعالیت ها دیده می شود

حس خودکم بینی یا احساس گناه بیش از حد و نامتناسب (۳)

این احساس تقریباً همیشه و تقریباً هر روز حضور دارد

داشتن ایده خودکشی به طور مکرر، خواه با نقشه یا بدون نقشه دقیق یا با اقدام به خودکشی (۴)

فکر به مرگ (مثلاً گفتن «من ترجیح می دهم که مرده باشم») نیز از این دسته محسوب می شوند

مشکلات خواب. ممکن است به شکل بی خوابی یا پر خوابی بروز کند (۵)

این مشکلات هر روز در میان افراد افسرده دیده می شود

آشفته گی یا کندشدن روانی - حرکتی (۶)

این نشانه نیز هر روز حضور دارد که یا توسط خود فرد افسرده گزارش می شود یا اطرافیانش مشاهده می کنند. در افسردگی، حرف فقط بر سر یک احساس بی قراری یا کندشدگی ساده نیست، بلکه این آشفتگی یا کندشدگی قابل ملاحظه و مشهود است

مشکلات اشتها که هم به شکل بی اشتهایی و کاهش وزن و هم بالعکس (۷)

با افزایش اشتها و اضافه شدن وزن می تواند روی دهد. این مشکلات بدون رژیم گرفتن به وجود می آیند

مشکلات تمرکز (۸)

این مورد اغلب با مشکل در اندیشیدن و حتی تردیدهای تکراری ظاهر می شود. پدیده ای قابل مشاهده

در متمرکز شدن نیست موفقیت است و تنها احساس عدم روزانه و

احساس روزانه خستگی یا فقدان انرژی (۹)

برای مطرح کردن افسردگی با یک تشخیص جدی، باید حداقل ۲ مورد از ۴ مورد اول در شخص دیده شود. و در ادامه،

در افسردگی حداقل ۵ مورد از این ۹ معیار یافت می شوند

اگر دقت کرده باشید دیده اید که در این لیست علائم، با سماجت و پافشاری تأکید شده که علائم باید هر روز و در تمام طول روز مشاهده شوند. این به این معناست که هر یک از ما ممکن است در روز ساعات یا دقایقی را با خلق و خوی افسرده پشت سر بگذارد. این حالات ممکن است که بر حسب اتفاقات زندگی برای همه پیش بیاید. اما معنی اش

این نیست که فرد افسرده است. حال آنکه فرد افسرده در این حالت غرق می شود و به راحتی بیرون نمی آید

هنگامی که نشانه های یک افسردگی واقعی را در خود دیدید، مهم است که به خودتان کمک کنید. مطمئناً برای این

بیماری، درمان های دارویی و البته درمان های مکمل غیر دارویی (روان درمانی، ورزش، استراحت، تغییرات ضروری

و کار و...) وجود دارد زندگی در شکل و قالب



همه ما گاهی دچار حالت ناامیدی و افسردگی می شویم. مثلاً وقتی روابط ما با دیگران از هم پاشیده می شود. ممکن است شوکه شویم، گریه کنیم، غذا نخوریم، عصبانی شویم، خوب نخوابیم و بدخلق و مضطرب شویم. این حالت معمولاً پس از چند روز برطرف می شود و شخص به زندگی طبیعی باز می گردد. اما آنچه پزشکان آن را افسردگی می نامند، حالت افسردگی به این شکل نیست. بلکه این اصطلاح برای تعریف بیماری شدیدتری به کار می رود که حداقل چند روز طول می کشد و بر جسم و روح اثر می گذارد. این بیماری ممکن است بی هیچ دلیلی بروز کند و زندگی فرد را تهدید کند. هیچ وقت وجود یک علامت تک نشانگر وجود افسردگی و یا به قول معروف افسردگی بالینی در فرد نیست. بسیاری از علایم شبیه یکدیگرند، اما وقتی فرد به افسردگی مبتلا می شود این علائم شدیدتر می گردند و مدت بیشتری ادامه می یابند. اگر حالت ناامیدی و افسردگی بر تمام ابعاد زندگی شما تاثیر بگذارد، ۲ یا چند هفته ادامه یابد و یا به حدی برسد که به فکر خودکشی بیفتید، کار صحیح آن است که از دیگران یاری بطلبید. به خاطر داشته باشید که افسردگی یک بیماری است که می توان آن را با موفقیت درمان کرد و به موقع بهبود خواهد یافت.

افسردگی علایم اصلی

هر چند افسردگی یک اختلال خلفی دانسته می شود اما در واقع از مجموع ۴ علامت مختلف تشکیل شده است. علاوه بر علایم هیجانی (خلفی)، علایم شناختی، انگیزشی و جسمانی وجود دارد. لازم نیست فرد به همه این علایم دچار

شود تا بتوان او را افسرده دانست. اما هر چه بیشتر دچار این علایم شده باشد و هر چه شدت این علایم بیشتر باشد با اطمینان بیشتری می توان نظر داد که دچار افسردگی است.

۱- علایم جسمی: ۱- تغییر اشتها (افزایش یا کاهش اشتها)، ۲- آشفتگی در خواب (بدخوابی، به سختی به خواب می روند، زودتر از موقع بیدار می شوند یا زیاد می خوابند) ۳- خستگی ۴- بیوست ۵- بی میلی جنسی ۶- نا منظم شدن عادت ماهانه ۷- کم تحرکی روحی و جسمی. از آنجا که افکار شخص افسرده معطوف به درون هستند تا به وقایع خارجی، بیمار ممکن است دردها و رنج های خود را بیش از حد بداند و نگران سلامتی اش باشد.

۲- علایم شناختی: علایم شناختی بیشتر شامل افکار منفی است. افراد افسرده اعتماد به نفس اندکی دارند، احساس بی کفایتی کرده و برای شکسته ای شان خود را تحقیر می کنند. آن ها از آینده نا امید بوده و به انجام کاری برای بهبود زندگی شان بدبین هستند. تفکر افراد افسرده باعث می شود که انسان جهان را با دیدی منفی بنگرد.



سه عامل سازنده تفکر افسرده کننده عبارت است از:

افکار منفی، مانند اینکه «من در کارم موفق نیستم».

انتظارات زیاد و غیر منطقی از خود، مانند من زمانی خوشبخت هستم که همه مرا دوست بدانند و مرا در شغلم موفق بدانند.

افکار غلط مانند: الف نتیجه گیری های سریع و کلی ب توجه به جزئیات منفی در یک موقعیت و چشم پوشی از موارد مثبت پ اعتقاد بر اینکه مقصر هر کار غلطی خود شخص است د نتیجه گیری منفی.

۳- علایم هیجانی: غمگینی و دل مردگی برجسته ترین علامت هیجانی در افسردگی است. شخص افسرده ناامید و غمگین است. اغلب گریه و زاری می کند و ممکن است به فکر خودکشی بیفتد. از دست دادن لذت یا خوشنودی از زندگی نیز به همین اندازه برای وی شایع است. فعالیت هایی که قبلاً موجب رضایت او می شد اکنون کسل کننده و غیر لذت بخش می شود. شخص افسرده به تدریج به سرگرمی ها، تفریحات و فعالیت های خانوادگی بی علاقه می شود.

بیشتر بیماران افسرده شکایت می‌کنند که دیگر از علایق قبلی شان لذت نمی‌برند و بسیاری از عدم عطوفت به دیگران می‌گویند.

۴- علایم انگیزشی: انگیزش در افسردگی رو به نزول است. فرد افسرده به منفعل بودن گرایش بیشتری دارد و برای شروع فعالیت‌ها با مشکل روبه‌رو است.

انواع افسردگی

۱- افسردگی خفیف: در افسردگی خفیف خلق پایین ممکن است ایجاد شود و بعد از مدتی از بین برود. این بیماری اغلب بعد از یک واقعه استرس زا بروز می‌کند. شخص ممکن است غیر از احساس خلق پایین، احساس اضطراب و نگرانی هم داشته باشد. تغییر در نحوه زندگی، اغلب تمام آن چیزی است که برای درمان این نوع افسردگی لازم است.

۲- افسردگی متوسط: در افسردگی متوسط خلق پایین طول کشیده و باقی می‌ماند و شخص دچار علایم جسمی نیز می‌گردد. گرچه این علایم از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند.

در چنین مواردی، فقط تغییر در نحوه زندگی به ندرت باعث بهبودی می‌شود و نیاز به درمان دارویی هم وجود دارد.

۳- افسردگی شدید: افسردگی شدید یک بیماری تهدید کننده زندگی می‌باشد که دارای علایم شدیدی می‌باشد. بیمار دچار علایم و مشکلات جسمی، هذیان‌ها و توهمات شده و مراجعه به پزشک در اولین فرصت از اهمیت زیادی برخوردار است.

عوامل بروز افسردگی

- ۱- ژن‌ها.
- ۲- ویژگی‌های شخصیتی.
- ۳- محیط خانوادگی.
- ۴- الگوهای فکری.
- ۵- فشار روحی و حوادث زندگی.
- ۶- بیماری جسمی.
- ۷- جنسیت.

راه‌های غلبه بر افسردگی

اگر دچار افسردگی شده‌اید، خودتان متوجه احساس ناامیدی و استیصال که ناگهان بروز کرده می‌شوید. در این وضعیت بهتر است برای درمان به پزشک مراجعه کنید. اما در این بین خودتان نیز می‌توانید با به کارگیری عادت‌های صحیح و تغییر در شیوه و سبک زندگی اقدامات مفیدی برای بهبود وضعیت داشته باشید.

افسردگی و راه‌های غلبه بر آن

توصیه‌هایی که به شما کمک می‌کند حالتان بهتر شود.

- ۱- سعی کنید هر روز سر ساعت خاصی از خواب بیدار شوید، حتی اگر دلتان نخواهد، به محض بیدار شدن از رختخواب بیرون بیایید.
- ۲- از نرمش و ورزش غفلت نکنید: هر کاری که شامل فعالیت و تحرک جسمی باشد، حالتان را بهتر خواهد کرد. اگر هنگام پیاده روی افکار منفی به شما هجوم آورد به ورزش دیگری بپردازید. نرمش و ورزش‌های موسوم به ایروبیک (ورزش‌های هوازی) و شنا بسیار مفید می‌باشند. تمرینات بدنی منظم قوی‌ترین عامل طبیعی است که می‌تواند افسردگی را برطرف سازد. ثابت شده است که تمرینات منظم موجب افزایش میزان ماده‌ای به نام اندروفین در مغز

می‌شود. ماده‌ای قوی که به طور طبیعی باعث تقویت و بهتر شدن روحیه فرد می‌گردد. نگرانی و اضطراب را کاهش می‌دهد.

خواب را تنظیم می‌کند و به شما آرامش می‌بخشد. موجب فعالیت ذهنی مثبت می‌شود. احساسات فروخورده و سرکوب شده و انباشته شده را آزاد می‌سازد. افسردگی خفیف را درمان می‌کند. نگرش فکری و عزت نفس را بهبود می‌بخشد. عملکرد قلب را تقویت می‌کند. فشار خون را پایین می‌آورد. عمل انتقال اکسیژن به سراسر بدن را بهبود می‌بخشد. از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. موجب کنترل قند خون می‌شود.

اگر تمرینات بدنی انجام نمی‌دهید و بالاتر از ۴۰ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری خاصی هستید قبل از شروع تمرینات بدنی به یک پزشک متخصص مراجعه کرده و مطمئن شوید که از تندرستی کامل برخوردارید و انجام تمرینات بدنی به رایتان زیان بخش نخواهد بود.

۳- اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید و به خدا توکل کنید. همچنین در مراسم مذهبی و فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید.

۴- وظایف یا کارهای دشوار و بزرگ را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. الویت بندی کنید و آنچه را می‌توانید انجام دهید.

۵- اهداف واقع بینانه ای داشته باشید. اهداف سخت و مشکل برای خود تعیین نکنید و مسئولیت بیش از حد را به دوش نگیرید. از خود انتظار زیادی نداشته باشید. هر روز یک هدف کوچک برای خود تعیین کنید و سعی کنید به آن برسید. به یاد داشته باشید اگر افسردگی انرژی و انگیزه ما را کاهش می‌دهد، انجام حتی یک کار کوچک در روز به شما کمک می‌کند احساس بهتری راجع به خود داشته باشید. اهداف خود را با عباراتی مثبت بیان کرده و در عبارات خود از کلمه منفی استفاده نکنید. به جای اینکه بگویید من دیگر قند، شیرینی، بستنی و سایر خوراکی‌های چاق کننده را نخواهم خورد بهتر است بگویید من از خوردن خوراکی‌های سالم و مغزی که کالری کمتری دارند لذت می‌برم. ۶- سعی کنید با دیگران معاشرت کنید. کنار دیگران بودن به مراتب بهتر از تنهایی است و به شما کمک می‌کند.

وقتی حوصله ندارید شاید خوششان نیاید با دیگران صحبت کنید ولی بهتر است بدانید در چنین شرایطی حرف زدن با دیگران می‌تواند به شما کمک کند. با کسی که دوست دارید و در مورد موضوعی که دوست دارید، صحبت کنید.

۷- سعی کنید حالت چهره خود را تغییر دهید. پژوهش‌گران نشان داده‌اند که حالت صورت شما می‌تواند احساسات را تغییر دهد. پس لبخند بزنید و اگر بی اختیار اخم کرده‌اید، اخم‌هایتان را باز کنید.

۸- هر بار کاری را خوب انجام می‌دهید و یا هر وقت که حالتان خوب است، احساس و افکار خود را یادداشت کنید. به مرور این نوشته‌ها در زمان‌هایی که احساس خوبی ندارید به شما نشان می‌دهد که این حال بد شما پایدار نبوده و مدتی بعد احساس بهتری خواهید داشت.

۹- بپذیرید که هر فرد توانایی‌ها و خصوصیات متفاوتی دارد. روی خصوصیات خاص خود تاکید کنید.

۱۰- از یک متخصص کمک بگیرید. بزرگ‌ترین کمک به افراد افسرده این است که آن‌ها را ترغیب کنیم تا از دیگران کمک بگیرند. افراد خانواده و دوستان بیمار افسرده را تشویق و ترغیب کنند تا درمان را شروع کنند و خود را از درد و رنج‌های ناشی از بیماری نجات دهد. در مورد بیماران افسرده، هرگونه حرف، اقدام یا فکر مربوط به خودکشی را نادیده نگیرید و از یک متخصص کمک بخواهید.

۱۱- تغذیه مناسب: ارتباط ظریف و اساسی بین جسم و روح وجود دارد. تغذیه مناسب نه تنها به بهبود کیفیت جسم کمک می‌کند بلکه روح را نیز ارتقا می‌بخشد. اختصاص بخش اعظمی از تغذیه به میوه‌ها و سبزیجات تازه و غلات

بسیار مفید است. بهتر است مصرف چربی و شیرینی جات را محدود کنید. بعضی مطالعات حاکی از این حقیقت است که اسید چرب امگا ۳ و ویتامین B۱۲ به تغییر خلق و خو و رفع افسردگی کمک می کند. یکی از بارزترین علائم افسردگی اضطراب می باشد و مصرف بیش از اندازه کافئین باعث بروز عصبیت، دلهره و اضطراب می شود. محدود کردن موادی مثل قهوه، چای، شکلات و... می تواند تغییر به سزایی در بهبود خلق و خو داشته باشد. 0- اکتشاف خلاقیت: نقاشی، عکاسی، بافندگی و یا نویسندگی فعالیت هایی هستند که فرد با انجام آن می تواند احساس درونی خود را بهتر بیان کند. خلاقیت احساس خوبی در فرد ایجاد می کند. هدف خلق شاهکار نیست. بلکه انجام کاری است که ایجاد لذت می کند و رضایت خاطر بیشتری به همراه دارد.

فروردین سال ۹۶ یه مناسبت هفته جهانی بهداشت

واحد بهداشت روان شبکه بهداشت آستانه اشرفیه