

شناخت و درمان افسردگی



آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی | ۷- افسردگی | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان | ۱۵- مدیریت تنش |
| ۳- تفاوت فرهنگی | ۹- پیشگیری از خودکشی | ۱۶- مدیریت خشم |
| ۴- اختلال خوردن | ۱۰- سازگاری در دانشگاه | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان |
| ۵- آن سوی سوگ | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
| | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی | |



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

در حال حاضر برای درمان افسردگی راه‌های
موثر مختلفی وجود دارد.

این بروشور بر آن است تا به شما روش شناسایی
علائم، دلایل و درمان افسردگی بالینی را نشان دهد
و بیاموزد که چگونه شدت نشانه‌ها را مشخص
کنید و بدانید آیا باید به دنبال درمان باشید یا نه.

انواع مختلف افسردگی بالینی، با علائم گوناگون از جمله اختلال در خلق و خو، تمرکز، اعتماد به نفس، خواب، اشتها، فعالیت و رفتار و نیز قطع روابط دوستانه، خانواده، کار و دانشگاه همراه است. یک افسردگی بالینی با ناراحتی، ناامیدی و غمی که برای همه ملموس است، تفاوت دارد؛ بخاطر دشواری تشخیص، کمک گرفتن از متخصص الزامی است. این بروشور بر آن است تا به شما روش شناسایی علائم، دلایل و درمان افسردگی بالینی را نشان دهد و بیاموزد که چگونه شدت نشانه‌ها را مشخص کنید و بدانید آیا باید به دنبال درمان باشید یا نه.

دوره‌های غمگینی که برای چند روز یا برای چند هفته‌ی محدود طول می‌کشند، بخشی طبیعی از زندگی هستند و جای نگرانی نیست. هر چند این احساسات معمولاً افسردگی خوانده می‌شوند، اما یک افسردگی بالینی قلمداد نمی‌شوند، زیرا علائم آن ملایم و دوره‌ی آن کوتاه است. بعلاوه دوره‌های ملایم‌تر افسردگی معمولاً با وقایع پرتنش زندگی مرتبطند و همزمان با تغییرات مثبت زندگی، بهبودی ایجاد می‌شود.

فرد مبتلا به افسردگی بالینی تغییرات قابل توجهی در خلق و خو، طرز فکر، رفتارها، فعالیتها و ادراک خود را تجربه می‌کند. یک فرد افسرده معمولاً به سختی تصمیم‌گیری می‌کند. برای مثال، فعالیتها و کارهای روزمره مثل پرداخت قبوض، شرکت در کلاسها، انجام تکالیف و تماس گرفتن با اشخاص برایش سخت و بفرنج می‌شود. همچنین یک فرد افسرده ممکن است تحت تاثیر افکار منفی باشد، روی تجربیات ناراحت‌کننده تمرکز کند و خود را یک بازنده بداند. همه چیز را ناامید کننده ببیند و احساس کند باری بر دوش دیگران است. تغییرات خلق و خوی ناشی از افسردگی، اغلب باعث احساس ناراحتی، زودرنجی، عصبانیت، پوچی و اضطراب می‌شود.

نوع دیگر افسردگی شامل حالت دوقطبی است. در این بیماری در بین دوره‌های متناوب افسردگی حالت‌های سرخوشی و هیپومانیا می‌دهد که ممکن است شامل احساس پریشانی و خوشحالی افراطی باشد. یک دوره‌ی افسردگی حاد و طولانی می‌تواند اعتماد به نفس را تا حد زیادی از بین ببرد و در نتیجه باعث افکار مرتبط با مرگ و خودکشی شود. فهرست ذیل، شامل بسیاری از علائم عمومی افسردگی بالینی هستند. شایان ذکر است که تنها برخی از این علائم برای تشخیص افسردگی ضروری هستند.

علائم افسردگی:

- ▶ خلق و خوی افسرده‌ی قابل توجه
- ▶ عدم توانایی برای لذت بردن و یا علاقه داشتن به مسایل زندگی روزمره
- ▶ حمله‌های غیرقابل توضیح گریه، ناراحتی و یا زودرنجی
- ▶ بی‌خوابی یا پرخوابی تقریباً هر روزه
- ▶ تغییرمشهود در اشتها و یا وزن
- ▶ خستگی و بی‌مراقبی بودن
- ▶ کاهش قابلیت تمرکز
- ▶ مشکل در تصمیم‌گیری
- ▶ احساس ناامیدی و بی‌ارزشی
- ▶ احساسات بی‌دلیل گناه و انتقاد از خود
- ▶ کاهش میل جنسی
- ▶ افکار، احساسات یا رفتارهای مرتبط با خودکشی

دلایل افسردگی:

افسردگی بالینی بطور کلی بر اثر ترکیبی از عوامل زیستی، ژنتیکی و روانی بوجود می‌آید. مرگ یا از دست دادن یک عزیز، احساس غم، مشکلات خانوادگی یا طلاق، مشکلات اقتصادی، مراحل گذار در زندگی، و سایر عوامل تنش‌زا می‌توانند به بدتر کردن حالت افسردگی کمک کنند. البته قابل ذکر است که برخی از افسردگی‌ها ممکن است بدون هیچ دلیل قابل تشخیصی رخ دهند. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف الکل و مواد مخدر ممکن است در وقوع برخی افسردگی‌ها اثر داشته باشد. مصرف الکل و مواد مخدر ممکن است علائم افسردگی را در برخی افراد پنهان کند و آنها را از پیگیری درمان مناسب باز دارد. مهم است که به یاد داشته باشیم که تمامی انواع افسردگی‌ها قابل درمان هستند. آنها نتیجه‌ی تنبلی، ضعف، شکست شخصی و یا کمی قدرت اراده نیستند.

به خودتان کمک کنید:

اولین قدم برای کمک کردن به خودتان شناسایی مشکلات عاطفی، روانی و رفتاری مرتبط با افسردگی است. همچنین شما باید بسنجید که افسردگی چگونه بر سایر حوزه‌های زندگی‌تان اثر می‌گذارد؛ مثلاً روابط‌تان با خانواده، دوستان و نامزدتان، و نیز وظایف تحصیلی‌تان. بحث کردن درباره‌ی این مشکلات با افرادی که درگیر آن هستند، ممکن است برخی از این مشکلات را قبل از آنکه احساس افسردگی جدی شود، رفع کند. ممکن است شما

همچنین بخواهید موارد ذیل را هم در نظر داشته باشید:

کارهایی که باید بکنید:

- ▶ کاهش یا حذف مصرف الکل و مواد مخدر
- ▶ ورزش کردن و یا شرکت در برخی فعالیت‌های فیزیکی مثل پیاده‌روی روزانه
- ▶ استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و متعادل
- ▶ خواب روزانه مناسب
- ▶ دنبال حمایت احساسی دوستان و خانواده رفتن
- ▶ تمرکز روی جنبه‌های مثبت زندگی
- ▶ کم کردن سرعت، اصلاح برنامه و تعیین اهداف واقع‌گرایانه
- ▶ کاهش یا حذف کارهای غیرضروری برای منظم‌تر شدن برنامه‌تان

- ▶ مشورت با یک پزشک اگر هر گونه مشکل پزشکی دارید
- ▶ اقدام زود هنگام برای درمان که می‌تواند شدت و مدت افسردگی را اصلاح کند.

چیزهایی که باید اجتناب کرد:

- ▶ از تصمیمات مهم و کارهایی که عواقب طولانی مدت دارند، اجتناب کنید؛ مگر اینکه ضروری باشند.
- ▶ حضور در فعالیت‌های سخت و بفرنج و پراسترس را کاهش دهید.
- ▶ فکر نکنید که همه چیز ناامیدکننده است.
- ▶ درگیر منطق احساسی نشوید (مثلاً چون من احساس بدی دارم، زندگی وحشتناک است).
- ▶ برای رویدادهایی که خارج از کنترل شما است احساس مسئولیت نکنید.
- ▶ از درمان اجتناب نکنید، این راه مقابله نیست.

درمان افسردگی:

اگر علائم مربوط به افسردگی با قابلیت‌های روزمره‌ی شما تداخل پیدا کرده است، باید از یک متخصص کمک بگیرید. در حال حاضر برای درمان افسردگی راه‌های مؤثر مختلفی وجود دارد. شدت افسردگی می‌تواند هم با روان‌درمانی و هم با دارو درمان شود. مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبی از هر دو معمولاً اثرگذارتر است. همچنین برخی از انواع افسردگی الگوی فصلی دارند و معمولاً نوردرمانی‌های سنگین در کاهش علائم آنها مؤثرند. شایان ذکر است که افسردگی شدید می‌تواند بدون بستری شدن درمان شود. اگر به دنبال درمان هستید، توصیه‌ای که دریافت می‌کنید

مبتنی بر علائمی است که تجربه کرده‌اید؛ مدت و شدت آنها و هر گونه‌ی سابقه‌ی افسردگی. در هنگام انتخاب درمان باید سود و هزینه‌های مرتبط با هر نوع درمان را بررسی و ارزیابی کنید. برای مثال، داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی احتمالی دارند اما این داروها معمولاً یک راه درمان مؤثر و مناسب هستند. روان‌درمانی غالباً می‌تواند یک راه مؤثر برای حل مشکلات عاطفی و میان فردی مرتبط با افسردگی باشد؛ اما این روش وقت و انرژی زیادی می‌طلبد. تمامی انواع افسردگی قابلیت درمان دارند و در اشخاص زیادی علائم کاملاً بهبود پیدا کرده است. بهتر است درباره‌ی سوالات و نگرانی‌هایتان درباره‌ی درمان، با یک مشاور، روانپزشک یا پزشک مشورت کنید.

کمک کردن به یک دوست افسرده:

اگر کسی از عزیزان شما با افسردگی دست به گریبان است، شما می‌توانید یاریگری ارزشمند باشید. یک فرد افسرده می‌تواند از نظر عاطفی منزوی، بی‌حوصله، خود سرزنشگر و گاهی در فکر خودکشی باشد. اگر با کسی صادقانه درباره‌ی نگرانی‌تان برای سلامتی اش صحبت کنید، معمولاً وی مشکلات را شرح می‌دهد. تأکید کنید که قصد اولیه شما انتقال نگرانی‌تان و کمک به او برای دریافت یک درمان مناسب و تخصصی است. اگر فرد افکار خودکشی دارد، اما از دریافت کمک سرباز می‌زند، به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کنید.

پیشنهادات برای کمک به یک دوست افسرده:

- ▶ همدل باشید و درکش کنید.
- ▶ تلاش نکنید تا یک فرد افسرده را به وجد آورید.
- ▶ از عبارتهای منتقدانه و خجالت‌آور اجتناب کنید.
- ▶ ابراز ناامیدی را به چالش بکشید.
- ▶ با احساسات ناراحتی، غم، عصبانیت و استیصال ابراز همدلی کنید
- ▶ درباره‌ی بد بودن اوضاع صحبت نکنید.
- ▶ اصرار نکنید که افسردگی یا ناراحتی احساسات بدی هستند که تجربه می‌شوند.
- ▶ عصبانی نشوید حتی اگر تلاش‌هایتان با مقاومت و یا پس زدن روبه رو شد.
- ▶ تأکید کنید که افسردگی قابل درمان است.
- ▶ اگر دوست شما درمان‌های ضروری را رد می‌کند، به مرکز مشاوره مراجعه نموده یا با مشاوره تلفنی دانشگاه تماس بگیرید.