

افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می‌شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می‌نمایند، احساس افسرده و غمگین بودن واکنشی طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم، می‌باشد. اما زمانیکه این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی، بی‌چارگی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده‌اید.

عوارض افسردگی

- افزایش وزن یا چاقی، که می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی یا دیابت شود
- سوء مصرف الکل یا مواد
- عصبانیت، اختلال هراس یا ترس اجتماعی
- درگیری‌های خانوادگی، مشکلات روابطی، کاری یا مدرسه‌ای
- انزوای اجتماعی
- افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی
- صدمه زدن به خود، مثل بریدن
- مرگ زودرس ناشی از سایر بیماریها



نشانه‌های افسردگی

اگرچه ممکن است افسردگی فقط یک بار در طول زندگی تان رخ دهد، معمولاً افراد مرحله‌های متعددی از افسردگی را تجربه می‌کنند. در طی این مراحل، نشانه‌ها بیشتر روزها بروز می‌کنند، و شاید تقریباً هر روز و ممکن است شامل موارد زیر شوند:

- احساس ناراحتی، بوجی یا ناخشنودی
- طغیان عصبی، تحریک پذیری یا ناامیدی، حتی بر سر مسائل کوچک
- از دست دادن علاقه و لذت در فعالیت‌های روزمره
- اختلالات خواب، اعم از بی‌خوابی یا بیش از حد خوابیدن
- خستگی یا خالی از انرژی بودن، بنابراین حتی وظایف کوچک تلاش بیشتری می‌طلبند
- تغییرات در اشتها - معمولاً کاهش اشتها و کم کردن وزن، ولی افزایش میل و هوس برای غذا و چاق شدن در بعضی افراد
- اضطراب، دلهره و بی‌قراری - به عنوان مثال، نگرانی بیش از حد، قدم زدن، مشت کردن دست‌ها یا عدم توانایی در نشستن طولانی مدت
- فکر کردن، صحبت کردن یا حرکات بدن آهسته
- احساس مفید نبودن یا گناهکار بودن، ثابت ماندن در شکست‌های گذشته یا سرزنش کردن خود برای چیزهایی که شما مسئول آن نبوده‌اید
- اختلال در فکر کردن، تمرکز کردن یا تصمیم گرفتن و یادآوری چیزها
- افکار مکرر درباره مرگ، فکر خودکشی و یا اقدام به خودکشی
- مشکلات فیزیکی غیرقابل توجیه، مثل کمردرد یا سردرد

پیشگیری

هنوز راه قطعی برای پیشگیری از افسردگی وجود ندارد. اگرچه، این استراتژی‌ها می‌توانند کمک کننده باشند:

- استرس خود را کنترل کنید، در جهت افزایش اعطاف پذیری و تقویت عزت نفس تان.

- به دوستان یا اقوام تان دسترسی داشته باشید، مخصوصاً در زمان‌های بحرانی، برای کمک به بهتر شدن حالتان.

- درمان را به محض متوجه شدن اولین نشانه بیماری شروع کنید، که این کار به پیشگیری از بدتر شدن افسردگی تان کمک می‌کند.

- برنامه‌های بلند مدت و ثابت داشته باشید، به منظور جلوگیری از بازگشت علائم و نشانه‌ها

تهیه و تدوین:

واحد مشاوره مجتمع نمونه و
بین الملل توحید پسران دبی

