

افسردگی



انجمن
دانشگاه علوم پزشکی و سلامت
مرکز مشاوره دانشجویی

ترجمه:

دکتر حبیبه خیاط جدیدی

طراحی:

کسری نوبهار

افسردگی: غم و اندوه یا عدم توانایی در لذت بردن است که برای حداقل دو هفته و یا بیشتر ادامه دارد.

افسردگی با کاهش توانایی در عملکرد، فعالیت‌های مدرسه و یا روابط با دیگران، منجر به اختلال در امور روزمره فرد می‌شود.

افسردگی حداقل با تعدادی از علائم زیر همراه است:

احساس غم و اندوه یا احساس خالی بودن

عدم توانایی در لذت بردن، حتی با فعالیت‌های لذت بخش

احساس بی‌ارزشی و ناامیدی

کناره‌گیر باز دیگران

بیماری‌های جسمی

خستگی

فقدان انگیزه

تحریک پذیری

ناسازگاری

مشکل در تمرکز

تغییر در خواب و یا عادت‌های غذا خوردن

همه‌ی ما در مواقعی که بعضی کارها خوب پیش نمی‌رود، دچار خلق پایین یا دل‌سردی می‌شویم. تغییرات خلقی در بعضی مواقع طبیعی است، هر چند افسردگی یک حس طولانی تری است که در سطوح مختلف زندگی از جمله عملکردهایی مثل مدرسه و ارتباطات، اختلال ایجاد می‌کند. افسردگی ممکن است خفیف یا شدید باشد که بستگی به علائم مربوطه و شدت اختلالی که در عملکرد روزانه ایجاد کرده است، دارد.



علت افسردگی

علل افسردگی می‌تواند بیولوژیکی، ژنتیک و یا عوامل روان‌شناختی باشد. ولی عوامل مشترک ایجاد افسردگی در دانشجویان شامل موارد زیر می‌باشد:

- قرار گرفتن در محیط جدید

- مشکلات تحصیلی

- تعارضات خانوادگی

- از دست دادن روابط مهم

- مسائل و مشکلات مربوط به آینده

بعضی مواقع افسردگی می‌تواند بدون علت خاصی ایجاد گردد.

اگر احساس افسردگی کردیم، چه کاری باید انجام دهیم؟

ابتدا سعی کنید احساس غم و اندوهتان را ارزیابی کنید

در بعضی از موارد این احساس اندوه واکنش مناسبی است در برابر یک موقعیت خاص

افزایش حمایت اجتماعی

با دوستان یا فامیل صحبت کنید، به دیگران اعتماد کنید

با چالش افکار، احساسات و مشکلاتتان را بهبود بخشید

احساساتتان را تجربه کنید، اگر عصبانی هستید، یک روش بی‌خطر برای کنترل آن پیدا کرده و اگر نیاز بود می‌توانید گریه کنید. افکار منفی را با افکار منطقی جایگزین نمایید. وظایف و کارهایتان را به وظایف کوچکتر تقسیم نمایید. اهدافی را انتخاب کنید که کنترل پذیر باشند.

توجه به سلامتی

غذای بد، کافئین و الکل می‌تواند باعث نوسانات خلقی گردد. در باشگاه‌های ورزشی و یا مراکز مخصوص ورزش، تمرین کنید. سعی کنید در تیم‌های داخلی عضو شوید. به کلاس‌های یوگا بروید. از مواد مخدر یا الکل استفاده نکنید.

phone a
friend



فعالیت‌های معنوی

در فعالیت‌های مذهبی شرکت کنید، با افراد روحانی صحبت کنید، موضوعات الهام بخش را بخوانید، منطقی فکر کنید و سعی کنید در جشن‌ها و مهمانی‌ها شرکت نمایید.

شرکت در فعالیت‌های پاداش دهنده

هر چیزی که برای شما لذت بخش است را انجام دهید. سعی کنید سرگرمی‌های قدیمی را تکرار کرده و یا سرگرمی‌های جدید برای خود ایجاد کنید. در خدمات و فعالیت‌های اجتماعی داوطلبانه شرکت نمایید.

درمان افسردگی

مهم است بدانید که افسردگی قابل درمان است. اگر علائم افسردگی در فعالیتهای روزانه‌ی شما اختلال ایجاد کرده و یا موجب پریشانی در شما می‌گردد، حتماً به دنبال کمک حرفه‌ای‌تر باشید.

انواع مداخلات مفید جهت درمان افسردگی شامل:

روان‌درمانی یا مدیتیشن است که از مداخلات مؤثر برای درمان افسردگی می‌باشد. تحقیقات نشان داده است که درمان‌های ترکیبی بیشترین تأثیر را در درمان افسردگی دارد. نوع درمان به علائم و نشانه‌ها بستگی دارد از جمله تاریخچه‌ی بیماری، عوامل موقعیتی و ترجیحات شخصی.

کمک به کسی که افسرده می‌باشد

مهمترین چیزی که برای کمک به افراد افسرده باید مدنظر قرار گیرد، حمایت از او می‌باشد. سرزنش کردن فرد افسرده، یک ضربه‌ی محکم و ناگهانی است که موقعیت او را بدتر می‌کند. اجازه دهید فرد متوجه شود که شما به او علاقه مندید و مایلید که به وی کمک نمایید.



نشانه‌های خطر خودکشی

افسردگی

اکثر افراد افسرده، کیس‌های خودکشی نیستند ولی اکثر افرادی که به فکر خودکشی می‌باشند، افسرده هستند.

صحبت درباره مرگ یا خودکشی

افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، اغلب درباره‌ی آن به صورت مستقیم یا غیرمستقیم صحبت می‌کنند. مثل: خانواده‌ی من بدون من بهتر خواهند بود. و یا گاهی اوقات این افراد صحبت‌هایی می‌کنند مثل خداحافظی کردن و ...

طرح یا نقشه خودکشی

افراد خودکشی‌کننده اغلب امورات خود را در این جهت تنظیم می‌کنند مثل: آنها بدهی‌ها را پرداخت میکنند و ...

کمک به فردی که قصد خودکشی دارد

او را جدی بگیرید و از این مسئله چشم‌پوشی نکنید

به او نزدیک شده بدون اینکه او را قضاوت کنید و اجازه دهید وی متوجه نگرانی شما بشود.

با دقت به او گوش دهید

مقابل وی بنشینید و در یک حالت ریلکس و راحت ... و با تکان دادن سر خود نشان دهید که دارید به او گوش می‌دهید و توجه می‌کنید و آنچه را که می‌بینید برای او توصیف کنید: مثلاً به او بگویید که تو کلاست را از دست داده‌ای، خودت را ایزوله کرده‌ای، نمی‌شنوی، بنظر نمی‌رسد که خوشحال باشی

پیشنهادات خود را ارائه بدهید

به او بگویید در دانشگاه کمک‌هایی که در دسترس باشد وجود دارد. مرکز مشاوره دانشجویی خدمات محرمانه ارائه می‌دهد. اگر دوستتان از شما سوال پرسید «آیا شما فکر می‌کنید من به کمک نیاز دارم؟» به او بگویید: بله من فکر می‌کنم همین‌طور است و گرفتن کمک یک ایده عالی است که من می‌توانم شما را تا مرکز مشاوره دانشجویی همراهی کنم تا وقت مشاوره بگیرید.

