

## درباره افسردگی....

### اصول کلی افسردگی را فراموش نکنید!

- دانش خود را درباره افسردگی افزایش دهید. دانش و آگاهی در مورد شناخت آنچه بر فرد افسرده، شما و دیگر اعضای خانواده تان اثر می گذارد کمک بسیار اساسی می باشد و هر چه شما آگاه تر باشید تصمیم گیری تان آگاهانه تر خواهد بود.

- مراقب نشانه های هشدار دهنده افسردگی باشید. علائم افسردگی را فراموش نکنید. افرادی که دارای حالت افسردگی هستند، می توانند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی ارزشی، شرمساری یا بی قراری داشته باشند. ممکن است آنها اشتیاق خود را در انجام فعالیت هایی که زمانی برای شان لذت بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی میل و کم اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل برخورد کنند و به خودکشی فکر کرده، قصد آن را داشته باشند و حتی خودکشی کنند. اختلال افسردگی همچنین ممکن است باعث بی خوابی، خواب بیش از حد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، یا کاهش انرژی بدن شود.

برخی از نشانه های هشداردهنده افسردگی عبارتند از: احساس ناامیدی و بدبینی، غم و اندوه پایدار، بی حالی، احساس پوچی، گناه، بی ارزشی، درماندگی، اضطراب، ناراحتی های جسمی مانند سردرد یا اختلال گوارشی که نسبت به هیچ گونه درمانی پاسخ مثبت نشان نمی دهد. کاهش انرژی و بی نظمی هایی در خوابیدن، از دست دادن شوق و اشتیاق، عدم تمرکز، نداشتن قدرت تصمیم گیری و یادآوری، احساس شکست، وحشت از تنها ماندن، عدم حضور در فعالیت های اجتماعی، احساس سربار بودن، ازدست دادن علاقه و میل به فعالیت های معمولی در زندگی و یا سرگرمی هایی که بیشتر برای فرد لذت بخش بوده

اند، بی قراری و بی تابی، زودرنجی و تحریک پذیری و یا کند شدن حرکات و واکنش ها، بی تفاوتی، افت اعتماد به نفس، سرزنش مدام خود، نگرانی از گذشته و آینده، بی حوصله بودن، کاهش سطح انرژی و احساس خستگی، عدم لذت بردن از فعالیت های تفریحی، عدم توانایی در اندیشیدن، گوشه گیری و انزواطلبی، خودکشی و مرگ، تغییر عادات تغذیه (کم اشتهايي که با از دست دادن وزن همراه است)، ناآرامی و بی قراری، تغییر هادت های خواب (بی خوابی، یا بیش از اندازه معمول خوابیدن) و احساس بی علاقه بودن نسبت به انجام کارهای لذت بخش (از جمله معمول روابط جنسی) و فعالیت های روزانه، عدم تعادل با ملاقات با دیگران یا وحشت از تنها ماندن. چنانچه مبتلا به نشانه های افسردگی هستید برای تشخیص و درمان صحیح به پزشک تان مراجعه کنید.

• عوارض ناشی از افسردگی راجدی بگیرید. افسردگی یک بیماری جدی است که می تواند عوارض سهمناکی برفرد یا خانواده آنها بگذارد. افسردگی درمان نشده می تواند باعث بروز مشکلات روحی، رفتاری و سلامتی شود که خیلی از ابعاد زندگی تان را تحت شعاع قرار دهد. از عوارض افسردگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

-افزایش وزن یا چاقی، که می تواند منجر به بروز بیماری های قلبی یا دیابت (بیماری قند) شود.

-سوء مصرف الکل یا مواد مخدر

-عصبانیت، اختلال هراس یا ترس اجتماعی

-درگیری های خانوادگی، مشکلات روابطی، کاری یا مدرسه ای

-انزوای اجتماعی

-افکار خودکشی، یا اقدام به خودکشی

-آسیب زدن به خود، مثل بریدن

-مرگ زودرس ناشی از سایر بیماری ها

- با علل بروز افسردگی بیشتر آشنا شوید...علل بروز افسردگی گوناگون می باشد، مهم ترین آنها عبارتند از: وراثت، محیط های ناامن و خطرناک (مانند آلودگی هوا و آب)، انزوای گوشه گیری، عدم تحرک بدنی و نداشتن تفریح و سرگرمی، الگوی تفکرات منفی، محیط های آشفته (مانند خشونت در خانه و روابط)، سختی های دوران کودکی مانند از دست دادن نزدیکان، فروگذاری در نگهداری و تربیت، سوء استفاده جنسی و جسمی و تبعیض رفتاری والدین با فرزندان به بروز افسردگی در بزرگسالی کمک می کند، سوء استفاده های جسمی و جنسی در دوران کودکی، زایمان، یائسگی، تنها بودن در خانه، بی هدفی شخص از تحصیلاتش، اعتیاد به روان گردان، مشکلات خانوادگی، از دست دادن یکی از نزدیکان، بدهی های زیاد، مشکلات مالی، بیکاری، استرس کاری، تشخیص های پزشکی (سرطان، ایدز و غیره)، قلدری، از دست دادن یک دوست، بلایای طبیعی، انزوای اجتماعی، تجاوز، مشکلات رابطه ای یا زناشویی، حسادت، جدایی و آسیب های جبران ناپذیر.

نوجوانان ممکن است به واسطه عدم پذیرش اجتماعی، فشار و قلدری از طرف همسالان در معرض افسردگی قرار گیرند. همچنین کودکانی که در معرض مادران افسرده قرار می گیرند رشدشان تا ۱۲ ماهگی به تأخیر می افتد نقش ویژه و قابل توجهی در احتمال بروز افسردگی در مراحل مختلف زندگی دارد، در گذشت همسر، فرزند، والدین و دوستان، شرایط ناسالم اجتماعی (مانند فقر، بی خانمانی و خشونت در جامعه)، شکست و ناکامی ها، تجارب ناخوشایند، ضربه های روحی شدید در کودکی و یا بزرگسالی، تغذیه نامناسب مانند کمبود فولات و ویتامین B1 و یا مصرف زیاد مواد قندی و کافئین دار، ضعف شخصیت، اعتماد به نفس پایین، بدبینی و همبستگی ها، استفاده از الکل، مواد مخدر و دیگر داروها، در اثر مصرف برخی داروها

مانند داروهای خواب آور، ضدبارداری و وکاهنده فشار خون بالا، تغییرات هورمونی، اختلال در تعادل انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین، استرس(فشار روحی)، از دست دادن حمایت های اجتماعی در پی طلاق، دوری از دوستان، قطع رابطه، از دست دادن شغل.

خلق افسرده می تواند ناشی از برخی بیماری های عفونی، کمبودهای تغذیه ای، شرایط عصبی و مشکلات فیزیولوژیکی، از جمله آندروژن در مردان، بیماری آدیسون، کوشینگ، کم کاری تیروئید، ام اس، بیماری پارکینسون، درد مزمن، سکتة مغزی، دیابت و سرطان باشد. افسردگی به عنوان علائم اصلی نشانگان روانی است. اختلال خلقی گروهی از اختلالات اولیه خلقی به حساب می آید. این شامل اختلال افسردگی اساسی یا افسردگی بالینی می شود که فرد در آن حداقل دو هفته حالت افسردگی دارد و تقریباً شوق و علاقه خود را نسبت به هر فعالیتی از دست می دهد و کج خلقی که علائم آن به شدت نشانه های اختلال اساسی نیستند. اختلال دو قطبی نیز یکی دیگر از اختلالات خلقی است که منجر به افسردگی می شوند. پژوهشگران گمان می کنند.

#### **منابع مورد استفاد:**

- ۱- آن که می خندد عمر طولانی دارد!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه بهداشت روان، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۵، صص ۴۸-۴۶
- ۲- افسردگی آخر دنیا نیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸
- ۳- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۴- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰ ص ۹

5-Depression, from National Mental Institute of Health,  
U.S.Department of Health and Human Services Health, 2020,  
(<https://www.verywellmind.com>)

6-Depression (major depressive disorder), Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), 2017

7-Depression: What is it?, WebMD, LLC,2017

8-Depression: What it is, symptoms, causes, treatment, types, and more. Medical News Today, ۲۰۲۰

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com