

✚ احساس تنفر از خود
✚ کاهش حافظه و تمرکز

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از دست دادن عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل میشوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است؛ اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمال نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت میدهد، مفید میدانند.



چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟
روشهای اساسی برای کمک حرفهای به بیماران افسرده شامل موارد زیر است: پزشک ممکن است برای درمان؛ از یک یا چند روش زیر کمک بگیرد:
✚ مشاوره
✚ داروهای ضد افسردگی



برخی از نشانه ها و علائمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید عبارتند از :

- ✚ احساس ناراحتی
- ✚ از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این جذاب و لذتبخش بودند
- ✚ گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- ✚ احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- ✚ خستگی و کمبود انرژی
- ✚ بی قراری
- ✚ مشکلات خواب
- ✚ احساس بد در ساعتها به خصوصی از روز
- ✚ کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- ✚ از دست دادن اعتماد به نفس
- ✚ منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
- ✚ احساس یأس و ناامیدی
- ✚ افکاری در مورد مرگ و خودکشی



افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت میکند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام میدهد، اما وقتی افسردگی شدید شود نمیتواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و... نیز فکر میکند. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او میگیرد؛ اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

اختلال افسردگی اساسی



تهیه و تنظیم:

واحد روانشناسی بیمارستان کوثر

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPY1/1-00/2

داروهای غیرمجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل میشوند.



منابع

- ✓ خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک بر اساس DSM5 ویرایش ۲۰۲۲
- ✓ روان پرستاری محسن کوشانچاپ ۱۴۰۳
- ✓ آسیب شناسی روانی دکتر حمزه گنجی چاپ ۱۴۰۳

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

ترکیبی از این دو روش



چگونه میتوانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

فعال باشید:

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش میدهد، میتواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید .

با دیگران صحبت کنید:

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید . آنها حتی میتوانند تنها با گوش دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راههای جدیدی پیدا کنید.

مراقب خودتان باشید:

مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از