

۷۲ افسردگی

خلق بیشتر مردم طی روزها و ساعات مختلف، تغییرات خفیف و جزئی دارد؛ یک روز شاداب هستند و فردای آن روز احساس غمگینی می‌کنند. معمولاً علت مشخصی برای این تغییرات خلقی وجود دارد و در اغلب موارد، این حالتها گذرا هستند. افسردگی واقعی، علایم فیزیکی مثل خستگی مفرط، کاهش وزن و اختلال خواب مثل زود از خواب بیدار شدن را به همراه دارد (به مبحث «تشخیص افسردگی» در همین صفحه مراجعه کنید). در برخی موارد، بیماری افسردگی به دنبال حوادث ناخوشایند مثل طلاق، داغداری یا از دست دادن شغل ایجاد می‌شود. این بیماری ممکن است به دنبال اتفاقات بزرگ زندگی مثل بازنشستگی هم روی دهد. تغییرات هورمونی مثلاً یائسگی یا تولد نوزاد نیز می‌تواند باعث ایجاد افسردگی شود. با وجود این، افسردگی در بسیاری از موارد علت مشخصی ندارد و بعضی از افراد، دچار دوره‌های مکرر افسردگی می‌شوند. افسردگی، یک بیماری قابل درمان است. در صورتی که احتمال می‌دهید افسرده باشید، حتماً باید به پزشک خود مراجعه کنید.

شروع

بله
آیا کمتر از دو هفته است که احساس افسردگی می‌کنید؟

خیر

علت احتمالی: بعید است که مبتلا به افسردگی شدید باشید مگر آنکه علایمتان ادامه پیدا کند. غمگینی شما ممکن است نتیجه نگرانی یا ناامیدی موقتی و گذرا باشد.

اقدامات لازم: گفتگو با دوستان یا خویشاوندان درباره مشکلات می‌تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند. به اندازه کافی استراحت کنید و سعی کنید از شرایط پر از فشار و استرس دوری کنید. ورزشهای جسمی منظم و تمرینات آرامش‌بخش (صفحه ۳۲) می‌توانند مفید واقع شوند. اگر احساس افسردگی‌تان بیشتر از ۲ هفته طول کشید، به پزشک خود مراجعه کنید.

بله

خیر

آیا به دنبال از دست دادن یکی از عزیزانتان احساس غمگینی می‌کنید؟

علت احتمالی: اندوه ناشی از مرگ عزیزان، تا مدت‌های طولانی می‌تواند موجب احساس غمگینی در شما شود.

اقدامات لازم: هرچند مشکل است، اما ضرورت دارد که فعالیت‌های اجتماعی‌تان را از سر بگیرید. درباره احساسات خود با دوستان یا خانواده صحبت کنید و با انجمن‌های حمایتی مربوط به این مشکلات، تماس بگیرید. هر روز زمانی را صرف انجام کارهای لذتبخش کنید. به صورت منظم ورزش کنید و حتماً به اندازه کافی بخوابید. اگر هر یک از علایم افسردگی در شما پیدا شد، احتمالاً غمگینی شما به بیماری افسردگی تبدیل شده است. در این شرایط باید به پزشک خود مراجعه کنید.

بله

خیر

آیا اخیراً حادثه ناخوشایندی مثل طلاق یا از دست دادن شغل برایتان اتفاق افتاده است؟

علت احتمالی: پس از حوادث ناخوشایند، ممکن است دوره‌ای از افسردگی اتفاق بیفتد. این حالت را با نام «افسردگی واکنشی» می‌شناسند. در واقع، برخی افراد نسبت به بقیه، واکنش شدیدتری از خود نشان می‌دهند.

اقدامات لازم: ممکن است به این نتیجه برسید که بدون نیاز به درمان، می‌توانید با آنچه اتفاق افتاده مقابله کنید. با وجود این، در صورتی که نمی‌توانید از عهده کارهای روزمره برآیید، به پزشک خود مراجعه کنید. وی ممکن است داروهای ضد افسردگی برایتان تجویز و یا روان‌درمانی را توصیه کند (به صفحه بعد مراجعه کنید).

علت احتمالی: ممکن است فشار و استرس (به مبحث «تشخیص استرس» صفحه ۱۷۳ مراجعه کنید) علت خلق غمگین شما باشد، خصوصاً اگر این فشارها برای یک دوره طولانی وجود داشته باشند.

اقدامات لازم: در صورت امکان، بکوشید فشار و استرس را به پایین‌ترین حد ممکن کاهش دهید. در مورد مشکلات خود با دوستان یا خانواده صحبت کنید. هر روز، زمانی را صرف انجام کارهای لذتبخش کنید. به صورت منظم ورزش کنید. ورزشهای آرامش‌بخش (صفحه ۳۲) نیز می‌توانند در این موارد مفید باشند. اگر افسردگی شما دارد بدتر می‌شود یا اگر نمی‌توانید با آن کنار بیایید، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: احساس غمگینی به دنبال بیماری‌های ویروسی، تا مدتی شایع است.

اقدامات لازم: سعی کنید به تدریج به کارهای روزمره طبیعی خود برگردید. برای بازگرداندن توان خود حتماً خوب غذا بخورید، به قدر کافی بخوابید و به صورت منظم ورزش کنید. در صورتی که احساس غمگینی‌تان ادامه یافت یا علایمی از بیماری افسردگی در شما ایجاد شد (به مبحث «تشخیص افسردگی» در همین صفحه مراجعه کنید)، به پزشک خود مراجعه کنید. وی ممکن است داروهای ضد افسردگی برایتان تجویز کند و یا روان‌درمانی را توصیه کند (به صفحه بعد مراجعه کنید).

بله
آیا در خانه یا محل کار تحت فشار خاصی بوده‌اید؟

خیر

بله
آیا اخیراً بیماری ویروسی مثل آنفولانزا یا تب‌غده‌ای (مونونوکلئوز عفونی) داشته‌اید که بهبود یافته است؟

خیر

ادامه در صفحه بعد

تشخیص افسردگی

علایم زیر می‌توانند نشان دهنده خلق غمگین در اثر بیماری افسردگی باشند. این بیماری نیاز به درمان دارد. اگر هر یک از علایم زیر را داشتید به پزشک خود مراجعه کنید.

- کاهش وزن
- کاهش اشتها
- زود از خواب بیدار شدن در هنگام صبح و ناتوانی در خوابیدن مجدد
- مشکل در به خواب رفتن
- افکار خودکشی
- ناتوانی در تمرکزگیری یا تصمیم گرفتن
- کاهش میل جنسی
- لذت نبردن از کارهای مورد علاقه
- خستگی شدید
- سردردهای مکرر

علت احتمالی: مصرف الکل می تواند باعث ایجاد افسردگی شود. برخی از افراد برای مقابله با استرس یا برطرف کردن یک افسردگی ناشناخته، الکل مصرف می کنند. نوشیدن الکل می تواند مشکل را پیچیده تر کند.

اقدامات لازم: الکل مصرف نکنید. اگر قطع مصرف برایتان مشکل است یا افسردگی تان همچنان ادامه دارد، برای راهنمایی با پزشک خود مشورت کنید.

علت احتمالی: مصرف داروها یا مواد محرک و مخدر می تواند باعث ناراحتی های روانپزشکی شدید، چه در طی مصرف و چه پس از ترک شود. برخی از داروها می توانند حتی سالها بعد باعث ایجاد بیماری شوند.

اقدامات لازم: اگر هنوز هم داروها یا مواد مخدر و محرک مصرف می کنید، همین حالا مصرف آن را قطع کنید. در صورتی که قادر به ترک نیستید یا علی رغم ترک کردن، هنوز دچار مشکل هستید، با پزشک خود مشورت کنید. وی ممکن است خود قادر به کمک باشد یا آن که شما را به یک مشاور یا گروه حمایتی معرفی کند.

روان درمانی

روان درمانی انواع مختلفی دارد. برخی از آنها به جستجو و کنکاش در گذشته فرد می پردازند در حالی که برخی دیگر، بر رفتارها یا ذهنیات فعلی بیمار متمرکز می شوند. در همه این روشها، شخص درمانگر حضور دارد، افراد را به صحبت درباره احساسات و نگرانی هایشان تشویق کند و در همان ضمن، به آنها کمک و راهنمایی برساند.



گروه درمانی

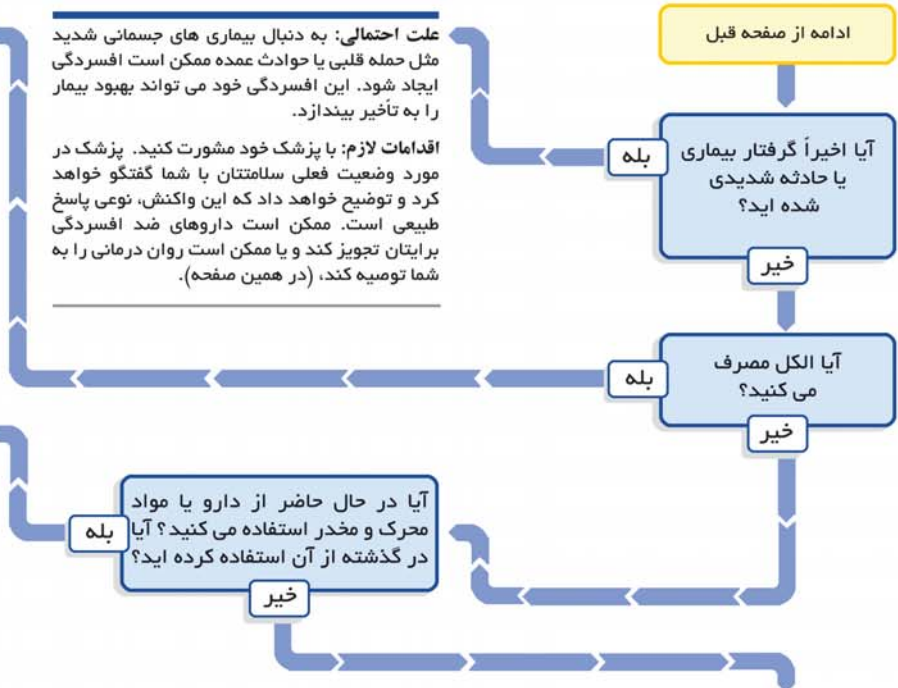
درمانگر و اعضای گروه، دور هم می نشینند. اعضای گروه به صحبت کردن درباره احساساتشان تشویق می شوند و درمورد مشکلاتشان به یکدیگر کمک می کنند.

علت احتمالی و اقدامات لازم: تغییرات هورمونی در طول حوش یائسگی می تواند باعث افسردگی شود. نگرانی در مورد نحوه برخورد های دیگران یا دوران پیری و از دست دادن باروری و نیز وقایع پر استرسی مثل جدایی فرزندان از خانواده می تواند باعث شدیدتر شدن احساس افسردگی شود. با پزشک خود مشورت کنید. وی ممکن است هورمون درمانی را به شما پیشنهاد کند. (به میحث «یائسگی سالم» صفحه ۲۶۱ مراجعه کنید). در برخی موارد، شاید درمان با داروهای ضد افسردگی لازم شود.

علت احتمالی: به دنبال بیماری های جسمانی شدید مثل حمله قلبی یا حوادث عمده ممکن است افسردگی ایجاد شود. این افسردگی خود می تواند بهبود بیمار را به تأخیر بیندازد.

اقدامات لازم: با پزشک خود مشورت کنید. پزشک در مورد وضعیت فعلی سلامتتان با شما گفتگو خواهد کرد و توضیح خواهد داد که این واکنش، نوعی پاسخ طبیعی است. ممکن است داروهای ضد افسردگی برایتان تجویز کند و یا ممکن است روان درمانی را به شما توصیه کند، (در همین صفحه).

آیا در حال حاضر از دارو یا مواد محرک و مخدر استفاده می کنید؟ آیا در گذشته از آن استفاده کرده اید؟



علت احتمالی و اقدامات لازم: عارضه جانبی برخی داروها مثل داروهای ضد فشار خون بالا (مخصوص درمان فشار خون بالا) و قرص های پیشگیری از بارداری خوراکی ممکن است به شکل افسردگی باشد. با پزشک خود مشورت کنید. در ضمن مصرف داروهای تجویز شده را قطع نکنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید توضیحی برای احساساتتان پیدا کنید به پزشک خود مراجعه کنید چون من است به بیماری افسردگی مبتلا باشید.

به نمودار ۱۵۰ افسردگی پس از زایمان (صفحه ۲۸۸) مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: از جمله تشخیص های احتمالی، نشانگان پیش از قاعدگی است. این بیماری شامل، مجموعه ای از علایم از جمله احساس غمگینی است که در نتیجه تغییرات هورمونی ایجاد می شود. (به بخش مهارت های کمک کننده در میحث «نشانگان پیش از قاعدگی» صفحه ۲۵۷ مراجعه کنید). در صورتی که علایمتان بهبود نیافت، با پزشک خود مشورت کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید توضیحی برای احساساتتان پیدا کنید، به پزشک خود مراجعه کنید چون ممکن است بیماری افسردگی مبتلا باشید.

