

اندوهگینی و افسردگی

افسردگی چیست؟

هر کسی گاهی اوقات احساس غم یا اندوه می‌کند. این می‌تواند یک واکنش طبیعی به اتفاق سختی باشد که رخ می‌دهد یا این احساس بدون هیچ دلیل مشخصی به انسان دست می‌دهد. هیچ مرز مشخصی میان اندوهگینی و افسردگی وجود ندارد، اما برای تشخیص افسردگی، نشانه‌ها باید شدیدتر باشند و برای مدت طولانی‌تری وجود داشته باشند. افسردگی یک بیماری شایع است. تقریباً از هر سه زن، یک نفر و از هر چهار مرد، یک نفر در مقطعی از زندگی خود از این بیماری رنج می‌برد.

اگر احساس افسردگی می‌کنید، انرژی کافی ندارید و تمایل به انجام کارهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید را از دست داده‌اید، می‌تواند نشانه افسردگی باشد. در این حالت چیزهایی که معمولاً از آنها لذت می‌برید می‌تواند بی‌معنی به نظر برسند و ممکن است از خانواده و دوستان خود کناره‌گیری کنید.

نشانه‌های جسمی و روانی

افسردگی می‌تواند نشانه‌های مختلفی مانند سردرد، مشکلات معده و تنش در بدن ایجاد کند. همچنین ممکن است نشانه‌های شناختی، یعنی تغییراتی در نحوه تفکر و عمل خود را تجربه کنید. این نشانه‌ها معمولاً به صورت‌های زیر بروز می‌کنند:

- احساس افسردگی کامل تقریباً هر روز
- اضطراب
- اندیشناکی و افکار تکراری
- خستگی
- کمبود انرژی یا از دست دادن میل به انجام کارها
- کاهش میل جنسی
- مشکل در تمرکز و مشکلات حافظه
- احساس بی‌ارزشی
- فکر کردن به مرگ یا افکار تمایل به مردن.

اگر افکار آسیب رساندن به خود دارید، مهم است که به درمانگر خود بگویید.

چرا افراد افسرده می‌شوند؟

دلایل مختلفی برای افسردگی وجود دارد و علل آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. افسردگی می‌تواند توسط عوامل مختلفی ایجاد شود، برای نمونه:

- شغل جدید
- استرس طولانی مدت
- نقل مکان
- جدایی
- بدتر شدن امور مالی
- از دست دادن یکی از عزیزان.

افسردگی اغلب به دلیل ترکیبی از چندین عامل مختلف است. همچنین می‌توانید بدون دلیل مشخصی افسرده شوید.

برخی از افراد نسبت به دیگران در برابر افسردگی آسیب‌پذیرتر هستند و اغلب به افسردگی مبتلا می‌شوند. تحقیقاتی وجود دارد که نشان می‌دهد این افزایش آسیب‌پذیری ممکن است ارثی باشد.

خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

چه دچار اندوهگینی و چه به افسردگی مبتلا شده باشید، درمان یکسان است. همانطور که علل افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، نیاز به درمان نیز متفاوت است. اگر احساس افسردگی می‌کنید، مهم است که به فعالیت خود ادامه دهید و کارهایی را انجام دهید که معمولاً از آنها لذت می‌برید، حتی اگر تمایل به انجام آنها در شما کاهش یافته باشد. تحقیقات نشان داده است که فعال بودن و فعالیت بدنی می‌تواند بسیار مفید باشد.

میل و انگیزه برای انجام کارها معمولاً زمانی افزایش می‌یابد که کاری را انجام دهید که برایتان سرگرم‌کننده و لذت‌بخش باشد. اما وقتی میل به انجام آن کار مانند گذشته وجود ندارد، مهم است که سعی کنید به هر حال آن کار را انجام دهید. حتی اگر آن کار در حال حاضر به اندازه گذشته سرگرم‌کننده نباشد، احتمال اینکه در درازمدت دوباره از آن لذت ببرید، افزایش می‌یابد. قطع کامل انجام کارهایی که معمولاً برایتان سرگرم‌کننده هستند، احتمالاً شروع دوباره را دشوارتر می‌کند - زمان به راه افتادن طولانی‌تر خواهد بود.

وقتی حالتان خوب نیست ممکن است بخواهید خود را کنار بکشید و منزوی شوید. این کار ممکن است در حال حاضر احساس تسکین بشما بدهد، اما به افسردگی شما کمکی نمی‌کند. در مقابل سعی کنید به دیدن کسانی بروید که معمولاً وقتی احساس خوبی دارید می‌خواهید آنها را ببینید. همچنین مهم است که تحرک داشته باشید، خوب بخوابید و خوب غذا بخورید.

ورزش و فعالیت بدنی

ورزش و فعالیت بدنی بخش مهمی از پازل سلامت روان ما هستند. هنگام ورزش، نشانه‌های افسردگی کاهش و احساسات مثبت افزایش می‌یابند. چنین نشانه‌هایی اغلب بلافاصله پس از ورزش و فعالیت بدنی احساس می‌شود و می‌تواند تا یک شبانه روز ادامه داشته باشد. فعالیت بدنی در درازمدت نیز مفید است. این فعالیت می‌تواند به بهبود حال در طول افسردگی مداوم کمک و از افسردگی‌های جدید جلوگیری کند. تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند نشانه‌های افسردگی را به همان اندازه‌ی درمان با داروهای ضد افسردگی یا درمان روانشناختی کاهش دهد. اگرچه به نظر می‌رسد ورزش‌های فشرده بهترین تأثیر را دارد، اما پیاده‌روی نیز نتایجی به همراه دارد. نتیجه این که همه چیز موثر است و حساب می‌شود.

خواب

به هنگام افسردگی خواب اغلب تحت تأثیر منفی قرار می‌گیرد. ممکن است در به خواب رفتن مشکل داشته باشید یا با بی‌قراری بخوابید و زیاد از خواب بیدار شوید. همچنین ممکن است احساس کنید که بیشتر از قبل می‌خوابید. تأثیرگذاری بر میزان خستگی و توانایی خوابیدن در شب دشوار است. با این حال، چیزی که می‌توانید کنترل کنید، زمان بیدار شدن از خواب در صبح است. سعی کنید هر روز صبح در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید و زمان زیادی را در رختخواب نگذرانید. اینکه چه مقدار خواب زیاد محسوب می‌شود، به فرد بستگی دارد، اما به طور کلی هر فرد به شش تا نه ساعت خواب در شب نیاز دارد.

افسردگی می‌تواند شما را فریب دهد و باعث شود فکر کنید به خواب بیشتری نسبت به آنچه واقعاً لازم است نیاز دارید. نمی‌توان با خوابیدن از افسردگی رهایی یافت حتی اگر در حال حاضر خوابیدن بشما احساس خوبی بدهد. نکته کلیدی این است که میان فعالیت و استراحت تعادل برقرار کنید.

غذا

تغییر اشتها معیاری برای افسردگی است. تغییر اشتها درست مانند خواب، می‌تواند به معنای خوردن بیش از اندازه یا کمتر از حد لازم باشد. درباره خوراک و عادات غذایی نیز مهم است که سعی کنید روال‌ها و نظم را حفظ کنید. یکپارچگی عادات غذایی مهم است. برخی توصیه‌های پایه‌ای می‌تواند این‌ها باشند که سعی کنید عادات غذایی متنوعی داشته باشید، مطلوب اینکه از فرآورده‌های دارای نشانه «سوراخ کلید»، توام با مقدار زیادی سبزیجات و نه شیرینی و بستنی زیاد استفاده کنید

کمک بگیرید

اگر افکاری بشما هجوم می‌آورند که دیگر نمی‌توانید زندگی کنید و به فکر خودکشی هستید، باید فوراً کمک بگیرید. به یک اورژانس روانپزشکی مراجعه کنید یا به ۱۱۲ تلفن کنید.