



فهمیدن افسردگی

Understanding depression - Dari

افسردگی بالاتر از بی حوصلگی است - بلکه یک مرض جدی است. فعالیت روزانه برای مبتلایان به افسردگی مشکل میشود. افسردگی اثر جدی بر روی سلامت جسمی و روانی دارد.

چگونه میفهمی که شخصی افسرده است و یا فقط غمگین است؟

فردی ممکن است افسرده باشد، اگر بیش از دو هفته:

- بیشتر وقتها احساس غم کند، بی حوصله یا بسیار غمگین باشد
- یا
- علاقه یا لذت بردن از فعالیت های معمول خود را از دست داده باشد.

و در لا اقل سه دسته از چهار دسته زیر عوارض تجربه کند:

1. رفتار

- از منزل خارج نشدن
- انجام ندادن کارها در وظیفه
- دوری جستن از اقوام و دوستان نزدیک
- متکی شدن به مشروب الکلی و مواد خواب آور
- لذت بردن از چیزهایی که قبلا لذت میبرده
- ناتوانی در تمرکز حواس

2. افکار

- «من نا کام هستم»
- «اشتباه از خودم است»
- «هیچوقت برای من خوب پیش نمیآید»
- «من بی ارزش هستم»
- «زندگی ارزش زنده بودن ندارد»

3. احساسات

- در هم شکسته
- گناهکار
- زود رنج
- درماتندگی
- عدم اطمینان
- غمگین
- بی تصمیم
- نا امید
- بسیار بیچاره
- غمگین

4. جسمانی

- خستگی همیشگی
- مریض و بی حال
- سر درد و عضله درد
- دل آشوبی
- مشکل خواب
- بی اشتها یا تغییر در اشتها
- وزن کم کردن یا اضافه کردن بطور چشمگیر

در بیشتر موارد، اگر افسردگی تداوم نگیرد، هفته ها و ماه ها ادامه خواهد یافت. اگر درست تداوم نگیرد، احتمال زیاد دارد که دوباره برگردد.

چه چیزی شخص را بیشتر در معرض افسردگی قرار میدهد؟

بعضی پیشامدها و یا شرایط، با افسردگی ربط داده شده اند:

- اختلا ف خا نوادگی
- دور افتادگی و تنهای
- بیکاری
- داشتن مرض جدی
- استعمال مشروب الکلی و مواد مخدر
- مغز و تغییرات کیمیاوی آن
- داشتن عضو خا نواده که دچار به افسردگی است.

مهم است یاد داشته باشید که افراد با هم فرق دارند و بسیار مواقع مجموعه عوامل مختلف باعث میشود که شخص در معرض خطر افسردگی قرار بگیرد.

افسردگی چقدر عمومیت دارد؟

بسیار معمول است. در هر سال حدود یک میلیون استرالیایی کلان سال، و ۱۰۰۰۰۰ جوان استرالیایی با افسردگی زندگی میکنند.

بطور متوسط، از هر پنج نفر یک نفر در طول زندگی به افسردگی دچار میشود. از هر چهار نفر زن یک نفر و از هر شش مرد یک نفر.

راههای تداوم افسردگی کدامند؟

افسردگی در بسیاری از موارد شناخته یا تداوم نمیشود.

انواع مختلف افسردگی احتیاج به انواع مختلف تداوم دارند. که شامل ورزش جسمی برای جلوگیری و تداوم اویافسردگی خفیف و تداوم از طریق روانی و دوا برای درجات شدید تر میباشد.



فهمیدن افسردگی

Understanding depression - Dari

تداوی روانی

سروکار تداوی روانی با مسائل و مشکلاتی است که مخصوصاً بر روی افراد دچار به افسردگی اثر میکند ما نند تغییر دادن طرز تفکر منفی، یا سر و صورت دادن به حل مشکلات مربوط به ارتباط.

درمان از نظر رفتارهای ناشی از ذهن و مغز (CBT: Cognitive behaviour Therapy) درتصحیح شکل و نحوه افکار منفی کمک میکند. CBT یک برنامه تنظیم شده ای است موید این مطلب که طرز تفکر افراد بر روی طرز احساسشان اثر میکند.

درمان روابط متقابل بین افراد (IPT: Interpersonal Therapy) یک برنامه تنظیم شده ای است با توجه مخصوص بر روی بهتر شدن ارتباطات.

تداوی های روانی میتواند:

- افکار و احساسات منفی را عوض کند
- شخص را تشویق به شرکت در فعالیت ها کند
- بهتر شدن شخص را تسریع نماید
- از برگشت افسردگی جلوگیری کند
- راههای مبارزه با مرض و خوب زندگی کردن را مشخص نماید.

دواها

کسانیکه افسرده هستند، معمولاً احساس نا راحتی جسمی میکنند.

تداوی با دواهای ضد افسردگی، عرضه های جسمی افسردگی را تسکین می بخشد.

تداوی افسردگی با دوا، اعتیاد نمیدارد.

بسیاری از مردم در مورد امکان عوارض جانبی دواهای ضد افسردگی تشویش دارند. مهم است بدانیم که وقتی افسردگی کاملاً تداوی نشود، سلامت جسم درسیاری موارد بدتر میشود.

مهم ترین چیز، پیدا کردن تداوی موثر است

بسیاری از چیزها که مردم آزمایش میکنند، علت مرض را تداوی نمیکند. مثلاً گولی های خواب یا مشوره خیلی نفع ندارند اگرچه بطور موقت تسکین میدهند.

انواع تداوی وجود دارند که موثر بودن آنها ثابت شده است. هرکس باید تداوی مناسب خود را پیدا کند.

برای کمک چه میتوان کرد؟

مبتلایان به افسردگی خود بخود بهتر نمیشوند. شاید به حمایت خانوادگی، دوستان، و متخصصین صحی مثل دکتر یا روانشناس احتیاج داشته باشند. به وب سایت www.Beyondblue.org.au مراجعه کنید و دکمه Find a Doctor (دکتری را پیدا کن) را فشار دهید.

بهتر شدن افسردگی معمول است. تاخیر در تداوی ممکن است بهتر شدن را به تاخیر بیندازد.

میتوانید به وسائل زیر به کسی کمک کنید:

- به آنها برای کسب معلومات از وب سایت و کتابخانه کمک کنید
- به آنها پیشنهاد کنید به دکتر یا متخصص صحی مراجعه نمایند
- برای گرفتن قرار ملاقات به آنها کمک کنید
- وقتی در وعده ملاقات با دکتر یا متخصص صحی حاضر میشوند، همراه آنها بروید
- موضوع را بعد از این ملاقات پی گیری کنید
- آنها را تشویق کنید در فعالیت های اجتماعی شرکت کنند
- آنها را از تداوی خود با مشروب الکلی و سایر مواد مخدر برکنار دارید.

موارد زیر کمک کننده نیستند:

- آنها را تحت فشار قرار دهید که «خود را از شر آن خلاص کنند» یا «درست رفتار کنند»
- از آنها دوری کنید یا کاری به کارشان نداشته باشید
- به آنها بگوئید با خود را مشغول کنند و بیشتر به خارج بروند
- به آنها فشار بیاورید که بیشتر به مهمانی بروند یا احساس خود را در مورد مواد مخدر و الکل نادیده بگیرند.

کمک دارید، با دکترا یا متخصص صحی دیگر برای اگر شما خودتان، یا کسی را میشناسید که احتیاج به قرار ملاقات جهت تداوی مذاکره کنید

وب سایت های پیشنهادی در مورد افسردگی:

www.beyondblue.org.au

معلومات در مورد افسردگی، هیجان، و مرض دو قطبی

www.ybblue.com.au

وب سایت beyondblue برای افراد جوان

www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia

تلفون: 02 9840 3333

معلومات بیشتر

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

تلفون: 02 9840 3333

beyondblue: the national depression initiative, 2007 ©

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

تلفون: (03) 9810 6100

فکس: (03) 9810 6111

ای میل: bb@beyondblue.org.au

وب: www.beyondblue.org.au



Multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

This information sheet was jointly developed by
Multicultural Mental Health Australia and beyondblue
the national depression initiative