



افسردگی فراتر از بی حوصلگی است – بلکه یک بیماری جدی است. مبتلا یان به افسردگی برایشان فعالیت روزانه 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 کرد، بی حوصله یا بسیار غمگین بود
- یا
- علاقه یا لذت بردن از فعالیت های معمول خود را از دست داد.
- ولا اقل سه دسته از چهار دسته عوارض زیر را تجربه کرد:

1. رفتار

- متوقف کردن خروج از منزل
- انجام ندادن وظایف در سرکار
- کناره گیری از اقوام و دوستان نزدیک
- متکی شدن به مشروب الکلی و دارو های خواب آور
- لذت نبردن از چیزها ئی که قبلا لذت میبرده
- عدم توانایی در تمرکز حواس

2. افکار

- "من نا موفق هستم."
- "من مقصرم."
- "هیچوقت برای من اتفاق خوبی نمی افتد."
- "من بی ارزش هستم."
- "زندگی ارزش زنده بودن ندارد."

3. احساسات

- در هم شکستگی
- گناهکار بودن
- زود رنج
- مایوس
- عدم اطمینان
- ناشاد بودن
- بی تصمیم
- ناامید
- بیماری
- غمگین

4. جسمانی

- خستگی مداوم
- مریض و فرسوده
- سر درد و درد عضلانی
- دل آشوبی
- مشکلات خوابیدن
- بی اشتها یا تغییر در اشتها
- به میزان زیادی وزن اضافه یا کم کردن

در بیشتر موارد، اگر افسردگی درمان نگردد، هفته ها و ماه ها ادامه خواهد یافت. در صورت عدم درمان، احتمال زیاد دارد که دوباره برگردد.

چه چیزی شخص را بیشتر در معرض افسردگی قرار میدهد؟

بعضی اتفاقات یا شرایط، با افسردگی ارتباط داده شده اند:

- اختلاف خانوادگی
- کناره گیری و تنهائی
- بیکاری
- بیماری جدی نیازمند به معالجه
- استعمال مشروب الکلی و مواد مخدر
- مغز و تغییرات شیمیائی آن
- داشتن عضو خانواده مبتلا به افسردگی.

مهم است به خاطر داشته باشید که افراد با هم فرق دارند و اغلب مجموعه عوامل مختلف باعث میشود که شخص را در معرض خطر افسردگی قرار دهد.

افسردگی چقدر عمومیت دارد؟

بسیار رایج است. در هر سال حدود یک میلیون استرالیائی بزرگسال، و 100,000 جوان استرالیائی 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 معالجه افسردگی کدامند؟

افسردگی اغلب تشخیص یا معالجه نمیشود.

انواع مختلف افسردگی احتیاج به انواع مختلف معالجه دارند. این شامل ورزش جسمی برای جلوگیری و معالجه افسردگی خفیف و معالجه از طریق روان شناسی و دارو برای درجات شدید تر میباشد.



برای کمک کردن چه کاری میتوان انجام داد؟

افراد مبتلا به افسردگی خود بخود بهبود پیدا نمیکنند شاید به حمایت خانوادگی، دوستان، و متخصصان بهداشتی مثل دکتر یا روانشناس نیاز داشته باشند. به وب سایت www.beyondblue.org.au مراجعه کنید و دکمه **Find a Doctor** (دکتری را پیدا کن) را فشار دهید. بهبودی از افسردگی معمول است. تاخیر در درمان ممکن است بهبودی را به تاخیر بیندازد.

میتوانید به روش های زیر به افراد کمک کنید:

- به آنها برای کسب اطلاعات از وب سایت و کتابخانه کمک کنید
- به آنها پیشنهاد کنید به دکتر یا متخصص بهداشتی مراجعه نمایند
- برای گرفتن قرار ملاقات به آنها کمک کنید
- همراهی آنها به هنگام مراجعه به دکتر یا متخصص بهداشتی و سلامت موضوع را بعد از این ملاقات پی گیری کنید
- آنها را تشویق کنید در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنند
- دور کردن از استفادهی مشروبات الکلی و مواد مخدر برای درمان خویش.

موارد زیر کمک کننده نیستند:

- آنها را تحت فشار قرار دهید که "خود را از شر آن خلاص کنند" یا "درست رفتار کنند"
- دوری و کناره گیری از آنان
- آنان فقط نیاز دارند که خود مشغول باشند و وقت بیشتری را در بیرون از منزل بگذرانند
- برای رفتن به مهمانی و از بین بردن احساسات خود توسط استفاده از مشروب و مواد مخدر.
- اگر شما خودتان، یا فردی را میشناسید که نیاز به کمک دارید، با دکترتان یا متخصص بهداشتی دیگر برای قرار ملاقات جهت درمان مناسب، مذاکره کنید.

وب سایت های پیشنهادی در مورد افسردگی

www.beyondblue.org.au

اطلاعات در مورد افسردگی، اضطراب، و بیماری دو قطبی

www.ybblue.com.au

وب سایت **beyondblue** برای افراد جوان

www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia

تلفن: 02 9840 3333

معالجات روان شناسی

معالجات روان شناسی با مسائل و مشکلاتی سروکار دارند که مخصوصاً بر روی افراد مبتلا به افسردگی اثر میکند مانند تغییر نحوه منفی تفکر، یا سر و صورت دادن به مشکلات مربوط به ارتباط.

در مان از نظر رفتارهای ادراکی (CBT: Cognitive behaviour Therapy) در تصحیح شکل و نحوه افکار منفی کمک میکند. CBT یک برنامه تنظیم شده ای است موید این مطلب که نحوه تفکر افراد بر روی نحوه احساسشان اثر میکند.

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

درمانهای روان شناسی میتوانند:

- افکار و احساسات منفی را تغییر دهند
- شخص را تشویق به شرکت در فعالیت ها کند
- بهبود شخص را تسریع نماید
- ممانعت از برگشت دوباره افسردگی
- راههای کنترل بیماری و خوب زندگی کردن را مشخص نماید.

داروها

کسانیکه افسرده هستند، معمولاً از نظر بدنی احساس کسالت میکنند. درمان با داروهای ضد افسردگی، عوارض جسمی افسردگی را تسکین می بخشد. درمان افسردگی با دارو، اعتیاد نمیاورد

بسیاری از مردم در مورد امکان عوارض جانبی داروهای ضد افسردگی نگران هستند. مهم است بدانیم که وقتی افسردگی کاملاً معالجه نشود، سلامت جسم اغلب بدتر میشود.

مهم ترین مطلب، پیدا کردن روش درمان موثر میباشد

بسیاری از چیزها که مردم انجام میدهند، علت بیماری را معالجه نمیکند. مثلاً فرصت های خواب یا مشاوریه نافع نیستند حتی اگر موقتاً تسکین دهند. سری معالجات وجود دارند که موثر بودن آنها ثابت شده است. هرکس با یاد درمان مناسب خود را پیدا کند.

جهت اطلاعات بیشتر به سایت

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au
تلفن: 02 9840 3333

© beyondblue: the national depression initiative, 2007.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

تلفن: (03) 9810 6100

فاکس: (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