

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نام مقاله:

افسردگی

نویسنده:

محمد امین خیاط

تابستان ۱۳۹۰



افسر دگی



تشکر و قدر دانی

سپاس بیگران پروردگار یکتا که هستی مان بخشید و از طریق علم و دانش رهنمودمان شد و به همنشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه چینی از خرمن علم و معرفت را روزیمان ساخت . اکنون در آستانه ی راهی نو به پاس نعمات بی حد پروردگار بر خود لازم میدانیم سپاسگزار از تمامی عزیزانی باشیم که در برابر سختی ها و ناملایمات روزگار یاریمان نمودند مراتب سپاس صمیمانه خود را از پدر و مادر عزیزم که این فرصت را در اختیار من گذاشتند و تمامی عزیزانی که در این امر یاریمان نمودند ، کمال تقدیر و تشکر را داریم .

همچنین لازم و واجب میدانیم از پروردگار یکتا که با حمایت های های بی دریغ و محبت های غیر قابل وصف خویش ، در این راه پر فراز و نشیب یاری بخش مان بود ، کمال تشکر و امتنان را داریم

فصل اول:

شرح بیماری، علائم، علل

شرح بیماری

افسردگی عبارت است از احساس غم، دلسردی، یا ناامیدی به مدت حداقل 2 هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز، به علاوه علائم همراه.

علائم شایع

از دست دادن علاقه؛ بی‌حوصلگی و دل‌زدگی؛ ناتوانی از لذت بردن

احساس ناامیدی؛ بی‌حالی و خستگی

بی‌خوابی؛ خواب زیاد یا ناراحت

گوشه‌گیری اجتماعی؛ احساس بی‌ارزش بودن و مورد نیاز نبودن

بی‌اشتهایی یا پرخوری؛ بی‌بوست

از دست دادن میل جنسی

مشکل داشتن در تصمیم‌گیری؛ مشکل داشتن در تمرکز

یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص

احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی‌اهمیت یا خیالی

تحریک‌پذیری؛ بی‌قراری؛ افکار خودکشی

دردهای مختلف، مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی

علل

برای بیماری افسردگی واقعی هیچ علت یگانه و روشنی نمی‌توان متصور بود. بعضی از عوامل زیست‌شناختی مثل بیماری‌های جسمی، اختلالات هورمونی، یا بعضی داروها می‌توانند نقش داشته باشند.

عوامل اجتماعی و روانی نیز می‌توانند نقش داشته باشند.

اختلالات ارثی نیز می‌توانند مؤثر باشند.

بروز این حالت ممکن است با تعداد وقایع ناراحت‌کننده زندگی فرد ارتباط داشته باشد.

عوامل تشدید کننده بیماری

عصبانیت یا احساس دیگری که فرو خورده شده باشد.

داشتن شخصیتی وسواسی، منظم و جدی، تکامل‌گرا، یا شدیداً وابسته

سابقه خانوادگی افسردگی

وابستگی به الکل

شکست در کار، ازدواج، یا روابط با دیگران

مرگ یا فقدان یکی از عزیزان

از دست دادن یک چیز مهم (شغل، خانه، سرمایه)

تغییر شغل یا نقل مکان به یک جای جدید

انجام بعضی از اعمال جراحی مثل برداشتن پستان به علت سرطان

وجود یک بیماری یا معلولیت عمده

گذر از یک مرحله از زندگی به مرحله‌ای دیگر، مثلاً یائسگی یا بازنشستگی

استفاده از بعضی از داروها مثل رزربین، داروهای مسدودکننده بتا آدرنرژیک، یا بنزودیازپینها

محرومیت از داروها و مواد محرک مثل کوکائین، آمفتامینها، یا کافئین

بعضی از بیماری‌ها مثل دیابت، سرطان لوزالمعده، و اختلالات هورمونی

فصل دوم:

پیشگیری، عواقب و درمان

پیشگیری

تغییرات عمده زندگی را پیش‌بینی و آمادگی لازم برای مواجهه شدن با آنها را کسب کنید .

حتی‌الامکان از عوامل خطر پرهیز کنید .

عواقب مورد انتظار

در بسیاری از موارد، بیماری خود به خود خوب می‌شود، اما با کمک گرفتن از پزشک می‌توان مدت افسردگی را کم کرد و روش‌های مقابله با افسردگی را فرا گرفت. عود افسردگی شایع است. درصد بهبودی بالا است، حتی اگر فرد به هنگام افسردگی، نسبت به بهبودی خود دید منفی داشته باشد .

عوارض احتمالی

خودکشی. علایم هشداردهنده آن عبارتند از: - گوشه‌گیری از خانواده و دوستان - عدم توجه به ظاهر خود - به زبان آوردن این که فرد می‌خواهد «همه چیز را تمام کند» یا اینکه «زیادی است و مزاحم دیگران». - شواهدی از داشتن نقشه برای خودکشی (مثلاً نوشتن وصیت‌نامه یا توجه به یک سلاح قتاله) - خوشحالی ناگهانی پس از احساس نومی‌دی طولانی مدت - عدم بهبود افسردگی

درمان

اصول کلی

در صورتی که علایم خفیف تا متوسط باشند، روش‌های به عهده گرفتن مراقبت از خود را در پیش گیرید:

با دوستان و خانواده صحبت کنید .

به طور منظم ورزش کنید .

یک رژیم غذایی متعادل و کم‌چرب داشته باشید .

الکل مصرف نکنید؛

کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید .

فیلم‌های خنده‌دار و شاد ببینید .

در صورت امکان به تعطیلات بروید .

احساسات خود را در یک دفتر خاطرات روزانه بنویسید .

سعی کنید مشکلات در روابط با دیگران را حل کنید (البته بهتر است که در این زمان تصمیمات عمده نگیرید).

تا حدی که می‌توانید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید .

مسئولیت‌های خود را تا زمان بهبودی به فرد دیگری واگذار کنید .

به گروه‌های حمایتی در مورد افسردگی بپیوندید .

داروها

فصل سوم:

فعالیت‌ها، رژیم و مراجعه به پزشک

داروهای ضدافسردگی برای بعضی از افراد که افسردگی طولانی‌مدت یا نسبتاً شدید دارند .

لینتیم برای مواردی که دوره‌هایی از سرخوشی غیرطبیعی و افسردگی متناوباً رخ می‌دهند .

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

محدودیتی برای آن وجود ندارد. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها و علایق روزانه را حفظ کنید حتی اگر حوصله آنها را ندارید .

رژیم غذایی

یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید حتی اگر اشتها به غذا ندارید .

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم افسردگی دارید .

اگر احساس تمایل به خودکشی یا نامیدی دارید .

: همراهی لصف

در امیدابی پائشا

همشهری آنلین - ترجمه زهرا جباری امیری:
هنگامی که پزشکان درباره افسردگی بحث می‌کنند، هدف آنها معالجه بیماری است که "افسردگی عمده" (major depression) نامیده می‌شود.

هنگامی می‌گوییم فردی به بیماری افسردگی مبتلا می‌شود، که علائمی مانند آنچه در پایین به آنها اشاره خواهد شد، را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.

اگر شما افسرده‌اید، ممکن است سر درد، دردهای مبهم یا حاد یا مشکلات گوارشی و جنسی داشته باشید. افراد سالمندتر مبتلا به افسردگی ممکن است احساس سردرگمی یا مشکلاتی در تفهیم خواسته های ساده خود داشته باشند.

علائم افسردگی

از جمله علائم بیماری افسردگی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

داشتن احساس غم و اندوه، نامیدی و گریه‌های مکرر.

از دست دادن علاقه یا خوشایند بودن چیزهایی که از آن لذت می‌برید

احساس گناه، درماندگی یا بی ارزشی

به مرگ فکر کردن یا خودکشی.

خواب بیش از حد، یا مشکل در به خواب رفتن.

از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته.

احساس خستگی زیاد در تمام مدت.

اشکال در تمرکز و تصمیم گیری.

داشتن دردهای مبهم یا حاد و بهتر نشدن آنها با درمان‌های معمول.

احساس بی‌قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام.

علت افسردگی چیست؟

به نظر می‌رسد که افسردگی علاوه بر دلایل ارثی، به تغییرات مواد شیمیایی در مغز مربوط باشد که ارتباط بین سلولهای عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می‌کند.

افسردگی می‌تواند با دغدغه‌ها و رویدادهای زندگی شما ارتباط داشته باشد، از قبیل مرگ کسی که دوستش دارید، طلاق یا از دست دادن کار.

خوردن برخی از داروها، زیاده روی در مصرف داروها یا ابتلا به بیماریهای دیگر هم می‌تواند علت افسردگی باشد.

"دچار شدن به افسردگی به دلیل ضعف شخصیت، تنبلی یا بی‌ارادگی نیست."

افسردگی چطور تشخیص داده می‌شود؟

اگر شما علائم فوق را دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید، قطعاً می‌توانید از او کمک بگیرید. از پزشک خود انتظار نداشته باشید که فقط با نگاه کردن به شما به افسردگی شما پی ببرد.

هرچه سریعتر درمان شما پیگیری شود، زودتر از افسردگی بهبود خواهید یافت.

اولین بار که شما در مورد احساس خود با پزشک سخن می‌گویید، ممکن است او از شما سوالاتی درباره نشانه‌های آن، سلامت شما، و سابقه مشکلات سلامت در خانواده‌تان بپرسد. همچنین پزشک ممکن است شما را مورد معاینه جسمی قرار دهد یا آزمایش‌های دیگری را برای شما درخواست کند.

درمان افسردگی چگونه است؟

افسردگی را می‌توان هم با دارو، و هم با مشاوره یا هر دو درمان کرد.

داروهای ضدافسردگی: داروهای بسیاری را می‌توان برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار داد.

این داروها "ضد افسردگی" (antidepressant) نامیده می‌شوند. آنها عدم تعادل شیمیایی در مغز را که باعث افسردگی می‌شود، اصلاح می‌کنند.

تاثیر داروهایی ضد افسردگی بر هر فردی متفاوت است. بنابراین حتی اگر یک دارو بر بیماری شما تاثیری نداشته باشد، ممکن است داروی ضد افسردگی دیگر بر شما موثر باشد.

ممکن است یک هفته بعد از شروع مصرف داروها بهبودی را احساس کنید. اما احتمالاً تاثیرات کامل دارو را تا 8 تا 12 هفته بعد از شروع مصرف آن نخواهید دید.

در هفته اول مصرف دارو ممکن است عوارض جانبی آن در شما ظاهر شود. اما میزان این عوارض جانی بعد از هفته دوم مصرف دارو به شدت کاهش می‌یابد.

تا کی به دارو نیاز خواهیم داشت؟

مدت زمان نیازتان به مصرف دارو به میزان افسردگی شما بستگی دارد. ممکن است دکتر از شما بخواهد داروها را برای 4 تا 6 ماه یا بیشتر مصرف کنید.

شما نیاز دارید به مدت زمان کافی دارو مصرف کنید تا احتمال عود افسردگی شما کاهش پیدا کند. در این زمینه حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

روان درمانی چیست؟

در روان درمانی ممکن است شما با یک پزشک خانوادگی، یک روانپزشک یا روان‌درمانگر درباره شرایط زندگی‌تان صحبت کنید.

ممکن است موضوع بحث شما با این درمان‌گران در مورد افکار و عقاید یا روابط خانوادگی‌تان باشد. یا ممکن است بر رفتاری‌های‌تان متمرکز شوید، و اینکه این رفتارها چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد و چگونه می‌توانید آنها را تغییر دهید.

معمولاً روان‌درمانی برای مدت معینی مثلاً بین 8 تا 20 جلسه انجام می‌شود.

آیا لازم است بستری شوم؟

معمولاً با مراجعه به پزشک می‌توانید افسردگی را درمان کنید. اگر شما عارضه پزشکی دیگری دارید بر روی درمان تاثیر دارد، یا اگر خطر خودکشی در شما بالا باشد نیاز به درمان در بیمارستان دارید.

کی افسردگی به پایان می‌رسد؟

درمان افسردگی ممکن است برای هفته‌ها، ماه‌ها، یا حتی سال‌ها به طول انجامد.

خطر اصلی درمان نکردن افسردگی، خودکشی است. معمولاً درمان افسردگی در مدت 8 تا 12 هفته یا کمتر باعث بهبودی شما می‌شود.

گذر از افسردگی

برای گذر از یک دوره افسردگی به این نکات توجه داشته باشید:

تند نروید، از خودتان انتظار زیاد نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید. برنامه‌ای واقع‌گرایانه تنظیم کنید.

به افکار منفی که ممکن است در شما وجود داشته باشد، اعتنا نکنید. افکاری از قبیل مقصر دانستن خود یا انتظارات غلط. این فکر بخشی از افسردگی است. اینها افکار نیست که افسردگی شما را تشدید می‌کند.

خود را با فعالیت‌هایی درگیر کنید که حس خوبی در شما ایجاد می‌کند یا احساس موفقیت را در شما به وجود می‌آورد.

زمانی که افسرده‌اید تصمیم‌گیری‌های عمده درباره زندگی خود دوری کنید، اگر ضروری است که تصمیم بزرگی بگیرید از کسی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.

اجتناب از مواد روانگردان غیرمجاز. این مواد سبب افسردگی شدید می‌شوند و تداخل‌های خطرناکی با داروی ضد افسردگی تجویز شده برای شما دارند.

به نظر می‌رسد که فعالیت جسمی باعث بروز واکنش‌های شیمیایی در بدن می‌شود که ممکن است وضع روانی شما بهبود یابد.

ورزش کردن 4 تا 6 بار در هفته، هر بار حدود 30 دقیقه، هدف خوبی است. اما کمترین فعالیت جسمی هم می‌تواند مفید باشد.

امیدواری خود را حفظ کنید. برطرف شدن کامل افسردگی شما نیاز به گذر زمان خواهد داشت.

خودکشی

افرادی که افسردگی دارند بعضی وقت‌ها به فکر خودکشی می‌افتند.

این فکر بخشی از افسردگی است. اگر شما به آزار رساندن خود فکر می‌کنید، به پزشک خود، دوستانتان، خانواده خود یا به مراکز محلی مشاوره مقابله با خودکشی، مراجعه کنید.

فورا درخواست کمک کنید. خبر خوش این است که پزشکان می‌توانند به شما کمک کنند و افسردگی شما قابل درمان است.

چرا باید افسردگی را درمان کرد؟

درمان زودرس کمک می‌کند از بدتر شدن افسردگی یا مزمن و مداوم شدن آن جلوگیری شود.

فکر کردن به خودکشی در بین افراد افسرده رایج است. اگر شما برای افسردگی‌تان درمان دریافت نکنید، خطر خودکشی افزایش پیدا می‌کند. درمان موفقیت‌آمیز افسردگی، افکار خودکشی را برطرف خواهد کرد.

درمان می‌تواند به بازگشت شما به حالت طبیعی و لذت بردن از زندگی کمک کند.

درمان می‌تواند به جلوگیری از بازگشت افسردگی کمک کند.

فصل پایانی:

چگونه افسردگی خود را درمان کنیم

هر شخصی ممکن است در طول دوران زندگی خود در برخی مواقع احساس ناراحتی و یا افسردگی کند که این حالت مانند یک سرماخوردگی ساده می‌تواند به آسانی و با مرور زمان درمان شود. در عین حال ممکن است این حالت در بعضی افراد شدت یابد و مشکلات قابل توجهی را برای آنها به وجود آورد و به آنها اجازه ندهد تا به زندگی عادی خود ادامه دهد. نشانه‌های این اختلال چیست؟ همانند بسیاری از اختلالات روحی و روانی، افسردگی نیز دارای نشانه‌های فراوانی است که با شناسایی آنها می‌تواند شرایط لازم برای درمان افسردگی را تسهیل کرد. این نشانه‌ها که در اصل بسیار ناخوشایند هستند شامل موارد زیر می‌شوند:

خلق و خواهی مختلف که در طول روز بروز می کند. این شرایط معمولاً در هنگام صبح به بدترین حالت خود می رسد و با گذر زمان در طول روز بهتر می شود .

اختلالات خواب، که در زمان بیدار شدن های زود هنگام از خواب ایجاد می شود و فرد نمی تواند دوباره به خواب برود. این امر معمولاً به دنبال افکار منفی که در ذهن افراد نقش بسته بروز می کند .

*کندی در تفکر، صحبت کردن و حرکت

*احساس اضطراب و تشویش

*گریه کردن ها بی مورد

*نداشتن انرژی کافی برای انجام فعالیت های روزانه و احساس خستگی شدید

*ناتوانی در لذت بردن از اتفاقات مختلف

*ناتوانی در تمرکز

*بروز مشکل در تصمیم گیری

*بروز احساس فراموشی در فرد و به خاطر نیاوردن موارد مختلف

*بروز افکار منفی در مورد آینده

*احساس تقصیر کردن

*ندید گرفتن هویت شخصی و ...

این نشانه های می توانند تصویر روشنی از بروز افسردگی در بین افراد را برای ما نمایان کنند. به هر حال، این امر خیلی مهم است که همواره به خاطر داشته باشیم این نشانه ها به طور کامل در هر فردی ظاهر نمی شوند و ممکن است در حالتی متفاوت بروز کنند. توجه داشته باشید که بین افسردگی های معمولی با افسردگی های حاد که در آن فرد مجبور است به پزشک معالج مراجعه کند تفاوت های زیادی وجود دارد و پس از گذشت مدت زمان طولانی فرد به این افسردگی ها مبتلا می شوند. همچنین باید توجه داشت که افسردگی هر اندازه که حاد باشد قابل درمان است و اگر شما توصیه های موجود را رعایت کنید هرگز به عواقب آن مبتلا نخواهید شد. طبق آمار های رسمی اعلام شده، ۷ تا ۱۲ درصد مردان در سراسر دنیا از افسردگی های قابل تشخیص رنج می برند و این در حالیست که رقم یاد شده برای خانم ها به ۲۰ تا ۲۵ درصد می رسد. تا کنون فرضیه های فراوانی برای کشف علل افزایش بروز افسردگی در بین زنان عرضه شده است. این طور که گفته می شود، افسردگی های پس از زایمان مهم ترین

نوع این اختلال است که در زنان بروز می کند. عوامل دیگر شامل تحقیر شخصیت زنان در جامعه و یا دشواری شرایط برای رسیدن آنها به اهداف مورد نظرشان می شود که می تواند افسردگی های شدید را در آنها به دنبال داشته باشد. به هر حال گفته می شود، چون زنان معمولاً احساساتی تر هستند و نسبت به مردان صادقانه تر با مشکلات مختلف مواجه می شوند آسان تر می شود بیماری افسردگی را در آنها درمان کرد.

توجه به خلق و خو و تفکرات

برای آنکه یک فرد از بروز افسردگی در خود جلوگیری کند این نکته بسیار قابل ملاحظه ای است که باید به آن توجه داشته باشد. این امر می تواند به شما کمک کند تا بخش های گوناگون تاثیرگذار در افسردگی های خود را قبل از آنکه خیلی دیر شود و نتوان برای درمان آن کاری کرد شناسایی کنید. با استفاده از تکنیک ها و روش های گوناگونی که برای توجه به افکار، رفتار و خلق و خو در افراد وجود دارد شما به آسانی می توانید افکار منفی که منجر به افسردگی در شما می شود را شناسایی کنید و آنها را به دست فراموشی بسپارید. سوال کردن از اطرافیان در مورد رفتار های شخصی هرگز پیش از بروز یک رفتار شما نمی توانید نشانه های افسردگی را در آن شناسایی کنید، اما در عین حال آنهایی که رابطه نزدیک و صمیمی با شما دارند در بیشتر مواقع می توانند نشانه های اولیه افسردگی را در شما دریافت کنند.

گفتگو با آنها در مورد این مشکل یکی از ارزشمندترین کارهایی محسوب می شود که شما می توانید انجام دهید. صحبت های ساده ای که بین شما و اقوام یا اطرافیانتان رد و بدل می شود می تواند به شما نشان دهد که به چه میزان نشانه هایی از افسردگی در یکی از رفتارهای به خصوص شما وجود داشته است. باید توجه داشته باشید که انجام فعالیت های از پیش تعیین شده برای شناسایی افسردگی از اهمیت بالایی برخوردار است. در برخی مواقع ممکن است شما هیچ گونه نقص یا مشکلی را در خود شاهد نباشید، اما اطرافیان نشانه هایی در شما می بینند که خود از عوامل اصلی در بروز افسردگی به شمار می رود. به گفته بسیاری از پزشکان متخصص، برای فردی که به افسردگی مبتلا شده است هیچ چیز بهتر از صحبت کردن با فردی که پیش از این مبتلا به این اختلال را تجربه کرده مفید نخواهد بود. داشتن گوشی شنوا بزرگ ترین کمکی است که شما می توانید از مزایای آن بهره مند شوید. این افراد که روزگاری افسرده بوده اند و هم اکنون درمان شده اند ممکن است در نزدیکی شما و در اقوامتان وجود داشته باشند. اگر به دنبال ابتلا به افسردگی شما خلق و خوی بدی پیدا کرده اید و اصلاً تمایل نداشته باشید با واقعیت های زندگی، خانواده، کار و ... برای مدت زمان طولانی مواجه شوید. در این میان ممکن است شما در حین اینکه از برخی روش های درمانی استفاده می کنید به فکر خودکوشی نیز افتاده باشید. اما برای آنکه خطر این بیماری از میزان کنونی فراتر نرود همواره به خاطر داشته باشید که مراجعه به یک پزشک متخصص، تحت درمان قرار گرفتن و مراجعه مستمر به کلینیک های تخصصی می توانید به آسانی کمک کند تا این افکار

مخرب از ذهنتان دور شود. در حال حاضر بسیاری از روش های علمی مختلف وجود دارد که می تواند بدون هرگونه عوارضی افسردگی های مختلف را در شما از بین ببرد

در گام نخست بنده **تست افسردگی بك** را به شما معرفی می کنم تا خود را آزمون کنید. دقت کنید این تست در شرایط مختلف نتیجه مختلفی را به شما می دهد، اگر هم اکنون تحت فشار باشید ممکن است پس از زدن تست نمره افسردگی بالایی بگیرید، ولی فردا نمره پائین تری بگیرید.

اینجا را کلیک فرمائید و در تست افسردگی بك شرکت کنید

پس از آن بیشتر در مورد افسردگی خواهیم گفت.
در ضمن مفهوم نمرات در این آزمون به این صورت است

درجات افسردگی : سطح نمره ها

هیچ یا کمترین حد 0 – 4 :

خفیف 5 – 7 :

متوسط 8 – 15 :

وخیم 16 : به بالا