

هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد. انتظار می رود که در دوره هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا بدنبال فقدان یا ناکامی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و ناراحتی شوید که در شرایط طبیعی پس از چندی از بین می رود. بهر حال هر گاه احساسهای افسرده وار تداوم یافت و در سلامت و بهزیستی اجتماعی شخصی مداخله نمود، در آن صورت مداخله و یا کمک تخصصی الزامی خواهد بود.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را در بر گرفته و در آنها تداخل نماید. افسردگی با احساس بی ارزشی، احساس گناه افراطی، تنهایی، غمگینی، ناامیدی، تردید در کفایت خود و احساس گناه مشخص می گردد. افکار خودکشی نیز ممکن است وجود داشته باشد. افسردگی معمولی ممکن است از چند دقیقه تا چند روز طول بکشد.

همه ما گاهی احساس دلنگی و غم می کنیم. این احساسها جزئی از طبیعت انسان است. از سوی دیگر، نوعی از افسردگی که تشدید یافته و برای دوره های زمانی بیشتری تداوم می یابد، می تواند شکل ناسازگارانه ای از افسردگی روزمره باشد. برای این نوع افسردگی شدید می توان از طریق یک متخصص بهداشت روانی، چاره ای اندیشید.

نشانه های افسردگی

الف : نشانه های عاطفی

- غمگینی
- احساس گناه
- خشم
- ناامیدی
- اضطراب
- نوسانات خلقی
- درماندگی

ب : نشانه های جسمانی

- پرخوابی یا کم خوابی
- کاهش یا افزایش وزن
- پرخوری یا فقدان اشتها
- چرخه ی نامنظم قاعدگی
- بیبوست
- کاهش تدریجی میل جنسی

ج: نشانه های رفتاری

- گریه های بدون دلیل و مکرر
- فقدان انگیزه جهت پیگیری اهداف
- کناره گیری از سایر مردم و موقعیت های جدید
- عدم توجه به ظاهر شخصی
- به آسانی دستخوش خشم شدن

د: افکار و احساسات خود تخریب گرانه

- احساس بازنده بودن
 - احساس درماندگی و ناامیدی
 - انتقاد مکرر از خود
 - سرزنش خود به خاطر اتفاقات ناخوشایند
 - یاس
 - بدبینی نسبت به آینده
- در بعضی از موارد این احساسها آنقدر شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود به نظر برسد.

علل افسردگی

چرا بعضی از مردم افسرده می شوند؟ دلایل عمومی (بویژه برای دانشجویان) عبارتند از:

- فقدان های مهم در زندگی
- انتظارات غیرواقعی گرایانه
- شکست در روابط معنادار
- یاس

- ترک منزل (دور شدن از خانه مادری)

- فقدان کنترل بر محیط (شخص فکر می کند که نمی تواند کاری برای تغییر حوادث نامناسب انجام دهد)
- مشکلات تحصیلی
- تعارض با والدین
- نگرانی در مورد آینده (بعد از فراغت از تحصیل چه کاره خواهیم شد؟ چه چیزی از زندگی می خواهیم؟ و غیره)
- تفکر منفی که به صورت تدریجی خود تخریبگر می گردد.
- احساس ناکامی

اینها فقط تعدادی از عوامل هستند. عوامل زیست شیمیایی نیز ممکن است در افسردگی نقش داشته باشد.

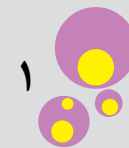
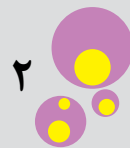
به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم تا بر آن غلبه کرده و نگرش مثبتی ایجاد کنیم؟

اولین مسأله، یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زندگی خود دچار افسردگی می شوند. برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید. در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنشی مورد انتظار و متناسب با یک موقعیت فشارزا است؛ بهر حال وقتی احساس غمگینی برای مدت زمان طولانی تداوم یافت و یا در توانایی شما در عملکردهایتان تداخل کرد، عاقلانه خواهد بود در تغییر وضعیت تان بکوشید.

بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید عبارتند از:

➡ اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید.

➡ از علت افسردگی خود آگاه شده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید. افکار منفی را شناخته و آنها را با افکار



مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید و فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

❖ کاغذی بردارید. چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمایید. این روش راهی مطمئن برای تجربه احساساتتان در مقابل با نگهداری آنها در درونتان است.

❖ با هرگونه خودگویی منفی مقابله کنید. به آنچه که فکر می کنید درست، واقعی و ملموس است توجه کنید و از نتیجه گیری ها و فرضیه سازی شتاب زده خودداری نمایید. روی موارد منفی تمرکز نکنید.

❖ به روزهایتان ساختار دهید. اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده و سعی کنید که به آنها عمل کنید و جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را به آن فراموش نکنید و از نظر اجتماعی فعال باشید.

❖ برای هر روز فعالیت های لذت بخش و شادی آور در نظر بگیرید. به خود بگویید که چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف مقداری نیرو از جانب شماست. برای فعال نگهداشتن خود، فعالیت داوطلبانه ای انجام دهید.

❖ بطور روزانه ورزش کنید و به ورزش های پرتحرک از قبیل شنا، دو و غیره پردازید.

❖ اگر به گریه کردن احساس نیاز می کنید، گریه کنید. اگر عصبانی هستید راهی مناسب برای بیان خشم خود در مدت زمانی کوتاه پیدا کنید.

❖ به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید، اما در آنها افراط نکنید.

❖ سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید، بپذیرید که هر کسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

❖ از رژیم های غذایی متعادل استفاده کنید. خوردن غذاهای شور را قطع کنید.

❖ یک تیم حمایتی از افراد مناسب برای خود فراهم کنید. شامل هر کسی که می تواند حمایت کننده، تشویق کننده و متعادل کننده باشد.

❖ اگر علائم افسردگی تداوم یافت از کمک های حرفه ای و تخصصی همانند متخصصان مرکز مشاوره دانشگاه استفاده نمایید.

چگونه می توانم به فرد افسرده کمک کنم؟

مهمترین عامل در کمک به یک فرد افسرده، حمایت کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی، فشار در جهت رفع سریع افسردگی توسط شخص و یا سایر روش های مواجهه ای می تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا در یابد که نگرانش هستی و می خواهید به او کمک کنید و مایلید منبعی حمایت کننده برای او باشید. دامنه کمک شما از گوش دادن به او تا پیشنهاد به وی برای ملاقات با یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می گردد. در کل می توانیم این کارها را انجام دهیم:

- به فرد افسرده نگوئید که می دانید او چه احساسی دارد، زیرا ممکن است که این امر او را نسبت به شما خشمگین کند.
- حمایت کننده و شکیبا باشید.
- اجازه دهید که شخص افسرده از علاقه و نگرانی شما نسبت به خودش آگاه شده و دریابد که شما در مواقع لازم جهت کمک به او در دسترس هستید.
- شخص افسرده را تشویق کنید که بدنال کمک تخصصی باشد. البته اگر علائم افسردگی پایدار بوده و در عملکردهای روزمره اش ایجاد مشکل کرده باشد.

احمد عابدیان

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه

