

# افسردگی

۱

به مناسبت  
روز جهانی سلامت  
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

حرف بزنیم...  
بیا در مورد افسردگی



اگر فکر می‌کنید  
خودتان یا یکی از اطرافیانتان  
مبتلا به افسردگی است

با ما همراه شوید

در صورت احساس افسردگی،  
باید چه کارهایی انجام داد؟

سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی  
کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش  
کنید.

سعی کنید به الگوی غذا خوردن و  
خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.

مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و  
داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید  
می‌کنند. از مصرف آنها پرهیزید.

فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی  
و یا آسیب به خود داشته باشد. در این  
صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

یادتان باشد  
افسردگی درمان دارد.

اگر شما هم فکر می‌کنید دچار افسردگی  
شده‌اید،  
حتماً از کسی کمک بخواهید و برای  
درمان مراجعه کنید.

## در صورت احساس افسردگی، باید چه کارهایی انجام داد؟

با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می‌کند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.

تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظاراتان را از خودتان کاهش دهید. طبیعی است که در زمانی که افسرده اید، بازده کاری شما به خوبی سابق نباشد.

## افسردگی چیست؟

علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا بوجی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست.

افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

## افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می‌داده است.

در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود.