



آنچه باید درباره افسردگی دانست!

حالت‌هایی مانند احساس غم و اندوه، لذت نبردن از زندگی، بی‌حالی، کسالت، خستگی، ناامیدی و احساس پوچی، تفکر منفی در مورد آینده خود و عزیزان و چیزهایی از این دست برای اکثر ما ناآشنا نیستند و هر یک از ما گاهی اوقات در شرایط سخت زندگی چنین تجربیاتی داشته ایم. این حالت‌ها در کنار حالت‌های دیگری مانند کم‌خوابی یا پرخوابی، کم‌اشتهایی یا پراشتهایی، کاهش میل جنسی، از دست دادن علاقه به تفریح و دورهمی و هر نوع فعالیت لذت‌بخش از علایم اختلال افسردگی محسوب می‌شوند، ممکن است نسبت به ظاهر و پیراستگی خود بی‌تفاوت باشیم و میلی به انجام کارها در خانه نداشته باشیم، سرکار رفتن برایمان سخت و طاقت‌فرسا باشد و یا نسبت به نور و سرو صدا حساس باشیم و سعی در عدم ارتباط با دوستان و حتی اعضای خانواده داشته باشیم.





افسردگی به قدری رایج است که به سرماخوردگی روانی معروف شده است. البته اگر این علایم را هر از گاهی و به مدت کوتاه تجربه کنید فقط نشانه کسالت و غمگینی گذرا بوده و تشخیص اختلال افسردگی مطرح نمی شود. اما اگر علاوه بر غمگینی یا احساس بی لذتی، چندین علامت دیگر را به مدت چندین هفته و در اکثر مواقع روز تجربه کنید، تشخیص اختلال افسردگی اجتناب ناپذیر خواهد بود. برخی ممکن است فکر کنند اگرچه افسردگی ناراحت کننده است اما مشکلات چندانی برای زندگی پدید نمی آورد در حالی که مطالعات نشان داده اند افراد افسرده از کیفیت زندگی پایینی برخوردار بوده و در بسیاری از حوزه های زندگی از قبیل روابط زناشویی، کار، تحصیل، روابط خانوادگی، ارتباط با دوستان و همکاران، و غیره با مشکلات مهمی مواجه هستند. همچنین مطالعات بسیاری از کشورهای دنیا نشان داده که بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی برای معالجه و درمان مشکل خود به درمانگران متخصص مراجعه نکرده و سال ها و گاهی تا آخر عمر بار سنگین آن را به دوش می کشند.





خبر خوب آنست که برای افسردگی درمان‌های مؤثری وجود دارد. بهترین درمان برای افسردگی در دنیا درمان دارویی و روان درمانی به طور همزمان است. در افسردگی‌های خفیف تا متوسط رایج‌ترین مداخله، مشاوره و روان درمانی است. بسیاری از افراد افسرده ترجیح می‌دهند این نوع درمان را برای خود یا عزیزانشان امتحان کنند. در افسردگی‌های شدید بهتر است در کنار روان درمانی از درمان دارویی هم کمک بگیریم. داروهای متعددی برای درمان افسردگی موجود است که معروفترین آنها از طریق تنظیم ماده شیمیایی سروتونین در مغز باعث بهبودی علایم می‌شوند. این نوع داروها خصوصاً در افسردگی‌های متوسط تا شدید کاربرد داشته و **برخلاف تصور عامیانه عوارض اندکی دارند**. مطالعات زیادی در دنیا وجود دارد که نشان می‌دهند درمان افسردگی باعث می‌شود فرد به عملکرد عادی قبلی خود برگشته و زندگی بهنجاری را در کنار عزیزان، آشنایان و همکارانش تجربه کند. با مشورت با خویشاوندان، همکاران و دوستان خود می‌توانید از وجود متخصصان خبره در درمان افسردگی مطلع شده و زمان را از دست ندهید. بد نیست بدانید که تعلل و اهمالکاری در پیگیری درمان مناسب ممکن است خودش از علایم افسردگی باشد.



علائم شناختی

احساس بی ارزشی
احساس گناه مفرط
نشخوار فکری
مشکل در تمرکز
مشکل در تصمیم گیری
بدبینی
ناامیدی

علائم خلقی

خلق افسرده
خلق تحریک پذیر
فقدان احساس لذت
انگیزه پایین

سایر علائم

افکار خودکشی
افکار مرتبط با مرگ

علائم جسمانی

بی علاقه‌گی به فعالیت های معمول
بی اشتها یا اشتها بیش از حد
کاهش یا افزایش وزن
بی خوابی یا پر خوابی
بی قراری یا کندی روانی- حرکتی
خستگی
انرژی پایین