

کار جدیدی انجام دهید

وقتی شما افسرده باشید، احساس رخوت و بی حوصلگی دارید؛ برای همین بهتر است کارهای جدیدی انجام دهید تا برای خود تنوع ایجاد کنید. برای مثال به موزه بروید.

به قدر کافی بخوابید

در بیشتر موارد افسردگی، فرد دچار کم خوابی میشود و کم خوابی یکی از عواملی است که میتواند روند افسردگی را بدتر کند. چکار باید کرد؟ در این شرایط بهتر است در روند زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید. به عنوان مثال سعی کنید هر روز صبح سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید، در طول روز چرت نزنید تا بتوانید شب راحت تر بخواب بروید.

کمی خوش بگذرانید

سعی کنید زمانی را که در اتاق خود و به تنهایی میگذرانید را با کمی خوش گذرانی جابجا کنید. اگر برای خوش گذرانی چیزی نداشتید چطور؟! دکتر Cook میگوید این همان نشانه ی افسردگی است. دست از تلاش کردن نکشید و سعی کنید هر کاری را که به شما احساس خوبی میدهد را انجام دهید. بودن با دوستان، پیاده روی، رفتن به سینما و دیدن فیلم جدید و

بسمه تعالی



بیا در مورد

افسردگی

حرف بزنیم

Lets talk

تهیه کننده: مریم مقدسی ثانی

کارشناس مرکز مشاوره و سلامت

مجتمع آموزش عالی اسفراین

افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری جسمی - روانی، است که می تواند در روان افراد نشانه های مختلف را از خود بروز دهد اما در هر کس میزان و ابعاد این نشانه ها با دیگری متفاوت است. اکثر مبتلایان هم علائم جسمانی وهم علائم روانی از خود بروز می دهند ولی نشانه های در افراد می تواند شدت وضعف داشته باشد. بعضی از افراد که هیچ نشانه ای از وجود افسردگی در خود نشان نمی دهند، ناگهان رفتار غیرعادی پیدا می کنند.

نشانه های افسردگی

۱- احساس درماندگی و ناامیدی: فرد دیدگاهی تاریک به آینده خواهد دارد و احساس می کند هیچ چیز هیچگاه درست نخواهد شد. هیچ کاری نیست که انجام دهد تا موقعیتش را بهبود بخشد. دنیا و تعاملات دنیوی را پوچ می داند. و مدام فکر خودکشی و نقشه خودکشی را در ذهن خود مرور می کند.

۲- از دست دادن علاقه به فعالیت های روزانه: سرگرمی های سابق، گذشته ها، فعالیت های اجتماعی، یا حتی رابطه جنسی برایش جالب نخواهد بود. فرد علاقه اش را به لذت ها و علاقه مندی های گذشته از دست می دهد.

۳- تغییرات اشتها و وزن: تغییرات شدید وزن و اشتها در بیمار بروز می کند. تغییر (یا کاهش وزن و یا افزایش وزن) بیش از ۵ درصد در وزن بدن در هر ماه از این علائم است..

پ: اعتقاد بر اینکه مقصر هر کار غلطی خود شخص است
د نتیجه گیری منفی.

علائم و نشانه های افسردگی

۱- علائم جسمی: ۱- تغییر اشتها (افزایش یا کاهش اشتها)، ۲- آشفتگی در خواب (بدخوابی، به سختی به خواب می‌روند، زودتر از موقع بیدار می‌شوند یا زیاد می‌خوابند) ۳- خستگی ۴- یبوست ۵- بی میلی جنسی ۶- نامنظم شدن عادت ماهانه ۷- کم تحرکی روحی و جسمی..

۲= علائم شناختی: علائم شناختی بیشتر شامل افکار منفی است. افراد افسرده اعتماد به نفس اندکی دارند، احساس بی کفایتی کرده و برای شکسته‌ای‌شان خود را تحقیر می‌کنند. آن‌ها از آینده نا امید بوده و به انجام کاری برای بهبود زندگی‌شان بدبین هستند. تفکر افراد افسرده باعث می‌شود که انسان جهان را با دیدی منفی بنگرد-

۳= علائم هیجانی: غمگینی و دل‌مردگی برجسته‌ترین علامت هیجانی در افسردگی است. شخص افسرده ناامید و غمگین است. اغلب گریه و زاری می‌کند و ممکن است به فکر خودکشی بیفتد. از دست دادن لذت یا خشنودی از زندگی نیز به همین اندازه برای وی شایع است. فعالیت‌هایی که قبلاً موجب رضایت او می‌شد اکنون کسل کننده و غیر لذت بخش می‌شود. شخص افسرده به تدریج به سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌های خانوادگی بی علاقه می‌شود. بیشتر بیماران افسرده شکایت می‌کنند که دیگر از علائق قبلی شان لذت نمی‌برند و بسیاری از عدم عطف به دیگران می‌گویند

چند نکته درباره خود درمانی افسردگی

روز مرگی به وجود آورید

روانپزشک و رئیس کلینیک و موسسه تحقیقات افسردگی UCLA، معتقد است افرادی که دچار افسردگی شده اند نیازمند یک برنامه برای انجام فعالیت های روزانه و در واقع ایجاد یک روزمرمنفی و مثبت شما گوش دهد،

هدف تعیین کنید

هنگامی که شخصی احساس افسردگی میکند این تصور را دارد که نمیتواند کاری را انجام دهد. چنین تصویری باعث میشود تا نسبت به خود منفی تر بنگرد و در نتیجه افسردگی بیشتری سراغ وی بیاید. دکتر Cook در این خصوص میگوید:

اهداف کوچک تعیین کنید، اهدافی که میدانید میتوانید آنها را انجام دهید و در آنها موفق باشید، برای مثال تمیز کردن اتاقان و یا آب دادن باغچه و هر کار کوچک دیگر. این کار باعث میشود به مرور زمان احساس بهتری در خود پدید آورید و با اضافه کردن اهداف بیشتر به مرور زمان، به زندگی طبیعی خود بازگردید.

ورزش کنید

ورزش به خودی خود باعث میشود شما احساس خوبی پیدا کنید. ورزش کردن باعث میشود ماده ی شیمیایی به نام اندورفین در بدن شما ترشح شود که ماده ی شادی زا میباشد

خوب و سلامت بخورید.

هیچ رژیم غذایی جادویی برای برطرف کردن افسردگی وجود ندارد ولی توجه کردن به آنچه که میخورید ایده ی خوبی است. اگر افسردگی باعث میشود بیش از حد بخورید، آنگاه کنترل رژیم غذایی میتواند مفید باشد ولی با اینحال هیچ چیز قطعی نیست.

مسئولیت پذیر باشید

یکی از مشکلات دیگر فرد افسرده این است که نمیخواهد مسئولیتی قبول کند و سعی میکند از وظایفی که بر عهده ی وی گذاشته میشود طفره برود. باید از این کار جلوگیری کنید. پذیرش مسئولیت و کار

کردن یکی از درمانهای ساده برای افسردگی هستند.

با افکار منفی مبارزه کنید

از دست ندادن روحیه و مبارزه با افکار منفی بخش بزرگی از درمان افسردگی را برعهده دارد، چرا که این بیماری، یک بیماری روحی و روانی است. هنگام افسردگی باید روش فکر کردن را در خود تغییر دهید