

افسردگی چیست؟

افسردگی چیست؟

احساس غم بعضی مواقع بخش طبیعی زندگی است. اما وقتی احساس غم و اندوه بیش از چند هفته طول بکشد و انجام حتی کوچکترین کارها به سختی انجام گیرد، شما ممکن است افسرده باشید.

افسردگی بیماری است که افکار و احساسات شما را تغییر میدهد. این بیماری میتواند بر عملکرد شما در محل کار و دیگر قسمتهای زندگی روزانه شما تأثیر بگذارد. شما میتوانید برای ماهها و حتی سالها افسرده بمانید. افسردگی دلیل ضعف نیست و تقصیر شما نیز نمیشود. این یک بیماری است، و میتواند مداوم شود. بعضی افراد فقط یکبار در زندگی افسرده میشوند، برخی دیگر بطور مکرر دچار آن میشوند. بدون درمان، احتمال ابتلای مکرر به افسردگی زیاد است.

دلایل افسردگی چیست؟

هر کسی میتواند افسرده شود، و این بیماری میتواند سابقه خانوادگی داشته باشد. اتفاقاتی که استرس (پر تنش) باعث بروز افسردگی میشوند و میتوانند جلوی بهبودی شخص را بگیرند. این اتفاقات میتوانند مشکلات زناشویی، طلاق، مرگ عزیزان، از دست دادن شغل، جراحت، یا استرس بیماریهای طولانی مدت باشند. برخی مواقع شما میتوانید حتی در زمانی که زندگی به خوبی پیش میرود دچار افسردگی شوید.

علائم افسردگی چیست؟

داشتن 5 مورد از علائم زیر، هر روز به مدت 2 هفته میتواند نشانگر افسردگی باشد:

- فکر کردن در مورد بیهودگی زندگی
- مشکل با خواب رفتن یا خواب بیش از حد
- مشکلات با فکر کردن، تصمیم گرفتن و حافظه
- از دست دادن اشتیاق و علاقه به چیزهایی که دوست داشتیدمانند؛ کار، سرگرمیها، ورزش یا دیدن دوستان
- احساس غم و ناامیدی
- احساس خستگی دائم
- فکر کردن در مورد مرگ یا خودکشی
- احساس ندامت و بیهودگی
- از دست دادن یا اضافه کردن وزن و تغییر در اشتها
- احساس اهنسته شدن و ضعف بدنی

کمک بگیرید

- اگر فکر میکنید افسرده هستید باید به پزشک مراجعه کنید.
- پزشک شما تشخیص میدهد که آیا افسرده میباشید و در صورت نیاز برای شما یک برنامه درمانی شروع میکند.
- پزشک میتواند شما را به گروههای پشتیبانی، مشاور و کمکهای اینچنین معرفی کند.

هر چه زودتر درخواست کمک کنید، زودتر احساس بهبود میکند. بسته به شدت افسردگیتان درمان شما میتواند شامل، مشاوره، برنامه های ورزشی، صحبت مثبت با خود، ویتامینها و دارو باشد.

