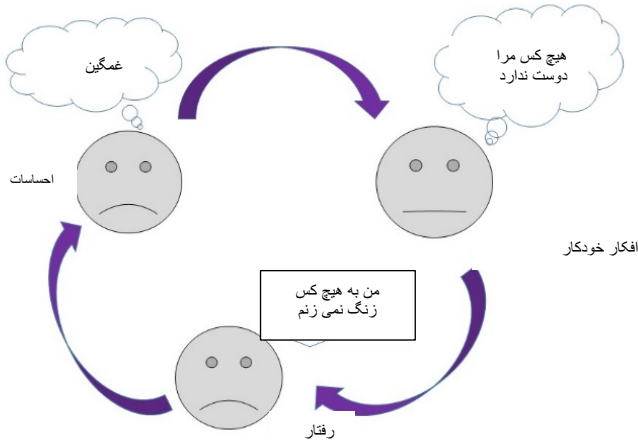


افسردگی

افسردگی چگونه «کار می کند»؟

- افسردگی بر احساسات، افکار، رفتار و بدن تأثیر می گذارد. اینها روی یکدیگر تأثیر می گذارند (تصویر).



- معمولاً دلایل مختلفی در ایجاد افسردگی باهم یکجا می شوند:

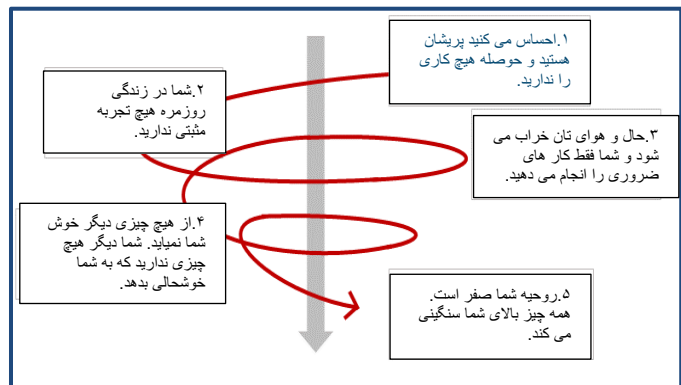
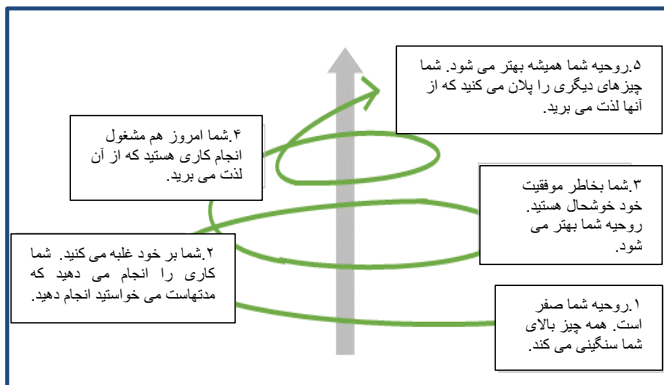
عوامل بیرونی، اجتماعی و استرس زا مانند استرس و وقایع سخت زندگی، حوادث آسیب زای گذشته، فشار های روانی و عوامل آسیب زا در این امر نقش دارند.

به همین ترتیب عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی.

- «مارپیچ رو به پایین افسردگی»:

در بین از دست دادن چیزهای مثبت در زندگی روزمره و افسردگی ممکن است یک «حلقه باطل» شکل گیرد.

با این حال، می توانید این مارپیچ منفی را از طریق فعالیت هایی که از آنها لذت می برید و به شما کمک می کنند، بشکنید!



آیا من افسردگی دارم؟

- نوسانات خلقی، احساسات و بسیاری از علائم فوق بعضی اوقات در بیشتر افراد شایع است. هر فرد گاه و بیگاه عصبانی می شود، احساس شادی یا ترس می کند.
- در افراد فاقد افسردگی، این احساسات متغیر است و به کاری که ما انجام می دهیم بستگی دارد. غالباً، احساسات و افکار منفی می توانند توسط فعالیتها یا تجربیات مثبت از بین بروند. غم و اندوه معمولاً پس از مدتی برطرف می شود و بیشتر اوقات توضیحی برای آن وجود دارد.
- در افسردگی، احساسات منفی یا فقدان احساسات اغلب بیشتر ادامه می یابد و افراد چندین مورد از این علائم منفی را همزمان تجربه می کنند.



این یک تست کوتاه است:

عبارتی را که در مورد شما صدق می کند نشانی کنید. در هنگام نشانی کردن در نظر داشته باشید که شما که طی چند هفته گذشته بیشتر چه نوع احساس داشتید.

آیا بیش از چهار عبارت را علامت گذاری کرده اید؟

پس شما شاید افسردگی داشته باشید. این تست جایگزین تشخیص متخصص شده نمی تواند. با این حال، شاید این تست بتواند به شما کمک کند تا وضعیت احساسی خود را بهتر ارزیابی کنید.

آیا تقریباً همه وقت احساس غم، گرفتگی یا ناامیدی می کنید؟	
آیا تقریباً علاقه خود را نسبت به هر چیزی از دست داده اید؟ آیا دیگر مثلاً در چیزهایی که معمولاً از آنها لذت می برید احساس خوشی نمی کنید؟	
آیا اشتیاق خود را از دست داده اید یا وزن زیادی باخته اید؟ آیا شما دیگر مانند گذشته طعم را احساس نمی کنید؟	
آیا تقریباً هر روز از اختلال خواب رنج می برید (مشکل خوابیدن، خواب ماندن یا صبح زود بیدار شدن)؟	
آیا از حد معمول آرامتر صحبت می کنید یا حرکت می کنید؟ یا برعکس، آیا شما از بی قراری درونی رنج می برید، به طوری که نمی توانید آرام بنشینید، بلکه مجبور هستید بالا و پایین بروید؟	
آیا میل جنسی شما کاهش یافته است یا دیگر اصلاً وجود ندارد؟	
آیا دیگر اعتماد به نفس ندارید؟ آیا احساس بی ارزشی می کنید یا خود را مقصر می دانید؟	
آیا در تمرکز و بخاطر آوردن مسائل مشکلی دارید؟ یا حتی تصمیم گیری های روزمره برای تان دشوار تمام می شود؟	
آیا اغلب به مرگ و حتی به خودکشی فکر می کنید؟	

من در مقابل افسردگی چه کاری می توانم انجام دهم؟

- آیا احتمال دارد که شما به افسردگی مبتلا شوید؟ پس به دنبال کمک های تخصصی باشید. متخصصان می توانند در یافتن روان درمانی و / یا دوا های مفید به شما کمک کرده و یک تشخیص مفصل را انجام دهند.
 - از دکتور فامیلی خود پرسید. او می تواند شما را به متخصصان ارجاع دهد.
 - آیا فعلاً از همه ناامید شده اید و یا به فکر پایان دادن به زندگی خود هستید؟

➤ به بخش ایمرجنسی یک شفاخانه صحت روانی بروید.

