



این مطلب برای چه کسانی نوشته شده است؟

این یک بروشور خودیاری برای دانشجویان است که به رهایی از افسردگی با استفاده از فنون روان شناختی میپردازد. روش های معرفی شده به شما کمک میکند تا با افسردگی وداع کنید و یا از بروز آن پیشگیری کنید. این بروشور همچنین به شما کمک میکند تا خلق و روحیه بهتری داشته باشید، افکار منفی را شناسایی کنید و تغییر دهید و از زندگی لذت ببرید .

اگر مطالب این بروشور را پسندیدید آن را به دوستانتان هم معرفی کنید.

رهمایی از افسردگی



کاری از گروه همتایاران دانشکده پزشکی

تهیه و تنظیم: هانیا حواسی

• افسردگی

افسردگی را سرماخوردگی روانی میدانند و یکی از بیماری های شایع قرن است. خیلی از افراد در شرایط دشوار به دنبال رویدادهای تلخ زندگی آن را تجربه میکنند. همه مردم در هر گروه سنی افسردگی را تجربه میکنند اما در برخی گروه های سنی شایع تر است با توجه به شیوع آن در نوجوانان و جوانان لازم است گروه های سنی مذکور با فنون و مهارت هایی برای مهار آن آشنا شوند که این بروشور فرصت کسب مهارت را فراهم میکند. با توجه به این که اکثر شما زمان کافی برای مطالعه ی کتاب های علمی و پیچیده دانشگاهی در حوزه روان شناسی را ندارید، مطالب پیش رو میتواند راهگشای مناسبی در برنامه های خود مراقبتی باشد.



• غمگینی

همه ی ما ممکن است گاهی احساس غمگینی کنیم برای مثال از کسی یا چیزی ناراحت میشویم و در نتیجه ی آن غمگین هستیم. در این حالت ما میتوانیم به درس و مشق و کار و زندگی برسیم و مشکلی پیش نمی آید به علاوه اینکه این حالت ها معمولاً گذرا هستند و خیلی زود بر طرف میشوند. اکثر مردم غمگینی را تجربه میکنند. بسیاری از دانشجوها وقتی نمره ی دلخواه را در یک درسی نمی گیرند غمگین می شوند. البته جالب است بدانیم که این حالت ها طبیعی است.

• افسردگی خفیف

در افسردگی خفیف، غمگینی با شدت بیشتری وجود دارد.

در کنار غمگینی ممکن است علائمی مانند بی حوصلگی و کسالت و تمایل به فاصله گرفتن از دوستان و ناتوانی در به خواب رفتن، اشتغال ذهنی، کم تحملی و زود عصبانی شدن نیز باشد. این نشانه ها ممکن است کمی روی فعالیت های درسی یا اجتماعی شما تأثیر بگذارند ولی آنقدر شدید نیستند و در بسیاری از موارد شما میتوانید از عهده ی آنها بر آید.

برای درمان افسردگی خفیف معمولاً به درمان دارویی نیاز نیست و شما میتوانید با استفاده از فنون روان شناختی از شر این علایم رها شوید.

• افسردگی شدید

دو نشانه مهم و اصلی افسردگی شدید عبارتند از خلق افسرده (احساس درونی غم و اندوه که نسبتاً شدید است) و ناتوانی در لذت بردن از فعالیت های لذت بخش. علاوه بر این دو علامت اصلی، لازم است علائم دیگری هم باشند که به آنها، علائم همراه می گویند. مانند ناتوانی در توجه و تمرکز که بر روی عملکرد تحصیلی اثر می گذارد، پرخوری یا بی اشتها، مشکلات خواب، فکر کردن زیاد به خاطرات منفی، بی انگیزگی، کاهش انرژی، زود عصبانی شدن و از کوره در رفتن، ناامیدی، احساس بی ارزشی و افکار مرگ و خودکشی است. این علائم بر عملکرد تحصیلی، ارتباطی، فردی (رسیدگی به سر و وضع و ظاهر) و شغلی تأثیر می گذارد و باعث افت عملکرد میشود.

افسردگی شدید معمولاً ریشه در به هم ریختگی مواد شیمیایی مغز دارد.

برای مثال: اینطور عنوان شده است که افسردگی ناشی از کاهش انتقال دهنده عصبی، سروتونین و نوراپی نفرین در مغز است.

این گروه از بیماران معمولاً صبح ها که از خواب بر میخیزند، خلق افسرده شدیدتری دارند و نشانه هایی مانند کاهش انرژی، بی انگیزگی و لذت نبردن از فعالیت های روزمره در آنها شایع است.

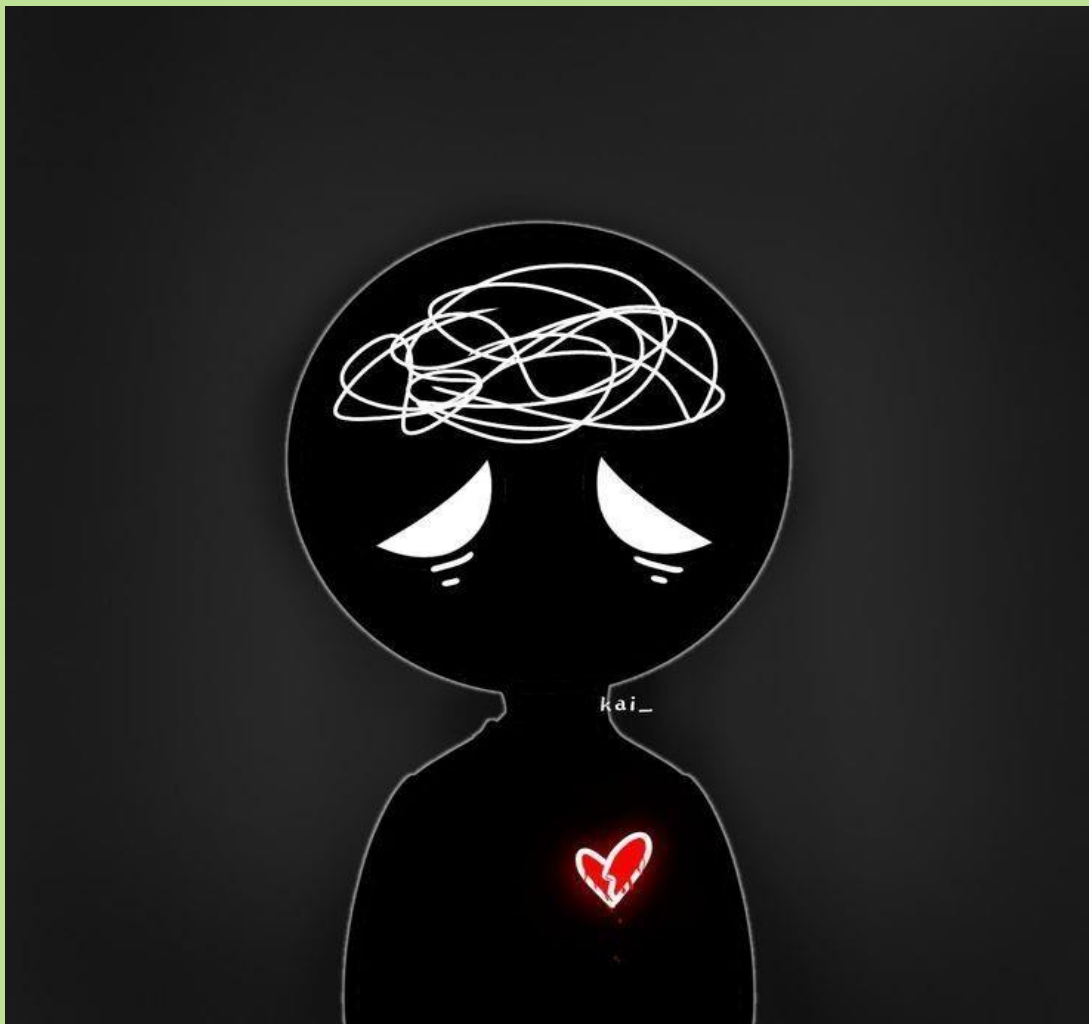
دارو درمانی مهمترین گزینه درمانی برای این افراد است.

• خطر افسردگی درمان نشده

اگر این نوع شدید افسردگی درمان نشود، این خطر وجود دارد که فرد ممکن است به خودکشی اقدام کند. یادمان باشد که ناامیدی (امیدی به بهبودی اوضاع نداشتن) و درماندگی (احساس ناتوانی برای تغییر شرایط) دو نشانه ی محوری هستند که میتوانند فرد را به سمت اقدام به خودکشی سوق دهند.

• علل افسردگی

عوامل ژنتیک و داشتن تاریخچه ی خانوادگی افسردگی، احتمال را برای ابتلا به افسردگی بالا می برد. مشکلات هورمونی مانند کمبود هورمون تیروئید علت دیگر ابتلا به افسردگی است که با درمان آن توسط پزشک، افسردگی نیز بهبود می یابد.



از دست دادن ها از هر نوعی که باشند (مانند مرگ عزیزان، از دست دادن آبرو ، شغل و موقعیت اجتماعی، شکست عاطفی و مشکلات تحصیلی) از دیگر دلایل افسردگی محسوب می شوند. برخی خصوصیات شخصیتی مانند کمال گرایی، وابستگی و بدبینی افراد را در معرض افسردگی قرار میدهند که میتواند شدید هم باشد.

عزت نفس پایین، مکانیسم مقابله ای ضعیف (ناتوانی در حل مشکلات روزمره و مقابله با عوامل استرس زا) و نیز باورهای منفی نسبت به خود (مانند من ضعیف و آسیب پذیرم من ارزشمند نیستم) و قواعد ذهنی ناکارآمد (مثل من باید در هر کاری موفق شوم) همگی در بروز و تشدید افسردگی نقش دارند.

پوچ گرایی و نداشتن معنا و هدف در زندگی که در برخی جوانان دانشجو با مطالعه کتابهایی که به پوچ گرایی و منفی اندیشی دامن میزنند میتوانند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشند. در عین حال دوری از معنویت و فراموش کردن پروردگار میتواند زمینه ساز احساس بی ارزشی و بلاتکلیفی باشد.

• درمان

درمان ها دو دسته اند: دارویی، غیر دارویی

درمان دارویی: داروها در افسردگی شدید خط اول درمان هستند. داروها توسط روان پزشک تجویز میشوند و بهتر است به مقدار کافی و برای مدت زمان کافی مصرف شوند. اگر کسی به افسردگی شدید مبتلاست باید بداند بدون مصرف دارو نمیتواند از این مشکل رهایی یابد.

این افراد در کنار دارو میتوانند از مشاوره و روان درمانی نیز برخوردار شوند.

درمان های روان شناختی:

مشاوره و روان درمانی کوتاه مدت (زیر ۲۵ جلسه) و یا در درازمدت (بیشتر از ۲۵ جلسه) برای درمان افسردگی حتی اگر شدید باشد، سودمند گزارش شده اند. روان شناسان با تغییر باورهای منفی و ویژگی های شخصیتی ناکارآمد (مانند کمال گرایی و عزت نفس پایین) به بیماران کمک میکنند تا از افسردگی رها شوند. اما از آنجا که این یک مطلب خودیاری است شما با روشهایی آشنا میشوید که میتوانید برای مقابله با افسردگی خفیف به خودتان کمک کنید.



خود مراقبتی و درمان افسردگی

خود مراقبتی برنامه ی سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری و درمان بیماری های روان پزشکی است که در این برنامه نقش بیماران در مراقبت و نظارت از خود بسیار پررنگ است. در ساده ترین شکل خود مراقبتی با خواب منظم شبانه، استراحت، تغذیه مناسب و ورزش همراه است.

دیگر روش هایی که به خود مراقبتی کمک میکنند عبارتند از:

• امیدوار بودن:

افسردگی مانند تونل سیاه رنگی است که در تاریکی آن گیر می افتید، احساس میکنید که خلاصی ندارید همه جا را تیره و تاریک ببینید ولی نگران نباشید انتهای آن روشنایی و رهایی است و شما به زودی از این تونل سیاه عبور کرده و به روشنایی میرسید. پس به نقطه ی روشن روبرو نگاه کنید و امیدوار باشید.

• کسب اطلاعات درست درباره افسردگی :

یکی دیگر از راه های خود مراقبتی این است که درباره نشانه های افسردگی و علل آن اطلاعات درستی داشته باشید. این آگاهی نگرانی شما را کم کرده و شما را نسبت به درمان امیدوار می سازد. برای اطلاعات بیشتر میتوانید کتاب بخوانید و یا از پزشک و درمانگران بپرسید. برخی تارنماهای الکترونیکی هم در این رابطه اطلاعات می دهند. توجه داشته باشید که احساس غم شدید درونی همراه با ناتوانی در لذت بردن دو نشانه ی محوری افسردگی به شمار میروند.

• برقراری ارتباط با افراد خوش بین:

افرادی که مثبت، خوش بین و شاد هستند به شما انرژی مثبت میدهند و امید را در شما بر می انگیزند. پس این نوع روابط را گسترش دهید و با این افراد در ارتباط باشید.

• اندیشیدن به جنبه های مثبت خود:

توجه به جنبه های مثبت و یادداشت آنها راهی است برای افزایش عزت نفس. بین عزت نفس سالم و افسردگی رابطه منفی وجود دارد. تحریف های شناختی و باورهای منفی ذکر شده، عزت نفس شما را هدف قرار میدهند.

• مهربان بودن با خود:

افسردگی اوج نامهربانی با خودمان است زیرا در حالت افسردگی خود را مورد انتقاد و ملامت قرار می دهیم. برای مراقبت هر چه بیشتر از خود، لازم است که دست از خود انتقادگری و سرزنش خود برداریم. ابتدا باید بررسی کنید که چرا خود را مورد سرزنش قرار می دهید و در گام بعدی خود را بپذیرید و ببخشید.



• تقویت عزت نفس:

عزت نفس یعنی میزان اهمیت و ارزشی که برای خودتان قائل هستید. افکار و باورهای منفی میتوانند روی عزت نفس ما تأثیر بگذارند. بین عزت نفس پایین و افسردگی رابطه وجود دارد. انتظارات فراتر از توانایی نیز عزت نفس ما را تخریب میکنند. اگر آدم سختگیری نسبت به خودمان باشیم و نتوانیم خودمان را ببخشیم باز هم به عزت نفس خود صدمه زده ایم.

درمان شناختی رفتاری

مهمترین درمان روان شناختی در افسردگی درمان شناختی رفتاری هستند. در این روش درمانی بر اهمیت و نقش افکار منفی در بروز و تشدید خلق افسرده تأکید می شود. دکتر یک مبتکر این رویکرد درمانی ذکر میکند که خلق میتواند تحت تأثیر افکار منفی تغییر کند. برای مثال این فکر که دوستانتان حوصله شما را ندارند باعث میشود که غمگین و ناراحت شوید. افکار منفی همچنین روی رفتارمان هم تأثیر می گذارند.

منبع: کتاب خودیاری دانشجویی
نویسنده: دکتر شهربانو قهاری

