

## « افسردگی »

### افسرده ام یا مشکل چیز دیگری است؟

خلق و خوی ما، هر روز بطور طبیعی تغییر می کند. هر یک از ما ممکن است زمانی دچار افت روحی شویم. در چنین شرایطی ممکن است این عبارات را به زبان بیاوریم، "افسرده ام"، "دل و دماغ ندارم" یا "احساس دلتنگی می کنم". شاید گاهی نیز، درخصوص آنچه روی می دهد یا از اینکه شرایط بر وفق مراد ما نیست، ناامید و سرخورده شویم. گاهی اوقات منظور افراد از گفتن عبارت "افسرده ام" همین حالات است، اما مفهوم این افسردگی با "افسردگی بالینی" متفاوت است و بخشی از فراز و نشیب های طبیعی زندگی بشمار می رود. برخی افراد بطور طبیعی تغییرات خلقی مداوم را تجربه می کنند در حالی که برخی دیگر از ثبات روحی نسبی برخوردارند.

حال اگر از فقدان بزرگ در رنج باشیم، به آسانی در می یابیم که در چنین شرایطی غمگین بودن امری طبیعی است. به عبارت دیگر، برخی احساسات که در پی یک فقدان و داغدیدگی در ما شکل می گیرند بظاهر شبیه افسردگی هستند، اما غمگین بودن در جریان این فقدان امری طبیعی است و در نهایت بخشی از روند التیام بشمار می رود. گاهی اوقات نیز ممکن است فقدان های گذشته که در زمان خود واکنش شخص داغدیده درمقابل آنها، واکنشی مناسب نبوده، بعد ها خود را به صورت یک افسردگی نشان دهند.

### افسردگی چیست؟

میان "احساس افسردگی" و "افسرده بودن"، به لحاظ شدت و مدت، تفاوت قائل شوید. خلق و خوی ضعیف زمانی مشکل ساز است که همیشگی و مستمر شود و کار، روابط، فعالیت های اجتماعی و عزت نفس را تحت تاثیر قرار دهد.

افسردگی به مفهوم ضعف روحی مستمر و نداشتن میل، رغبت و شادی در زندگی است؛ افسردگی موارد زیر را شامل می شود:

- تغییر در الگوهای غذایی، وزن یا خواب
- کاهش سطح انرژی بدن و کم شدن فعالیت های جسمانی
- کاهش تمرکز
- افکار منفی در خصوص خود، دیگران و دنیای پیرامون

- دوری جستن از دیگران و انتخاب کردن تنهایی
- احساس ناامیدی و بی ارزش بودن
- از دست دادن میل و رغبت و اشتیاق
- احساس خشم یا تمایل مداوم به گریستن
- ناتوانی در ادامه کار و زندگی، طبق روال طبیعی
- ناامیدی نسبت به آینده و افکاری از قبیل میل به خودکشی

توجه داشته باشید که ممکن است گاهی اوقات حالات ذکر شده به دلایلی غیر از افسردگی در ما شکل گیرند یا اینکه صرفاً مدت کوتاهی بطول بینجامند و به همین دلیل چندان نگران کننده نباشند. کسی که دچار افسردگی می شود برخی از این تغییرات را برای مدتی بطور مداوم تجربه خواهد کرد. در هر صورت افسردگی امری رایج است و افراد در تمام گروههای سنی و با هر پیش زمینه ای با این اختلال روبرو می شوند. در حقیقت، افسردگی یکی از رایج ترین دلایل مراجعه افراد به مراکز مشاوره و پزشکان متخصص در این زمینه بشمار می رود.

### **چرا برخی افراد دچار افسردگی می شوند؟**

افسردگی اغلب در پاسخ به رویدادها و شرایطی شکل می گیرد که احساس می شود به شدت مشکل ساز و غم انگیز هستند یا هویت شخصی ما را تهدید می کنند. این شرایط معمولاً بسیار دشوار یا حتی غیر قابل تغییر بنظر می رسند. در این حالت حسی از ناتوانی و ناامیدی یا حتی غمی فراگیر در فرد بوجود می آید. با این وجود گاهی اوقات نیز افراد بدون هیچ دلیل مشخصی افسرده می شوند. در این موارد احتمالاً چیزی که در گذشته به شدت به فرد آسیب رسانده است بار دیگر ظاهر می شود. اگرچه این وضعیت اندکی گیج کننده و مشکل ساز است اما روندی غیر طبیعی نیست. گاهی اوقات نیز دلیل خاصی در شکل گیری افسردگی نقش ندارد و این حالت صرفاً نتیجه تغییرات شیمیایی و هورمونی است که بدن را تحت تاثیر قرار می دهند. شکل گیری احساس افسردگی پس از یک رویداد ناراحت کننده مانند پایان یک رابطه یا حس ناامیدی نسبت به اینکه کاری را چگونه که دوست داشتید، انجام نداده اید، امری معقول و قابل درک است. این ناامیدی اغلب با گذشت زمان از میان می رود و فرد خود را با آنچه که پیش آمده است تطبیق می دهد و به آینده با دیدی مثبت تر نگاه می کند. اگر خلق و خوی ضعیف در شما همیشگی و مستمر است یا آنقدر شدید است که عملکرد طبیعی تان را تحت تاثیر قرار می دهد، زمان آن است که در جستجوی کمک دیگران باشید.

## • افکار منفی

افراد وقتی افسرده می شوند اغلب نسبت به خود و دنیای اطرافشان افکاری منفی دارند. معمولا این افکار کاملا درست بنظر می رسند و فرد تصور می کند که هیچ راهی برای تغییر امور وجود ندارد. مطالعات نشان می دهند که وقتی حالت افسردگی در افراد از میان می رود آنها بار دیگر به همه چیز با دیدی مثبت نگاه می کنند. افکار منفی بر احساسات افراد تاثیر می گذارند؛ بنابراین درک چیزهای اطراف به روشی منفی حس افسردگی را شدت می بخشد.

افکار منفی معمولا نسبت به سه چیز شکل می گیرند:

- نسبت به خود: در این مورد عباراتی از این قبیل را به زبان می آوریم:
  - ✓ هیچکس مرا دوست ندارد؛ من فردی بی ارزش هستم؛ من دوست داشتنی نیستم.
  - ✓ در این مورد کاملا بد عمل کرده ام.
  - ✓ من فردی ناموفق هستم؛ مورد انتقاد دیگران قرار خواهم گرفت؛ دیگران مرا طرد خواهند کرد.
  - ✓ من یک فریبکارم؛ جای من اینجا نیست.
  - ✓ هیچکس هرگز دوست نخواهد داشت که با من رابطه دوستی برقرار کند.

• نسبت به موقعیت خود :

- ✓ دانشگاه جای وحشتناکی است
- ✓ هرگز قادر به انجام کامل کارها نخواهم بود.
- ✓ به درد اینجا نمی خورم. با دیگران متفاوت ام و به همین دلیل همیشه تنها خواهم بود.
- ✓ با افرادی که در اینجا هستند، هیچ وجه اشتراکی ندارم.

• نسبت به آینده :

- ✓ (آینده) ناامید کننده است؛ توان رویارویی با آن را ندارم.
- ✓ شرایط بهتر نخواهد شد.

✓ همیشه این احساس را دارم.

موقعیتهایی که افراد را در برابر افسردگی آسیب پذیر می سازند، عبارتند از:

۱. احساس تنهایی و تصور اینکه کسی به آنها توجه نمی کند
۲. مشکل دانستن کارها و ترس از انتقاد، تمسخر و طرد شدن از سوی دیگران
۳. احساس شکست

### چگونه به خود کمک کنیم؟

روش هایی وجود دارند که می توان برای برطرف ساختن افسردگی از آنها استفاده کرد. این روشها عبارتند از "تغییر رفتار" و "مقابله با افکار منفی".

### تغییر رفتار:

کسانی که افسرده هستند، اغلب انجام فعالیت های شادی آور را کنار می گذارند این درحالی است که این فعالیت ها می توانند برای مدت کوتاهی احساس بهتری در آنها بوجود آورند. به عنوان مثال، اینگونه افراد از رفتن به بیرون از منزل، انجام فعالیت های معمول ورزشی، دیدن دوستان و یا شرکت در سخنرانی ها اجتناب می کنند. خود را به انجام دوباره این کارها تشویق کنید ° فعالیت روحیه را تقویت می کند؛ در نتیجه، می توانید کارها را بهتر از آنچه تصور می کردید انجام دهید. به عنوان مثال، اگر از رفتن به سینما یا شنا کردن لذت می برید، سعی کنید با این قبیل کارها آغاز کنید. هر گونه فعالیتی برای شما مفید خواهد بود اما فعالیت های شادی آور و ورزش های فیزیکی در رفع افسردگی موثرتر هستند. توصیه های زیر را برای تغییر دادن رفتار خود در پیش بگیرید:

- وظایف و کارهایتان را به بخش های کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید. با این کار می توانید کارها را به خوبی دورانی که افسرده نبودید، انجام دهید.
- از کارهای آسان تر آغاز کنید و به تدریج به سمت کارهای دشوارتر بروید؛ این کار به شما کمک می کند که بار دیگر اعتماد به نفس خود را بدست آورید.
- واقع بین باشید و برای انجام کارهای کوچک نیز وقت بیشتری به خود بدهید.
- به خود اجازه دهید تا برای آنچه بدست می آورید احساس خوشحالی کنید و برای هر دستاوردی به خود پاداش دهید.
- گذراندن زمان با افراد دلسوز و یاری رسان بسیار مهم است. منزوی ساختن خود افسردگی را افزایش می دهد؛ در حالی که حمایت های اجتماعی به تقویت روحیه کمک می کنند.

- کسانی را بیابید که می توانید صادقانه در خصوص احساس هایتان با آن صحبت کنید، اما سعی کنید تمام وقت آنها را نگیرید.

## تغییر دادن افکار منفی

همانگونه که پیش از این گفته شد، میان افکار منفی و اختلال عاطفی رابطه ای وجود دارد که می تواند ما را در مقابل افسردگی آسیب پذیر کند. اگر نسبت به هیچیک از افکار منفی خاص آگاهی ندارید و نسبت به دلیل افسردگی خود سردرگم شده اید، صحبت کردن با دیگران می تواند برایتان مفید باشد. یک مشاور آموزش دیده می تواند شما را در درک مفهوم افسردگی و یافتن مناسب ترین و موثرترین روشها برای مقابله با افسردگی کمک کند. روش های متفاوتی برای مقابله با افکار منفی وجود دارد. یکی از این روشها استفاده از "رویکرد شناختی - رفتاری" است که راههای زیر را شامل می شود:

- افزایش آگاهی نسبت به افکار منفی
- تشخیص اینکه برداشت شما از موقعیت ها ممکن است از روی تعصب یا تحت تاثیر افسردگی صورت گیرد
- یاد گیری روش مقابله با افکار منفی و برقراری توازن بیشتر میان این افکار

آنچه در جدول ذیل می آید نمونه ای از این افکار است:

موقعیت	افکار منفی	سایر توجیحات
دریافت بازخوردی منتقدانه نسبت به یک مقاله	فردی احمق هستم	وقت زیادی برای تهیه این مقاله نداشتم. حجم کارهایم در این اواخر بسیار زیاد بود. کارهای دیگری نیز داشتم. انتقاد سازنده به من کمک می کند که پیشرفت کنم. در گذشته کارهایم را خوب انجام داده ام و این بار نیز می توانم به خوبی از پس کارهایم برآیم.

افکار منفی خود را، بطور اتوماتیک، باور نکنید؛ هر چند که ممکن است این افکار در آن لحظه بسیار قوی باشند. با ارزیابی سایر توجیحات، "بدترین نتیجه گیری ممکن" به یکی از چند ارزیابی احتمالی شما در خصوص موقعیت تان تبدیل خواهد شد. این کار به شما امکان می دهد که تک تک توجیحات و ارزیابی ها را بررسی کنید و ببینید که هر یک از آنها تا چه اندازه درست هستند.

همچنین می توانید با افراد دیگر صحبت کنید و از آنها بخواهید که شما را در ایجاد یک چشم انداز متعادل برای ارزیابی های احتمالی نسبت به موقعیت موجود کمک کنند.

## دارو درمانی

دارودرمانی جدید ضد افسردگی به لحاظ شیمیایی اعتیاد آور نیست. اثر گذاری این روش معمولا پس از گذشت دو تا سه هفته نمایان می گردد و بطور معمول نیز برای حداقل سه ماه تجویز می شود.

اگر شرایط دشواری وجود دارند که افسردگی شما را تشدید می کنند، دارودرمانی نمی تواند شرایط را تغییر دهد، اما می تواند به شما در بازیابی توانایی های طبیعی تان و استفاده از راهکارهای مناسب برای رویارویی با این موارد کمک کند.

اگر احساس می کنید که دارودرمانی روشی مناسب است با پزشک خود مشورت کنید. تا آنجا که می توانید درباره احساس ها و شرایط خود بی پرده صحبت کنید تا بتوانید به همراه پزشک خود در خصوص بهترین اقدام تصمیم بگیرید. از سوال کردن در خصوص روشهای درمانی پیشنهادی از سوی پزشک و انتظاراتی که از این روش دارید، نهراسید. در صورت تجویز داروهای ضد افسردگی، ممکن است پزشک جلسات دیگری را برای ملاقات با شما ترتیب دهد. اگر احساس کردید که روش دارودرمانی حال شما را بدتر کرده و یا تاثیری در شما نداشته است، حتما با پزشک خود مشورت کنید.

ذکر این نکته لازم است که تنها پس از مشورت با پزشک می توانید تغییراتی در داروهای خود ایجاد و یا مصرف آنها را متوقف کنید. توقف ناگهانی استفاده از داروها می تواند مشکل ساز باشد.

## چه وقت فرد افسرده نیازمند کمک بیشتر است؟

- اگر روحیه ضعیف و افکار منفی در شما همچنان ادامه دارند یا این افکار آنقدر قوی هستند که در مقابل آنها احساس ناتوانی می کنید
  - اگر فرد قابل اعتمادی نمی یابید که شما را در یافتن دلیل افسردگی کمک کند
  - اگر روحیه ضعیف در زندگی، کار و روابط شما اختلال ایجاد کرده است
  - اگر احساس ناامیدی می کنید یا افکاری مانند خودکشی به ذهن شما خطور می کند
- در این صورت حتما نیازمند کمک دیگران هستید و باید با پزشک، مشاوران و متخصصان در این زمینه مشورت و از آنها در خواست کمک کنید.