

بسته معلوماتی در مورد افسردگی

افسردگی چیست؟

افسردگی احساس بی حوصلگی برای مدت طولانی بوده که حتی زندگی روزمره را تحت تاثیر خویش قرار میدهد.

افسردگی احساسی بیشتر از ناراحتی و خستگی در چندین روز است. در حالت افسردگی شخص برای مدت دوامدار برای هفته ها و ماهها خود را غمگین احساس می کند. افسردگی مشمول انواع مختلف و پیچیده علایم روحی و جسمانی می باشد که زندگی عادی را تحت تاثیر خویش قرار می دهد. این علایم شامل خستگی، ناراحتی و بی خوابی می باشد.

در خفیف ترین شکل آن، افسردگی به معنی احساس ناراحتی است. افسردگی مانع زندگی عادی نمی شود اما آنرا دشوار می سازد. در حالت بسیار شدید آن، افسردگی خطری برای زندگی خواهد بود، زیرا در برخی حالات شما احساس خودکشی خواهید کرد.

انواع افسردگی

افسردگی به سه شکل است: خفیف، متوسط یا شدید. نوع افسردگی نمایانگر تاثیرات آن بالای شما و درمان آن می باشد. امکان دارد که افسردگی شما بین نوع خفیف، متوسط و شدید همزمان متحول باشد، و یا اینکه در زمان های متفاوت از حالات مختلف افسردگی رنج ببرید.

علایم افسردگی

چگونه احساس خواهید کرد:

- بی حوصله، غمگین و اشک آلود
- ناآرام، ناراحت
- مقصر، بی ارزش و بی حوصله نسبت به خود
- خالی و بیحس
- منزوی و ناتوانی در ارتباط برقرار کردن با دیگران

- یافتن هیچ لذتی در زندگی یا چیزهای که معمولا از آن لذت میبرید
- حس غیر واقعی بودن
- عدم حس اعتماد به نفس
- نومییدی و یاس
- خودکشی

چگونه رفتار خواهید کرد:

- اجتناب از برنامه ها و فعالیت های اجتماعی که معمولا از آن لذت میبرید
- رفتار آسیب رسانیدن به خود یا خودکشی
- مشکلات در فکر کردن، صحبت کردن و تصمیم گیری
- علاقه نداشتن به عمل جنسی
- مشکلات در بخاطر سپردن یا تمرکز
- استفاده از دخانیات، الکل یا مواد مخدر
- مشکلات در خوابیدن یا خوابیدن بیش از حد
- احساس خستگی
- نداشتن اشتها، از دست دادن وزن، یا خوردن بیش از حد و افزودن بر وزن

روان پریشی

کسانیکه از افسردگی شدید رنج میبرند ولی درمان نگردند، ممکن است علائم روانپریشی را نیز تجربه کنند. این می تواند شامل موارد زیر باشد:

- توهم ، مانند پارانویا ، به عنوان مثال با این باور که بیمار احساس می کند که کاری وحشتناک انجام داده است
- توهم ، به عنوان مثال صداهایی را میشنود

روان پریشی می تواند بسیار ترسناک و ناراحت کننده باشد زیرا توهمات بسیار واقعی احساس می شوند. در صورت تجربه آن ، به دنبال کمک پزشکی باشید.

خود آزاری و خودکشی

برخی ممکن است افسردگی را تجربه کنند و از آسیب های خود به عنوان راهی برای کنار آمدن با احساسات دشوار استفاده کنند. اگرچه این ممکن است به طور موقت به بیمار کمک کند ولی در دراز مدت می تواند بسیار خطرناک باشد و احساس بدتر کند.

وقتی احساس کمبود و ناامیدی می کنید، غیر معمولی نیست که در فکر خودکشی باشید. این که آیا شخص بیمار فقط به عقیده خود فکر می کند یا راههای پایان دادن به زندگی خود را برنامه ریزی می کند، کنترل این افکار می تواند بسیار ترسناک و دشوار باشد. همچنین صحبت کردن در مورد آنها بسیار باورنکردنی و دشوار است.

- درد های جسمانی بدون کدام دلیل خاص فیزیکی
- حرکت بسیار آهسته یا بی تابی

توجه

اگر احساس می کنید برای خودتان خطری دارید می توانید با شماره 999 برای آمبولانس تماس بگیرید یا مستقیم به نزدیکترین تصادف و اورژانس خود بروید. احساس نکنید که بار سنگین هستید یا لیاقت کمک را ندارید، فوریت های بهداشت روانی همانند سایر موارد اضطراری جدی هستند.

انزوا

بعضی اوقات توضیح دادن افکار و احساسات خود برای دیگران دشوار است. ممکن است صحبت کردن در مورد افسردگی مشکل باشد و در عوض ممکن است خود را از افراد دیگر جدا کنید. هرچه علائم شما را بیش از حد تحت الشعاع قرار دهد، شما ممکن است منزوی و تنها شوید.

بدون درمان و پشتیبانی، افسردگی می تواند در روابط، کار، امور مالی و سلامت کلی شما تأثیر بگذارد، بنابراین مهم است که در اسرع وقت کمک بگیرید.

اضطراب

کسانیکه از افسردگی رنج میبرند، اضطراب را نیز تجربه می کنند. مانند:

- احساس بی قراری

- آشفتگی
- ترس بیش از حد
- احساس اینکه چیز وحشتناکی رخ خواهد داد
- سختی در خوابیدن و خوردن

علل افسردگی

- تجربیات دوران کودکی مانند آزار و اذیت، اندوه، حوادث آسیب زا یا زندگی خانوادگی بی ثبات.
- حوادث زندگی مانند تغییرات بزرگ در زندگی، آزار و اذیت جنسی یا از دست دادن وظیفه.
- مشکلات روحی دیگر مانند اضطراب، اختلال استرسی پس از صدمه یا اختلالات در خوردن.
- مشکلات جسمانی مانند بیماری های جدی که تهدید به زندگی باشد.
- میراثی – هرگاه یکی از اعضای خانواده افسردگی داشته باشد، خطر ابتلا شدن شما به آن بیشتر میشود.
- طبی، تفریحی، مواد مخدر و الکل
- بعضی از انواع دارو ها باعث افسردگی میشود. جزوه اطلاعات دارو را چک کنید و یا در صورتیکه احساس افسردگی کردید با داکتر خود صحبت کنید.
- الکل و مواد مخدر باعث افسردگی می شوند. هرچند اینها می توانند در اول به شما احساس خوبی بدهند، اما در دراز مدت وضعیت شما را بدتر خواهند کرد.
- خوابیدن، رژیم غذایی و تمرینات ورزشی مانند بد خوابیدن، بد خوردن و یا عدم داشتن تمرینات ورزشی کافی.

درمان

- جهت دریافت کمک پزشکی یا روانشناسی به راهنمای 'چی کار باید کرد هرگاه از مشکلات روحی رنج میبرید' مراجعه کنید.

مشاوره

- مشاوره برای کسانی که از افسردگی متوسط تا شدید رنج میبرند، پیشنهاد میگردد.
- رایج ترین شکل مشاوره همانا رفتار درمانی شناختی می باشد. این شکل از مشاوره شما را در درک افکار، احساسات و رفتار تان کمک کرده و اقدامات عملی برای تغییر رفتار تان را پیشنهاد می کند.
- هرگاه مشکل زبان انگلیسی داشته باشید، می توانید به مترجم دسترسی داشته باشید.

خودباری

بخش زیر راجع به خودیاری و چگونگی تمرین آن است

- کمک به خود می تواند برای افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا شدید مفید باشد

دارو

- افرادی که افسردگی متوسط تا شدید دارند، اغلب داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند. این ممکن است ماهها، سالها یا یک عمر باشد.

- داروهای ضد افسردگی دارای اثرات قوی هستند و برخی از آنها بعنوان آخرین راه حل، اما بسیار مورد استفاده قرار می گیرند و می توانند بسیار مؤثر باشند و به بسیاری از افراد اجازه می دهند زندگی عادی داشته باشند.

خود راهنما

کمک به خود راهی برای بهبود روحیه شما با انجام اقدامات عملی برای بهزیستی شماست و بدون کمک یک متخصص می توان این کار را انجام داد. هنگامی که به درستی انجام شود، خودیاری می تواند برای کسی که افسردگی را تجربه می کند، تفاوت چشمگیری ایجاد کند.

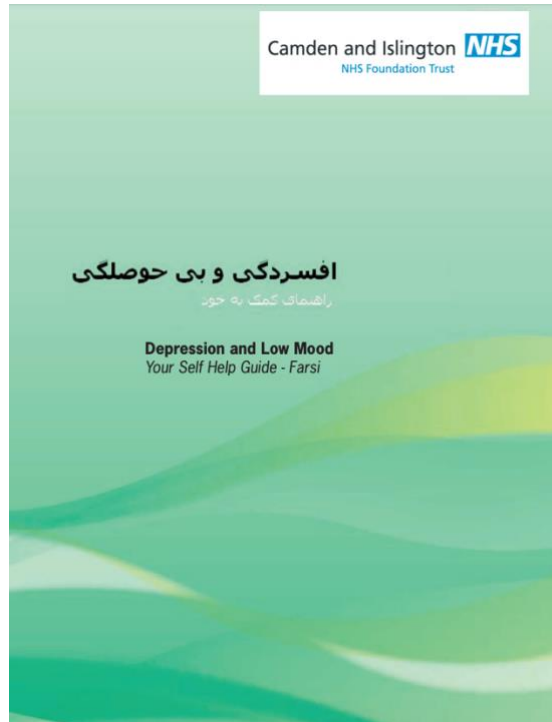
با این حال، لزوماً جایگزینی برای کمک حرفه ای نیست، به ویژه برای افرادی که افسردگی طولانی مدت یا شدید دارند. علاوه بر این، تجربه افسردگی بدان معنی است که گام برداشتن از کمک به خود یا حفظ آن می تواند بسیار چالش برانگیز باشد و برای بسیاری از افراد بسیار دشوار است.

راهنمای خود راهنمای از جانب NHS

بیشتر مشاوره NHS در مورد افسردگی، با تکنیک های خودیاری برای بهبود روحیه شما شروع می شود. اما اگر انگلیسی محدود داشته باشید، درک مشاوره یا پیدا کردن یک مترجم برای کمک به شما دشوار است.

این راهنمای خودی NHS که به فارسی ترجمه شده است در صورت تمایل به کمک به خود، شروع خوبی است. همچنین در بخش "منابع آنلاین به زبان فارسی" در پایان این مقاله، راهنمایی مشابهی وجود دارد که به کمک به خود در زمینه اضطراب می پردازد.

<http://hereisthetranslation.com/wp-content/uploads/2017/07/25-draft-depression-2012-farsi-final.pdf>



در اینجا اشکال اساسی کمک به خود و مراقبت از خود ذکر شده است:

با شخصی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. ممکن است شروع به صحبت در مورد اینکه چه احساسی دارید، دشوار باشد، اما بسیاری از مردم می دانند که فقط به اشتراک گذاشتن تجربیات خود می تواند به آنها کمک کند احساس بهتری داشته باشند. ممکن است فقط با گوش دادن به کسی و نشان دادن مراقبت از آنها به خودی خود کمک کند.

ذهن آگاهی:

ذهن آگاهی می تواند برای بعضی از افراد که دچار افسردگی هستند، مفید باشد. این روشی است که به شما امکان می دهد توجه کامل خود را به لحظه کنونی مبدول کنید و می توانید ذهن خود را پاک کنید. همچنین می تواند به شما در درک طرز فکر و احساس تان کمک کند.

اگر سطح پایه انگلیسی دارید، برنامه های مانند Headspace و Calm جلسات ذهن آگاهی رایگان را ارائه می دهند. اگر سطح انگلیسی شما به اندازه کافی خوب نیست، دوره های مراقبه و ذهن آگاهی را می توانید در YouTube به زبان های دیگر پیدا کنید، به عنوان مثال با جستجو با کلمات کلیدی انگلیسی.

حفظ سلامت جسمی شما:

- **سعی کنید خواب خوبی داشته باشید.** برای بسیاری از افرادی که افسردگی را تجربه می کنند ، خوابیدن خیلی کم یا زیاد می تواند یک مشکل روزانه باشد. خواب خوب می تواند به بهبود خلق و خوی شما و افزایش سطح انرژی شما کمک کند.
- **به رژیم خود فکر کنید.** خوردن مرتب و ثابت نگه داشتن قند خون می تواند در میزان خلق و خو و انرژی شما تفاوت داشته باشد.
- **سعی کنید برخی از فعالیت های بدنی را انجام دهید.** بسیاری از افراد ورزش را یک چالش می دانند اما فعالیت هایی مانند یوگا، شنا یا پیاده روی می تواند تقویت بزرگی برای روحیه شما باشد. ورزش بعنوان یک ضد افسردگی طبیعی در نظر گرفته می شود و یکی از قدرتمندترین راه ها برای بهبود خلق و خوی و اعتماد به نفس شماست. اگر احساس اطمینان از انجام ورزش ندارید، می توانید با فعالیت های کوچکتر - مانند تمرین های آرام بر پایه صندلی در خانه خود - شروع کنید و از آنجا بسازید.
- **سعی کنید مراقب بهداشت خود باشید.** هنگامی که شما دچار افسردگی هستید، برای بهداشت آسان است که اولویت را احساس نکنید. اما چیزهای کوچک، مانند دوش گرفتن و لباس کامل پوشیدن و بیرون رفتن از خانه، می تواند تفاوت زیادی در نحوه احساس شما ایجاد کند.
- **سعی کنید از مصرف داروهای تفریحی و الکل خودداری کنید.** در حالی که ممکن است بخواهید از داروهای تفریحی یا الکل برای کنار آمدن با احساسات دشوار در مورد خود استفاده کنید، در طولانی مدت می توانند حال شما را بدتر کنند و می توانند مانع از برخورد با مشکلات اساسی شوند.

فعال باشید و سرگرمی خود را حفظ کنید:

هنگامی که دچار افسردگی می شوید ، دیدن افراد و فعال بودن ممکن است آخرین کاری باشد که احساس می کنید انجام می دهید و ممکن است از انجام فعالیت هایی که قبلاً از آنها لذت می برید اجتناب کنید زیرا فکر نمی کنید از انجام آنها لذت ببرید یا به دلیل احساس خستگی بیش از حد است.

با این وجود انجام ندادن فعالیت هایی که از آن لذت می برید می تواند منجر به چرخه ای از اجتناب و خلق و خوی پایین شود. انجام کارهایی که از آن لذت می برید و شما را از خانه بیرون می کند می تواند روحیه شما را بهبود بخشد و اعتماد به نفس شما را تقویت کند.

- **سعی کنید به یک گروه بپیوندید -** این می تواند یک گروه جامعه، باشگاه ورزشی یا یک گروه سرگرمی باشد.
 - انجمن افغانستان و آسیای میانه گروه های جامعه مانند گوشه چای زنان، کلاس های انگلیسی برای ادغام و باشگاه اجتماعی بزرگسالان را دایر می کند. (برای اطلاعات بیشتر یا ثبت نام در یکی از این گروه ها با شماره 0300 572 0208 تماس بگیرید.)

○ کلاس های ورزشی از طرف انجمن افغانستان و آسیای میانه همانند صنف های 'صحتمند باشید! تنومند باشید!' به شما امکان می دهد تا به عنوان گروهی از مهاجران دیگر فعال باشید و از این طریق تنومند شوید (برای شرکت در این کلاس با خانم آرزو نوبهار به شماره 07450081657 تماس بگیرید یا به ایمیل آدرس ذیل ثبت نام کنید: esolmitcham@afghanistan-central-asian.org.uk)

○ ممکن است بخواهید دوباره به گروهی که به دلیل افسردگی خود ترک کرده اید، بپیوندید یا به گروه جدید بپیوندید.

● چیزهای جدید را امتحان کنید

- تلاش برای سرگرمی، ورزش یا فعالیتهای جدید می تواند به تغییر الگوها یا رفتارهای غیر مفید کمک کند.
- گاهی اوقات شروع به فعالیت جدید آسانتر از شروع مجدد فعالیت هایی است که با شروع احساس افسردگی انجام داده اید.

● کار داوطلبانه را امتحان کنید

- کمک به دیگران می تواند بسیار سودمند باشد و روحیه شما را بهبود بخشد، و همچنین به شما احساس این را می دهد که یک دستاورد و ارزش کاری داشته اید.
- سعی کنید با مرکز داوطلب محلی خود تماس بگیرید و یا از طریق موسسه خیریه "Do-It" راههای مختلف را جستجو کنید تا فرصت ها را پیدا کنید، یا با یک موسسه خیریه به طور مستقیم تماس بگیرید.
- برخی از موسسات خیریه مرتبط با مهاجران و پناهندگان داوطلبانه برای برنامه های مربیگری شرکت می کنند یا به داوطلبانی که به زبان های دیگر صحبت می کنند علاقه مند هستند.

● اهداف واقع بینانه تعیین کنید

- سعی کنید خودتان اهداف قابل دستیابی مانند لباس پوشیدن یا پختن غذای خود را تعیین کنید، یا برای یک فعالیت گروهی ثبت نام کنید، اما اگر نمی توانید به خود سخت نگیرید.
- سعی کنید برای روز بعد برنامه یا فهرستی از فعالیت های خود تهیه کنید، فقط اهداف بسیار کوچکی را که می دانید می توانید به آن برسید در آن درج کنید. مثلا:

ساعت 8 صبح: از رختخواب خارج شوید

ساعت 8:30 صبح: دوش بگیرید

ساعت 12 بعد از ظهر: ناهار بخورید

ساعت 2 بعد از ظهر: پیاده روی کنید

ساعت 6 بعد از ظهر: شام درست کنید

ساعت 10 شب به رختخواب بروید

- اگر اهدافی که خودتان تعیین کرده اید بسیار دشوار است، آنها را کاهش دهید. اگر بسیار آسان هستند، آنها را افزایش دهید. بعضی روزها رسیدن به اهداف خود نسبت به دیگران سخت تر خواهد بود.

• یک دفترچه خاطرات داشته باشید

- نوشتن افکار و احساسات می تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه عواملی باعث افسردگی شما می شود و کدام فعالیت ها، مکان ها یا افراد باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.

منابع آنلاین به فارسی

اطلاعات

- کالج سلطنتی روانپزشکی اطلاعات بهداشت روانی
<https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations>
- معلومات در مورد مشکلات روحی از جمله افسردگی و اضطراب
<https://embracementalhealth.org.au/translated-content>
- آنچه در مورد افسردگی باید بدانید -
<https://drive.google.com/file/d/1SxJY2kn4sseSsB3xp-O8X6TB1aly6vlt/view>
- چگونه با افسردگی مقابله کنید:-
<https://drive.google.com/file/d/1SxJY2kn4sseSsB3xp-O8X6TB1aly6vlt/view>
- چگونه در مورد افسردگی با داکتر خود صحبت کنید-j-
<https://drive.google.com/file/d/1DizCmssl8jf9xIEZYscmKQWdk2A3g/view>
- افسردگی پس از زایمان
<https://drive.google.com/file/d/1c5jy4mDtQMUfpKZhkKVRgElHlt71Udd-/view>
- جلوگیری از عود افسردگی
https://drive.google.com/file/d/1V_eU5AM8BVjCWjh6gTS3BU4E6y08b42L/view
- آنچه در مورد خودکشی باید بدانید:
<https://drive.google.com/file/d/1jnvyzNEc1VSunJqU5M6qVDpcVCoyw7ky/view>
- آنچه در مورد روان پریشی باید بدانید
<https://drive.google.com/file/d/1qyW75f30ernm9HGYQG7BIUKTy1kK9WxU/view>
- سلامت روانی کودکان و بزرگسالان
https://drive.google.com/file/d/1iqGJ6xsQiEEeobEaCgID4DHI3h9_SBgc/view
- ننگ و بیماری روحی
<https://drive.google.com/file/d/1vkmtwCGwpZtNCssqv2XAZfdeMBnsz6qs/view>

بهبودی و کمک به خود

- راهنمای خودیاری برای افسردگی - <http://hereisthetranslation.com/wp-content/uploads/2017/07/25-draft-depression-2012-farsi-final.pdf>
- راهنمای استرس و نگرانی از خود استرس - <http://hereisthetranslation.com/wp-content/uploads/2017/07/27-draft stress and worry-farsi-2012-final2.pdf>
- سلامتی
<https://drive.google.com/file/d/1umQjfBw8YldGUqdmEJAwnVVLamMc7jw5/view>
- ذهن آگاهی
https://drive.google.com/file/d/1_jyJTEfe2536p_u2rbQaFAhArkkcv3U6/view
- خوردن و زندگی خوب
<https://drive.google.com/file/d/1umQjfBw8YldGUqdmEJAwnVVLamMc7jw5/view>
- فکر سالم - https://drive.google.com/file/d/1UNhdki_tWVH3Ka6V86-Cw1nsVY3S6HNS/view
- حل مشکلات
<https://drive.google.com/file/d/1B5cBv6KtygtoZeLN8IX831nb20X5Tobh/view>
- خوب خوابیدن
https://drive.google.com/file/d/17qJ_jD8KN48u7S45T0MJPr6PAvZAZczv/view
- مدیریت خشم - <https://drive.google.com/file/d/1nyQcG-yDEjh-Fz1OvbpuY4MqZJoQq8mJ/view>