

علائم اختلال افسردگی چیست؟

دو نشانه اصلی این اختلال عبارتند از:

- از دست دادن علاقه به امور روزمره (طبیعی) فرد علاقه ای به انجام فعالیت هایی که قبلا از آنها لذت می برده است، ندارد
 - خلق افسرده فرد در این حالت احساس غم و ناامیدی میکند و یا حتی گاهی اوقات گریه میکند
- علائم دیگر:**
- اختلالات خواب، پر خوابی، بیخوابی
 - کاهش و یا افزایش وزن، کاهش و یا افزایش اشتها
 - پر خاشگری و یا کندی در حرکات بدن
 - ناتوانی در تمرکز و یا تصمیم گرفتن
 - احساس خستگی با وجود فعالیت کم و نداشتن انرژی برای انجام کارهای روزمره
 - احساس بی ارزشی و گناه
 - کاهش تمایلات جنسی

آیا می دانید؟

اگر چه غمگینی یکی از علائم اصلی افسردگی میباشد، اما فرد افسرده ممکن است به جای غمگینی، از کجی، اضطراب و عدم تمرکز فکری و یا ناراحتی های جسمی شکایت داشته باشد و متوجه بیماری خود نشود و به دنبال درمان نرود

علل افسردگی؟

- عوامل ژنتیکی و زیست شناختی مثل بیماری های جسمی، اختلالات هورمونی، یا بعضی داروها
- عوامل اجتماعی و روانی مثل بدگمانی و بدبینی، مادیات، چشم و هم چشمی و خود برتر بینی
- احساسات و باورهای منفی مثل: احساس حقارت، دوست داشتنی نبودن، احساس شکست و در دام افتادن
- کیفیت پایین روابط
- تعداد وقایع ناراحت کننده زندگی فرد مثل از دست دادن عزیزان، از دست دادن شغل و...

درمان های افسردگی:

درمان های دارویی

شوک الکتریکی

روان درمانی



یکی از راهبرد های مداخله در درمان اختلال افسردگی، اصلاح سبک زندگی است. اکثر ما می خواهیم زندگی طولانی، شاد، موفق و سالم داشته باشیم. اما متأسفانه در زندگی روزمره، گرفتار عاداتی می شویم که ما را از این مسیر دور می کنند. بسیاری از این عادات و تصمیماتی که در خلال زندگی می گیریم، به سبک زندگی ما بستگی دارد. سبک زندگی، همان راه و روش هر فرد برای زندگی است. تحقیقات زیادی در مورد عادات افراد و سبک زندگی آنها، انجام شده است. در یکی از تحقیقات ثابت شده افرادی که از عادات های سالم در زندگی پیروی می کنند، عمر بسیار طولانی تری دارند. این افراد به طور میانگین، ۱۳ سال بیشتر از دیگران عمر می کنند. از طرف دیگر سبک زندگی سالم، استرس، اضطراب، بی حوصلگی و ناامیدی را به میزان زیادی از بین می برد و حال و هوای زندگی شما را کاملاً تغییر می دهد

اگر افسردگی خفیفی دارید، ایجاد عادات های سالم، نقطه خوبی برای شروع بهبودی است؛ اما برای درمان افسردگی شدید در خانه، باید حتماً از متخصص کمک بگیرید. داشتن سبک زندگی سالم، ممکن است افسردگی شما را درمان نکند، ولی قطعاً توانایی شما برای مقابله با افسردگی را افزایش می دهد. به طور کلی، راهکارهای خانگی زمانی مفید هستند که در کنار مصرف دارو و روان درمانی انجام شوند

در ادامه، به روش های درمان افسردگی در خانه اشاره می کنیم: افسردگی اولین جایی رو که تخریب میکند سبب زندگی است. یعنی افسردگی اول سبب زندگی سالم را از ما میگیرد و به ما یک سبک زندگی ناسالم رو میدهد و زمانی که سبک زندگی ناسالم شد، افسردگی تشدید پیدا می کند پس رابطه بین افسردگی و سبک زندگی ناسالم یک رابطه ی دو سویه است. افسردگی سبب زندگی ناسالم می کند و سبک زندگی ناسالم افسردگی را تشدید می کند. به همین دلیل ما باید این ارتباط رو قطع کنیم. سبک زندگی مولفه های مختلف دارد و ما باید این مولفه ها رو دستکاری کنیم، بهبود بدیم تا افسردگی کاهش پیدا کند



افسردگی



اداره مشاوره مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ایرانی
دانشکده علوم پزشکی اسدآباد
سارا رضایی اصل: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان

تعریف افسردگی:

یک حالت خلقی شامل بی حوصلگی افسردگی و گریز از فعالیت با بی علاقه‌گی و بی میلی است و می‌تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد

انسان‌ها در زندگی خود با اتفاقات گوناگونی روبرو می‌شوند و به دنبال این اتفاقات، رفتارهای متفاوتی از خود نشان داده و احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند. برخی از افراد در زندگی، خود را قربانی اتفاقات بیرونی و گاهی بدشانسی می‌دانند و معتقدند دنیا با آن‌ها سازگار نیست

باید در نظر داشته باشیم چنانچه افراد خود را تحت تسلط دنیای بیرونی و محیط اطراف خود بدانند و احساس قربانی بودن کنند به احتمال زیاد دچار افسردگی می‌شوند و بیشتر اوقات احساس رنج و بدبختی می‌کند

مسئله برای همه ما پیش آمده که بی‌انگیزه و بی‌انرژی شویم و دوره‌های غم و خستگی را تجربه کنیم؛ اما این احساسات لزوماً به معنی افسردگی نیست

درواقع، افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است علائم متفاوتی را تجربه کنند. همچنین، نشانه‌ها از نظر زمان وقوع، تعداد دفعات تکرار آن و شدت متفاوت هستند. علاوه بر آن علائم افسردگی در میان زنان، مردان و کودکان نیز متفاوت است

چهارمین مولفه اصلاح سبک زندگی، تمرکز بر حال

ذهن انسان سالم غالب اوقات در حال است یعنی اینجا و اکنون اما گاهی به طور موقت و به صورت ارادی با هدف مثبت این ذهن به آینده و گذشته هم میره ولی به صورت موقت، اما در فرد افسرده ذهن به صورت طولانی مدت می‌رود به سمت گذشته

تمرین‌هایی جهت تقویت دقت و تمرکز و حواس پنجگانه

- روزانه یکبار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه دست به شمارش معکوس بزن
- روزانه یکبار به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه به تمرین جستجوی حروف در روزنامه بپردازید
- هفته‌ای ۲ الی ۳ بار و هر بار به مدت حداقل ۲۰ دقیقه به تمرین بادبادک بازی بپردازید. (این تمرین مثل یوگا عمل میکند)
- روزانه یکبار و به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه به تمرین‌های تعادلی بپردازید، این تمرین‌ها باید به صورت خلاقانه طراحی شود و از حالت ساده به دشوار باشد
- اسب سواری

پنجمین مولفه ی اصلاح سبک زندگی، انتخاب های مثبت

دستکاری انتخاب‌ها: فهرستی از ۱۰ فعالیت، مکان، فرد یا طرزفکری که احساس مثبتی به شما می‌دهند را تهیه کنید و همزمان منفی‌ها را هم لیست کنید سپس فراوانی مثبت‌ها را در طول روز و هفته افزایش دهید و فراوانی منفی‌ها را حذف یا کاهش دهید

ششمین راهبرد اصلاح سبک زندگی، احساس سیالی

احساس سیالی یا فلو، به معنای تجربه عمیق درگیری با یک فعالیت لذت بخش است. در واقع، حالت فلو را می‌توان به عنوان یک وضعیت ذهنی توصیف کرد که در آن شخص به طور کامل و با تمام وجود به یک فعالیت خاص فرو می‌رود. این تجربه به گونه‌ای است که فرد، دیگر به اطراف و محیط اطراف خود توجه نمی‌کند و تمام توانایی‌هایش را به اجرای فعالیت معطوف می‌کند

تمرین: فهرستی از فعالیت‌هایی که در گذشته یا حال به شما احساس سیالی میدادن را تهیه کنید و سپس فراوانی پرداختن به آنها را در طول روز هفته افزایش دهید
با توجه به شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ که "افسردگی: بیا تا صحبت کنیم" میباشد، توجه به برقراری ارتباط صحیح از عوامل عمده پیشگیری از افسردگی میباشد

از جمله این مهارتها شامل موارد زیر میشود

- شنونده خوبی باشید
- دیگران را همانطور که هستند بپذیرید
- توقعات خود را معقول و واقع‌بینانه کنید
- خواسته خود را بیان کنید
- نه گفتن را تمرین کنید

اولین مولفه اصلاح سبک زندگی، ارتقا بهداشت خواب

خواب دوتا کارکرد دارد برای بزرگسالان: تحکیم یادگیری و استراحت مغز

توصیه‌هایی برای ارتقا بهداشت خواب

- هر شب یک ساعت خاص به رختخواب برید و هر روز یک ساعت خاص از رختخواب بیدار شوید
- ترجیحاً زمان خواب رفتن بین ساعت ۱۰-۱۲ شب باشد و زمان بیدار شدن بین ۶-۷ صبح باشد
- خواب در طول روز ممنوع
- هر روز صبح به مدت ۲۰ دقیقه خودت رو در معرض تابش اولین اشعه‌های خورشید قرار بده (۶-۷ صبح) نور اولیه صبح داروی ضدافسردگی
- دمای اتاق خواب را اندکی پایین‌تر از دمای بدن قرار دهید
- ساعت قبل از خواب از پرداختن به هر نوع فعالیت یا مصرف هر نوع ماده‌ای که منجر به برانگیختگی سیستم سمپاتیک می‌شود اجتناب کنید
- چنانچه ریتم خواب و بیداری فرد افسرده نامنظم است ابتدا نیم ساعت به نیم ساعت و برخلاف جریان عقربه‌های ساعت ریتم خواب و بیداری را به حالت نرمال برگردانید

دومین مولفه اصلاح سبک زندگی، افزایش تحرک

هر روز به مدت حداقل ۲۰ دقیقه ورزش هوازی انجام بدید و به دنبال آن یک دوش ۱۰ دقیقه‌ای بگیرید

فواید ۲۰ دقیقه ورزش های هوازی:

- افزایش سوخت و ساز در بدن و جلوگیری از اضافه وزن و چاقی
- تسریع جریان گردش خون
- آزادشدن افیون های طبیعی در بدن
- مثبت شدن تصویر از بدن

سومین مولفه ی اصلاح سبک زندگی، آموزش توجه

ذهن انسان‌ها به گونه‌ای طراحی شده که همواره کشش و گرایش به سمت منفی‌ها دارد. که این کشش و گرایش به ما کمک کرده تا زودتر تهدیدها را در نطفه شناسایی کنیم و خودمون رو از اون تهدید دور کنیم، اما در فرد افسرده این کشش و گرایش ذهن به سمت منفی‌ها تشدید میشه و افسردگی را شدیدتر میکند

تمرین های ساده برای آموزش توجه:

- حداقل ۳ چیز خوب و مثبت را شناسایی کن و در پایان همان روز به کسی که احساس مثبتی نسبت به او داری گزارش کن و به او توضیح بده که چرا آن ۳ چیز از دید تو مثبت بوده
- آرشویی از خاطرات مثبت بسازید و آن را هر روز غنی‌تر کنید و در مواقع افسردگی موقعیت خود را تغییر بدید و سریع سربلندی به آن آرشو بزنید و با دیدن آن عکس‌ها و تصاویر دست به تداعی مثبت بزنید