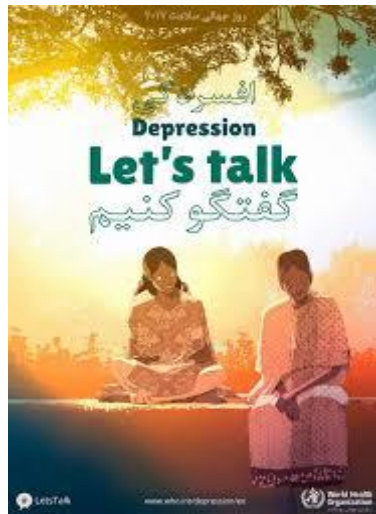




معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
مرکز مشاوره دانشجویی

گفتگو کنیم نگاهی به اختلال افسردگی



آدرس : معاونت دانشجویی دانشگاه شهید چمران
جنب درمانگاه – مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۳۳۷۳۷۰۰۴

شخص چیزی که گفته، شنیده و یا خوانده است را بزودی فراموش کند. **درگیری فکری با مرگ** از خطرناک ترین علائم افسردگی می باشد که شامل : **فکر مرگ**، سبب می شود فرد بیش از حد به مرگ فکر کند و زندگی را پوچ و بی ارزش بداند و **فکر خودکشی** می باشد. بطوری که افراد افسرده به دلیل شرایط بد و عدم توانایی در تغییر شرایط ، بسیار به فکر خودکشی می افتند و گاهی هم به آن اقدام می کنند.

تفاوت های جنسیتی و درمان افسردگی:

افسردگی در زنان بیشتری از مردان است؛ و در همین حال زنان به میزان بیشتری دارای نشانه های جسمانی مانند کم اشتها، اختلال خواب و خستگی همراه با درد و اضطراب نسب به مردان هستند. همچنین موارد خودکشی در مردان نسبت به زنان بیشتر است. خلق افسرده ممکن است به درمان حرفه ای نیازی نداشته و یک واکنش طبیعی نسبت به رویدادهای زندگی، علائم برخی از شرایط پزشکی و یا عوارض جانبی ناشی از مصرف بعضی داروها و درمان های پزشکی باشد. به هر حال، افسردگی ضعف نیست، بلکه چیزی است که به راحتی می توان از آن گذشت. افسردگی ممکن است به درمان طولانی مدت نیاز داشته باشد. ولی ناامید نشوید. بیشتر افراد افسرده بعد از دارو درمانی، مشاوره روانی یا هر دو احساس بهتری می کنند. درمان های دیگر نیز ممکن است مفید باشد.

حسین حساوی
کارشناس مرکز مشاوره دانشجویی

افسردگی نه تنها بر ذهن و مغز افراد تأثیر مخرب می گذارد بلکه **علائم جسمانی مهمی** نیز دارد مانند دردهای نامشخص، بی اشتها، بی اشتها، بیقراری یا کنده روانی-حرکتی همچون قدم زدن، پیچاندن یا فشار دادن دست ها، با انگشت روی میز زدن یا کف پا را به زمین زدن و سایر رفتارهای بدون وقفه مشابه است یا کارهای معمولی مانند مسواک زدن یا غذا خوردن ممکن است به صورتی غیرعادی کند و باطمینان انجام شوند. علاوه بر نشانه های فوق **نشانه های هیجانی** افسردگی نیز حائز اهمیت هستند. علائمی چون : ناراحتی طولانی و دراز مدت، گریه بی وقفه، احساس گناه ، کم شدن اعتماد به نفس، ناامیدی، احساس بی ارزشی.

ویژگی های افراد افسرده :

افسردگی شدید باعث می شود افراد بخاطر یک **موضوع بی اهمیت** و کوچک شدیداً ناراحت و **پر خاشگر شده** و مدتها خود و دیگران را سرزنش کنند. افسردگی سبب **اضطراب** شده و هر موضوعی باعث **نگرانی و استرس** آنها می شود مثل شرکت در امتحان ماندن در صف و... افراد افسرده نسبت به زمین و زمان **بدبین** هستند و حس می کنند دیگران قصد آسیب رساندن به آنها را دارند. از دیگر علائم افسردگی این است که این افراد **مدام از خود و تواناییهایشان ایراد می گیرند** و حس می کنند قادر به رقابت با دیگران نیستند. در افسردگی شخص **تمرکز خود را از دست می دهد** و ممکن است در حین مطالعه مدتها در یک فکر منفی غوطه ور شود. همچنین بر **حافظه تأثیر منفی می گذارد** به طوریکه ممکن است

افسردگی

به نام خدا

افسردگی Depression حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد.

افرادی که دارای حالت افسردگی هستند، می‌توانند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشند. ممکن است آنها اشتیاق خود در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل برخورد کنند و به خودکشی فکر کرده، قصد آن را داشته باشند و حتی خودکشی کنند. افسردگی هم‌چنین ممکن است باعث بی‌خوابی، خواب بیش از حد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، و یا کاهش انرژی بدن شود.

افسردگی یکی از ویژگی‌های برخی از نشانگان روانی از جمله اختلال افسردگی اساسی است. اما ممکن است یک واکنش طبیعی نسبت به رویدادهای زندگی مانند مرگ اطرافیان، اثرات بیماری‌های بدنی یا عوارض جانبی مصرف بعضی از داروها و درمان‌های پزشکی باشد، البته تا زمانی که این حالت در یک مدت زمان طولانی باقی نمانده باشد. یک تشخیص راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، افسردگی به شکل یک عادت که فرد می‌تواند به عنوان بخشی از زندگی خود تجربه کند را متمایز می‌کند

علت‌های افسردگی



رویدادهای زندگی: سختی‌های دوران کودکی مانند از دست دادن نزدیکان، فروگذاری در نگهداری و تربیت، سوء استفاده جنسی و جسمی و تبعیض رفتاری والدین با فرزندان به بروز افسردگی در بزرگسالی کمک می‌کند. سوء استفاده‌های جسمی و جنسی در دوران کودکی نقش ویژه و قابل توجهی در احتمال بروز افسردگی در مراحل مختلف زندگی دارد.

شخصیت: افرادی که در پرسشنامه‌های مربوط به افسردگی نمرات بالاتری از عامل روان‌رنجوری می‌گیرند، بیشتر دچار افسردگی و اختلال افسردگی اساسی هستند. هم‌چنین افراد افسرده معمولاً درون‌گراتر از سایر افراد هستند.

درمان‌های پزشکی: افسردگی ممکن است ناشی از دورهٔ درمان باشد، از جمله مصرف داروهایی که باعث افسردگی می‌شوند. درمان با افسردگی مرتبط است که شامل اینترفرون تراپی، متابلاکرها، داروهای پایزوترپینوئین، ضد بارداری، ضد تشنج، ضد میگرن، عوامل قلبی و عوامل هورمونی می‌شود.

مواد مخدر و روان‌گردان: چندین سوء مصرف مواد می‌تواند باعث تشدید افسردگی شود چه در خماری و چه در ترک و هم‌چنین از آثار به‌جای مانده از مصرف. این مورد شامل الکل، آرام‌بخش‌ها، مخدرها، محرک‌ها، روان‌گردان‌ها و .. می‌شود.

بیماری‌های غیر روانی: خلق افسرده می‌تواند ناشی از برخی بیماری‌های عفونی، کمبودهای تغذیه‌ای، شرایط عصبی و مشکلات فیزیولوژیکی، از جمله آندروژن (در مردان)، کم‌کاری تیروئید، بیماری لایم، ام‌اس، بیماری پارکینسون، سکتة مغزی، دیابت و سرطان باشد.

علائم افسردگی: شناخت علائم هشدار دهنده افسردگی، می‌تواند در شناخت بهتر این بیماری به ما کمک کند. **پایین آمدن میزان انرژی و فعالیت:** شخص انرژی گذشته را ندارد و زودتر از گذشته خسته می‌شود و ترجیح می‌دهد بعد از کار استراحت کند تا اینکه به فعالیت تفریحی یا ورزش بپردازد. حتی با وجود خواب و استراحت کافی، همچنان **احساس خستگی** می‌کند و نمی‌تواند فعالیت جدیدی را شروع کند. **کم شدن فعالیت،** این ممکن است در نتیجه کاهش انرژی، خستگی و سستی و رخوت باشد و یا آن که مستقل از این عوارض باشد. **بیخوابی یا پرخوابی،** بارزترین علامت افسردگی است: خوب نخوابیدن، کابوس دیدن و صبح زود از خواب بیدار شدن. یا پرخوابی که می‌تواند کارکرد روزانه شما را مختل کند. **فقدان شادی و لذت،** شخص دچار افسردگی به کارهایی که قبلاً از آن لذت می‌برده علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و تقریباً هیچ چیزی او را شاد و سر حال نمی‌کند و معمولاً تمایل به گوشه‌گیری دارد.

