

# راههای مقابله با افسردگی

## مهم ترین علت افسردگی

امام صادق علیه السلام:

زمانی که گناهان بنده (مومنی) زیاد شود و عمل خوبی نداشته باشد، که آن گناهان را ببیند، خداوند او را به غم و اندوه مبتلا می کند، که کفاره گناهانش شود.

الکافی، ج ۲، ص ۴۴



افسردگی یکی از رایج ترین انواع ناراحتی های روانی است که باعث مراجعه به روان پزشکان، روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی می گردد. از این لحاظ افسردگی با سرماخوردگی در میان ناراحتیهای جسمانی قابل مقایسه است. در هر لحظه از زمان 15 تا 20 درصد افراد بزرگسال جامعه ممکن است عوارض و نشانه های افسردگی شدید را از خود نشان دهند. به دلایلی که هنوز کاملاً مشخص نیست، در صد بیشتی از بانوان دچار افسردگی می شوند. در بعضی از جوامع نسبت زنان افسرده تقریباً دو بریک است.

افسردگی درجات و انواع مختلفی دارد و از عوامل متعددی ممکن است ناشی گردد. این عوامل عبارتند از: سرشت طبیعی، وراثت، اختلال در فعالیت شیمیایی و هورمونی بدن، اختلال در ترکیب شیمیایی انتقال دهنده عصبی مغز، تجارب خانوادگی، از دست دادن یکی از والدین در اوائل زندگی یا محرومیت از علاقه و محبت والدین، حوادث ناراحت کننده و منفی در سالهای اخیر زندگی، گرفتاری با همسر خشن و پر خاشگر، نداشتن روابط اجتماعی نزدیک با افراد قابل اعتماد، برخوردار نبودن از حمایت اجتماعی کافی، نداشتن یا از دست دادن احترام و اعتماد به خود.

### علائم افسردگی ممکن است به اشکال زیر نمایان شوند:

احساس غمگینی زیاد و پوچی، تحریک پذیری و عصبانیت، کاهش علاقه و احساس لذت نسبت به تمام یا تقریباً تمام فعالیت های که قبلاً لذت بخش بوده اند، کاهش یا افزایش قابل ملاحظه وزن، کاهش یا افزایش غیر معمول اشتها، بی خوابی یا پر خوابی، کندی در فعالیت های روانی - حرکتی، خستگی یا فقدان انرژی، احساس بی ارزشی یا احساس گناه بی جا، کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، بلا تصمیمی، افکار تکرار شونده مربوط به مرگ، افکار یا اقدام به خودکشی، اختلال در عملکردهای اجتماعی، شغلی، تحصیلی یا خانوادگی و زناشویی.

اگر مدتی است که از همه یا تعدادی از علائم فوق رنج می برید توصیه می شود:

- 1- در اسرع وقت به روانپزشک، روان شناس بالینی یا مراکز مشاوره مراجعه کنید تا مشکلات شما مورد ارزیابی دقیق قرار گیرد و متناسب با آن با کمک شما یک برنامه درمانی برایتان تنظیم شود.

2- افکار، طرز تلقی و برداشت شما از وقایع و رخدادها در ایجاد احساسات شما نقش مهمی دارند. خطاهای شناختی و افکار غیر واقعی منجر به احساساتی از قبیل افسردگی می شود.

اگر مثبت و واقع بینانه به مسائل خود بیندیشید می توانید احساسات خود را تغییر دهید. اثرات این تغییر اغلب عالی و درخور توجه است. برای آگاهی و آشنایی بیشتر با افکار منفی و تحریفات و خطاهای شناختی خود می توانید از روان شناسان بالینی کمک بگیرید. مطالعه کتابهای شناخت درمانی نیز شما را در غلبه افسردگی تان یاری خواهد کرد.

3- سعی کنید طوری کارهای روزانه خود را برنامه ریزی کنید که همه ساعات روز پر باشد.

فهرستی از کارهایی که هر روز در نظر دارید انجام دهید، تهیه کنید از کارهای ساده و آسان شروع کنید و به تدریج فعالیت های دشوار تر بروید. هر فعالیتی را که انجام دادید، خط بزنید.

از این برنامه روزانه می توانید همچنین به عنوان سند تجارب و موفقیت های روزانه خود استفاده کنید.

4- همه رویدادهایی را که در طی روز برایتان اتفاق می افتد روی کاغذ بنویسید، بعد حوادثی را که با موفقیت گذرانده اید با حرف (م) و رویدادهایی را که با مقداری احساس لذت و خوشی همراه بوده اند با حرف (ل) مشخص کنید بدین ترتیب می توانید از مهارت ها و احساس لذت در خود آگاه شوید.

5- هرگاه احساس غم انگیزی به شما دست می دهد افکار خود را در آن لحظه از نظر بگذرانید. سعی کنید به یاد آورید چه مطالبی در آن موقع رخ داده است پس از بررسی، احتمالاً پی خواهید برد که افکار مزبور بسیار منفی بوده اند و شما هم به آنها عقیده داشته اید.

1- در مقابل هریک از احکام و عبارات منفی که به ذهنتان رسیده یک جمله یا عبارت مثبت پیدا کنید. خواهید دید که نه تنها با دیدی واقع بینانه تر به زندگی نگاه می کنید، بلکه احساسات و عواطف بهتری هم شما دست می دهند.

2- افکار منفی و غیر منطقی ای را که خود به خود به ذهنتان می آید در یک ستون و جواب منطقی آنها را در ستون مقابل آنها بنویسید (مثل: بهزاد امروز تلفن نکرد پس او مرا دوست ندارد. پاسخ (درستون مقابل): بهزاد سرش خیلی شلوغ است و در حال رسیدگی به کارهای مهم خود می باشد و همچنین از بیژن شنیده که حال من از هفته قبل بهتر است و دیگر لازم نیست که نگران من باشد).

3- اگر کار خاصی که باید انجام دهید بسیار پیچیده و سخت به نظر تان می رسد سعی کنید هریک از مراحل یا گامهای لازم برای انجام آن را روی کاغذ بنویسید. و آنها را یک به یک انجام دهید. اگر نهایتاً از راه حل خاصی که بکار می برید نتیجه نگرفتید، سعی کنید راه حل های دیگر آن مسأله را از نظر گذرانده و روی کاغذ بنویسید. از افراد سؤال کنید که آنها در مواجهه با چنین مشکلی از چه راه حلی استفاده می کرده اند.

4- از ورزش منظم و سبک غافل نشوید. 20 دقیقه پیاده روی یا آرام دویدن در روز مزایای قابل توجهی دارد. از جمله اینکه در تنظیم انتقال دهنده های عصبی و شیمی مغز کمک می کند و می تواند احساس خوشایندی از سلامتی را در شما بوجود آورد. این موضوع به نوبه خود خلق شما را بهبود می بخشد و به عنوان مانعی برای احساس افسردگی عمل می کند.

مرکز مشاوره و روانشناختی «امین» حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

