

افسردگی

- «هیچ وقت بخت با من یار نیست.»
- «من بی ارزش هستم.»
- «زندگی ارزش ادامه ندارد.»
- «افراد بدون من بهتر هستند.»

احساس ها

- درماندگی
- گناه
- تندمزاجی
- نا امیدی
- عدم اعتماد بنفس
- نا شادی
- دودلی
- ناکامی
- پریشانی
- اندوه

احساس های بدنی

- همیشه مانده
- بی حال
- مریض و فرسوده
- سردردی و درد های عضلانی
- دلپیچه
- مشکلات خواب
- بی اشتها یا تبدیل اشتها
- کاهش یا افزایش عمده ی وزن

هر کس برخی از این علائم را از زمانی به زمان دیگر احساس می کند و نه هرکس که افسردگی دارد همه ی این علائم را دارا می باشد. علائم افسردگی ممکن است از بسیار خفیف تا شدید متغیر باشد. اگر شما در بیشتر ساعات روز و در هر روز علائم افسردگی را دارید - و بیش از دو هفته دوام دارد، یا اگر تشویش دارید که این احساس ها را دارید، باید از داکتر خود تداوی بخواهید.

افسردگی در فرهنگ های متفاوت معنی متفاوتی دارد. علائم افسردگی و تداوی ارائه شده نیز همیشه یکسان نیست. در این نشریه، افسردگی به حیث یک تکلیف صحت روحی و روانی تعریف می شود که باعث احساس اندوه، بیچارگی در بیشتر اوقات، از دست دادن علاقه و خوشی، احساس گناه یا بی ارزشی، اختلال در خواب یا اشتها، بی حالی و ضعف تمرکز می گردد.

برای افسردگی یک نوع و یک علت وجود ندارد. وضعیت هر نفر، سابقه و فرهنگ متفاوت خواهد بود. علت ها، مدت، علائم و تداوی همگی برای هر شخص با دیگری تفاوت دارد.

سازمان صحت جهانی برآورد کرده است که افسردگی تا سال 2030¹ تشویش صحتی شماره یک برای ملت های انکشاف یافته و در حال انکشاف، هر دو خواهد بود.

علائم:

نشانه ها و علائم افسردگی ممکن است در میان مردم متفاوت باشد ولی عموماً مجموعه ای از احساسات اندوه و نا امیدی را شامل می شود. نشانه ها و علائم افسردگی برای هر فرد با دیگری تفاوت دارد و به شمول رفتارها، احساس ها، افکار و احساس های بدنی است.

رفتار

- دیگر به بیرون نمی رود
- در مکتب/ کار هیچ وظیفه ای را انجام نمی دهد
- از اقوام نزدیک و دوستان کناره گیری می کند
- به الکل و مواد آرام بخش اتکا می کند
- فعالیت های شادی بخش معمول را انجام نمی دهد
- در تمرکز کردن به تکلیف است

افکار

- «من» یک «بازنده ام.»
- «تقصیر من است.»



افسردگی یک عارضه ی مغلق است و از علل آن به خوبی اطلاعی در دست نیست. لیکن، عوامل متفاوتی ممکن است به افسردگی رهنمون شوند. این عوامل ممکن است عوامل طبیعی باشند (مانند وراثت، یا مرض و افکاری بدنی) و یا عوامل روحی روانی یا اجتماعی باشند (مانند تجربیات دوران طفولیت، یا رویداد های دگرگون کننده زندگی نظیر حاملگی، مهاجرت، جا به جا شدن خانواده و انزوا). معلوم شده است که اگر شخص یک مرض مزمن یا تهدید کننده جان، نظیر مرض قلبی، کمر درد یا سرطان داشته باشد، احتمال بروز افسردگی در او افزایش می یابد.

دریافت حمایت:

هر کس با دیگران متفاوت است؛ و هیچ راه اثبات شده برای تداوی افسردگی وجود ندارد. تداوی باید درخور شرایط، وضعیت، ضرورتها و اولویت های شما باشد. اغلب اشخاصی که اضطراب یا افسردگی دارند از یک یا آمیزه ای از عوامل زیر سود می برند:

- تغییر شیوه زندگی و حمایت اجتماعی
- تداوی های روانشناختی، و «گفتگویی»
- تداوی طبی

رویکردهای معمول تداوی برای افسردگی شامل تداوی مشاوره ای و دواپی است.

تداوی های گفتگویی

تداوی های گفتگویی شامل گفتگو های محرمانه با یک فرد مسلکی تعلیم دیده در باره تکلیف ها و مسائلی است که موجب نگرانی شده اند. انواع تداوی های گفتگویی به شمول مشاوره و روان درمانی است و داکتر شما می تواند به شما مشوره دهد که کدام رویکرد ممکن است برای شما سودمند تر باشد.

در باره این ورق معلوماتی:

این ورق معلوماتی اقتباسی از یک نشریه مشابه است که در ویسایت صحت عمومی انگلستان چاپ شده است. اصل آن را می توانید در اینجا مشاهده کنید:

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>

منابع دیگر به شمول زیر می باشند:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

یکی دیگر از انواع تداوی افسردگی استفاده از دواهای ضد افسردگی است. آنها را می توان به تنهایی یا همراه با تداوی گفتگویی به کار برد.

انواع مختلفی از دوا های ضد افسردگی در دسترس می باشند و می توانید با داکتر خود در باره دواپی که برای شما مناسب تر از بقیه باشد صحبت کنید. اگر یک دوا کار نکرد، برای شما دوا ی دیگری تجویز می شود. مهم است که دوا را برای طول مدت معینی که داکتر توصیه کرده است، مصرف کنید.

استفاده از دواهای ضد افسردگی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد. وقتی به دنبال حمایت هستید، می توانید در باره تداوی ها پرسش هایی را مطرح کنید، اینکه عوارض جانبی آن چیست و چه موقع می توانید انتظار بهتر شدن داشته باشید.

اگر فکر می کنید که افسردگی دارید، مهم است که با داکتر یا مراقب تان برای یافتن جزئیات بیشتر و مناسب ترین دوا صحبت کنید.

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید شخصی ممکن است به خود یا سایرین آزار برساند، کمک عاجل درخواست کنید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به شماره سه صفر (000) تلفون کنید

به Lifeline زنگ بزنید

به شماره تلفون 14 11 13 تلفون کنید

اعضای Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer Health و گروه مراقب این ورق معلوماتی را اطلاع داده اند.

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

