

توضیحات

- من بی ارزش ام.
- زندگی ارزش زیستن ندارد.
- مردم بدون من بهتر خواهد بود.

احساسات

- خرد شدن
- مقصر بودن
- بد خلق
- ناکام شدن.
- عدم اعتماد به نفس.
- ناخشنودی
- بی تصمیم
- مایوسی
- تیره بختی
- غمگین

احساسات جسمانی

- خسته گی دائمی
- بدون قوت
- بیمار و بی حال
- سردرد و درد های عضلانی
- تاب و پیچ روده ها
- مشکلات بی خوابی
- از دست دادن ویا تغییر اشتها
- کم شدن ویا زیاد شدن وزن قابل ملاحظه.

هر فرد برخی از این علایم را گاهگاهی تجربه نموده اما هرکس که افسرده گی را تجربه نموده تمام این علایم را نمی داشته باشند. علایم افسرده گی ممکن مختلف باشد از افسرده گی خفیف تا افسرده گی شدید. اگر شما علایم افسرده گی را در تمام روز و هر روز - به مدت بیشتر از دو هفته ویا اگر نگران احساساتی هستید که دارید.

افسرده گی در فرهنگهای مختلف به معنای مختلف می باشد. علایم افسرده گی و درمان ارایه شده یکسان نمی باشد. در این سند تعریف افسرده گی یک مشکل صحت روانی که فرد مبتلا احساس ناخشنودی حالت فلاکتبارهمه وقت را واز دست دادن علاقه و لذت احساس ملامتی ویا بی ارزش بودن خودی بی خوابی ویا اشتها کم قوت و تمرکز ضعیف را تجربه می نماید.

افسرده گی هیچ نوع یا علتی ندارد. شرایط روزمره تاریخ و فرهنگ متفاوت خواهد بود. علت مدت علایم ویا درمان در هر فرد متفاوت می باشد.

سازمان جهانی صحت تخمین می زند که افسرده گی تا سال 2030 یکی از نگران کننده ترین مسله صحتی در هر دو ملت های انکشاف یافته و رو به انکشاف خواهد بود.

علایم:

نشانه های افسرده گی و علایم ممکن در افراد مختلف بوده اما عموماً شامل یک احساس غمگینی ویا نا امیدی می باشد. نشانه ها و علایم در هر فرد مختلف بوده و شامل رفتارهای مختلف احساسات افکار و احساسات جسمانی می باشد.

رفتار

- دیگر نرفتن به بیرون
- انجام ندادن کارها در مکتب/کار
- کناره گیری از خانواده و دوستان
- تکیه بر الکل و مواد آرام بخش.
- نکردن فعالیت های لذت بخش همیشه گی.
- مشکل تمرکز

افکار

- من یک شکست خورده ام.
- این تقصیر من است
- هیچ وقت اتفاق خوبی برایم نیفتاده است.



گزینه دیگر درمان افسردگی خوردن دواهای ضد افسردگی میباشد. دواها را میتوان به تنهایی یا همراه با درمان گفتاری خورد.

انواع مختلف دواهای ضد افسردگی در دسترس بوده و شما می توانید با داکتر خود در مورد صحبت نموده که کدام نوع آن مناسب شما می باشد. اگر یک نوع آن کار ندهد ممکن به شما نسخه دیگر بدهد. این مهم است که دوا را به مدت طولانی طوریکه داکترتان توصیه نموده بخورید.

مصرف دواهای ضد افسردگی ممکن است عوارض جانبی داشته باشد. زمانیکه به دنبال کمک هستید می توانید در مورد روش های درمانی عوارض جانبی و زمان انتظار بهبودی سوال کنید.

اگر شما فکر میکنید که افسردگی دارید مهم است که با داکتر یا مراقبت کننده برای جزییات بیشتر صحبت نموده و در مورد که کدام درمان ممکن برای شما درست باشد بحث نماید.

اگر حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید کسی می تواند به خود یا دیگران آسیب برساند فوراً کمک بگیرید.

به خدمات عاجل تماس بگیرید

زنگ بزیند (000) به سه صفر

به لین نجات تماس بگیرید

زنگ بزیند 13 11 14

این ورقه اطلاعات توسط اعضای انجمن و گروه محافظت اطلاع داده شده است Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer.

ورقه تولید شده توسط:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

افسردگی یک وضعیت پیچیده بوده و دلایل آن کاملاً فهمیده نمی شود. با این حال عوامل مختلف کمک کننده می تواند منجر به افسردگی شوند. این موارد می تواند شامل عوامل بیولوژیکی (به عنوان مثال ژنتیک یا تجربه بیماری جسمی یا آسیب دیدگی باشد) و عوامل روانی یا اجتماعی (تجارب مربوط به دوران کودکی بیکاری سوگواری یا وقایع تغییر دهنده زندگی مانند حاملگی مهاجرت بیجاهی خانواده و انزوا باشد). داشتن بیماری طولانی مدت یا تهدید کننده زندگی مانند بیماری های قلبی کمر درد یا سرطان با افزایش خطر افسردگی همراه می باشد.

دریافت پشتیبانی:

همه افراد متفاوت می باشند و هیچ روش اثبات شده ای برای درمان افسردگی وجود ندارد. درمان باید متناسب با شرایط شرایط نیازها و ترجیحات شما باشد. بیشتر افراد مبتلا به اضطراب یا افسردگی از یک ترکیب یا ترکیبی از موارد زیر بهره مند می شوند:

- تغییرات سبک زندگی و پشتیبانی اجتماعی.
- درمان های روانشناختی یا صحبت.
- درمان های طبی.

رویکردهای درمانی متداول برای افسردگی شامل درمان های صحبت و ادویه می باشد.

گفتگوی درمانی

درمان های گفتگو شامل صحبت با اعتماد به نفس با یک متخصص آموزش دیده در مورد مشکلات یا مسایلی می باشد که ممکن باعث نگرانی شود. انواع روش های گفتاری درمانی شامل مشاوره و روان درمانی می باشد و داکتر می تواند در مورد اینکه کدام روش بیشتر مفید است به شما مشوره بدهد.

در مورد این ورقه اطلاعات:

این ورقه از سند مشابهی که در وب سایت انگلستان منتشر شده است اقتباس شده است.

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

دیگر منابع شامل:

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

