

## افسردگی

- “من بی ارزشم”
- “زندگی ارزش زنده بودن ندارد”
- “مردم بدون من بهتر خواهند بود”

### احساسات

- درهم شکستن
- گناه
- تحریک پذیر
- سرخورده
- عدم اعتماد به نفس
- ناراضی
- دو دلی
- ناامید
- بدبخت
- غمگین

### حسهای جسمی

- همیشه خسته
- نداشتن انرژی
- بیمار و ضعیف
- سردرد و درد عضلات
- دلشوره
- اشکال در خوابیدن
- از دست دادن یا تغییر در اشتها
- کم شدن یا زیاد شدن چشمگیر وزن

هر کسی بعضی از این عوارض را گهگاه تجربه می‌کند و همه کسانی که افسردگی را تجربه می‌کنند همه این عوارض را ندارند. عوارض افسردگی می‌توانند از خیلی خفیف تا افسردگی خیلی شدید فرق داشته باشند. اگر شما عوارض افسردگی را در بیشتر اوقات روز - هر روز - برای بیشتر از دو هفته تجربه می‌کنید، یا در باره هر یک از احساساتی که دارید نگران هستید، بیاید از دکترتان کمک بگیرید.

افسردگی در فرهنگهای مختلف معانی مختلفی دارد. عوارض افسردگی و درمانهایی که تامین می‌شوند همه یکسان نیستند. در این برکه افسردگی به صورت یک مسئله بهداشت روانی تعریف می‌شود که باعث می‌شود افراد احساس غم، بدبختی در بیشتر اوقات، از دست دادن علاقه یا تفریح، احساس گناه یا کم ارزش بودن، اختلال در خواب یا اشتها، کمبود انرژی و کمبود قدرت تمرکز را تجربه کنند. تنها یک نوع یا دلیل برای افسردگی وجود ندارد. موقعیت، سابقه و فرهنگ هر فرد با دیگری فرق دارد. دلایل، طول مدت، عوارض و درمان برای هر نفر متفاوت خواهد بود. سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که تا سال ۲۰۳۰ هم در کشورهای توسعه یافته و هم در کشورهای در حال توسعه، افسردگی نگرانی شماره یک بهداشتی خواهد شد!

### عوارض:

نشانه‌ها و عوارض افسردگی ممکن است در افراد فرق داشته باشد ولی بطور کلی شامل احساس غم و ناامیدی می‌باشد. نشانه‌ها و عوارض در افراد مختلف فرق دارند و شامل یک سری رفتارها، احساسات، افکار و حسهای جسمی می‌باشند.

### رفتار

- دیگر بیرون نرفتن
- انجام ندادن کارها در مدرسه/محل کار
- دوری از خانواده و دوستان نزدیک
- اتکا به الکل و داروهای آرامبخش
- انجام ندادن فعالیت‌های لذتبخش معمول
- اشکال در تمرکز

### افکار

- «من یک فرد شکست خورده هستم»
- «تقصیر از من است»
- «هرگز چیز خوبی برای من اتفاق نمی‌افتد»



افسردگی بیماری پیچیده‌ای است و دلایل آن کاملاً فهمیده نشده است. اما عوامل مختلفی می‌توانند منجر به افسردگی شوند. اینها می‌تواند شامل عوامل بیولوژیکی (به عنوان مثال، ژنتیک یا تجربه بیماری جسمی یا آسیب دیدگی) و عوامل روانی یا اجتماعی (تجارب مربوط به دوران کودکی، بیکاری، داغداری یا وقایع تغییر دهنده زندگی مانند بارداری، مهاجرت، نابسامانی خانواده و انزوا) باشد. داشتن یک بیماری دراز مدت یا بیماری با خطر جانی، مثل بیماری قلبی، کمر درد یا سرطان، با افزایش خطر افسردگی همراه بوده است.

## کمک گرفتن:

هر فردی متفاوت است و تنها یک راه ثابت شده برای درمان افسردگی وجود ندارد. درمان باید مناسب با شرایط، موقعیت، نیازها و ترجیحات شما طراحی شود. بیشتر افرادی که اضطراب یا افسردگی دارند از یکی یا ترکیبی از موارد زیر بهره می‌برند.

- تغییرات در روش زندگی و پشتیبانی اجتماعی
- درمانهای روانشناسی یا «گفتگویی»
- درمانهای پزشکی

رویکردهای رایج برای افسردگی شامل درمانهای گفتگویی و دارو می‌باشند.

## درمانهای گفتگویی

درمانهای گفتگویی شامل صحبت محرمانه با یک متخصص آموزش دیده در مورد مشکلات یا مسائلی است که ممکن است باعث نگرانی باشد. انواع درمانهای گفتگویی عبارتند از مشاوره و روان درمانی و دکترتان می‌تواند در باره اینکه کدام رویکرد را ممکن است مفید تر بیابید به شما اطلاعات بدهد.

در باره این برگه اطلاعاتی:

این برگه از مدرک مشابهی که در وبسایت Health UK منتشر شده اقتباس شده است. مدرک اصلی را می‌توانید در این وبسایت ببینید <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>

منابع دیگر از جمله عبارتند از:

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

## دارو

یک گزینه دیگر درمان برای افسردگی مصرف داروهای ضد افسردگی است. آنها را می‌شود به تنهایی مصرف کرد یا همراه با درمانهای گفتگویی.

انواع مختلف داروهای ضد افسردگی وجود دارند و شما می‌توانید در باره اینکه کدامیک به بهترین وجه مناسب شما است با دکترتان صحبت کنید. اگر یک دارو کار نکند، ممکن است چیز دیگری برای شما تجویز شود. مهم است که دارو را برای مدتی که دکترتان توصیه می‌کند مصرف کنید.

مصرف داروهای ضد افسردگی ممکن است عوارض جانبی داشته باشد. وقتی جویای کمک می‌شوید می‌توانید در باره درمانها، عوارض جانبی و اینکه کی می‌توانید انتظار داشته باشید که حالتان بهتر شود از دکترتان پرسید.

اگر فکر می‌کنید افسردگی دارید، مهم است که برای گرفتن اطلاعات مشروح تر و گفتگو در باره اینکه کدام درمان ممکن است به بهترین وجه مناسب شما باشد با دکتر یا تامین کننده خدمات مراقبت تان صحبت کنید.

## اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنید

شماره سه صفر (000) را بگیرید

به Lifeline تلفن بزنید

شماره 13 11 14 را بگیرید

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health اعضای Health Consumer and Carer group برای این برگه اطلاعاتی اطلاعات داده‌اند.

تهیه کننده برگه اطلاعاتی:

Embrace Multicultural Mental Health  
Mental Health Australia

