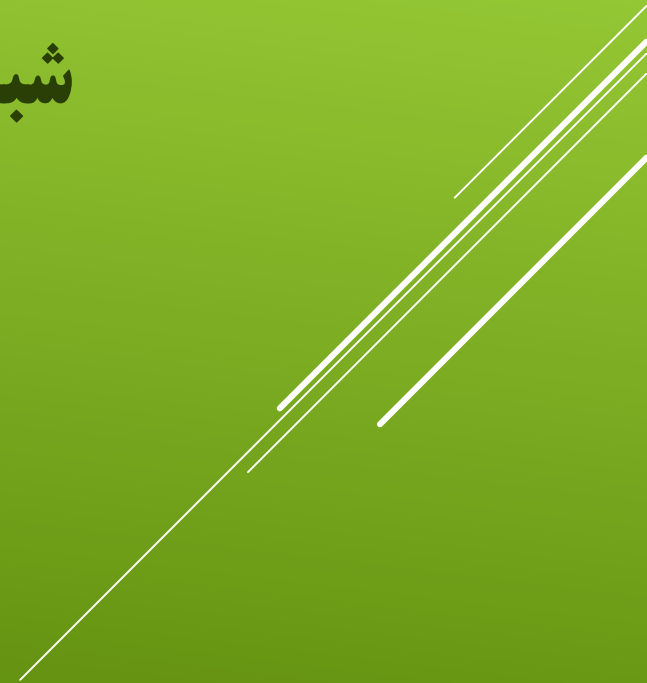


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



# خودمراقبتی در افسردگی

شبکه بهداشت شهرستان برخوار، واحد سلامت روان



# علائم و نشانه های افسردگی

اینها برخی از نشانه ها و علائمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

- احساس ناراحتی
- از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- خستگی و کمبود انرژی
- بیقراری
- مشکل بی خوابی یا پر خوابی
- احساس بد در ساعات به خصوصی از روز (معمولا صبح)

# علایم و نشانه های افسردگی

اینها برخی از نشانه ها و علایمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

- کاهش یا افزایش وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- منتظر اتفاقات بد بودن و داشتن افکار منفی و غم انگیز
- احساس یاس و ناامیدی
- افکار در مورد مرگ و خودکشی
- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز
- ممکن است انجام کارهای ساده و یا روزمره برایتان مشکل باشد
- ممکن است ارتباط خود را با دیگران قطع کنید

# شیوع و سیر افسردگی

- ✓ شیوع افسردگی در طول زندگی ۱۷ در صد است
- ✓ شیوع آن در زنان ۲ برابر مردان است
- ✓ برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیرترند

# اندیشه های فرد مبتلا به افسردگی

❖ من احساس تنهایی می کنم، نمی خوام دوستانم ببینم، حدس می زنم اونها من رو رها کرده ان، احتمالاً منو دوست ندارن، هیچ تلاشی معنی نداره، بی فایده است... از خودم متنفرم.

❖ همیشه می خوام گریه کنم، خسته ام و نمی تونم به چیزی علاقه نشون بدم . در حقیقت من کارهایی که باید انجام رو شروع نمی کنم، حتی نمی تونم کاری ساده که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم.

❖ اگر افسرده هستید ممکن است نزد خودتان اندیشه های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر افسردگی احساس اندوه و شکست می کنند.

# چه چیزی سبب افسردگی می شود؟

افسردگی دلیل مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد

## چگونه می توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

- فعال باشید
- با دیگران صحبت کنید
- مراقب خودتان باشید
- افکار منفی را به چالش بکشید



# چه درمان های دیگری برای افسردگی وجود دارد؟

□ دارو درمانی

□ روان درمانی

# سوالات متداول

- ۱- بیشتر افراد وقتی که برایشان تشخیص افسردگی گذاشته می شود چه واکنشی نشان می دهند؟
- ۲- چه موقع افسرده بودن واکنش طبیعی است و چه موقع واقع یک افسردگی اساسی در کار است؟
- ۳- من چند روز قبل در یک رابطه عاطفی شکست خوردم و غمگین و بی حوصله هستم، آیا من اختلال افسردگی دارم؟
- ۴- چه کارهایی می توانم برای افسردگی انجام دهم تا بهتر شوم؟
- ۵- برای من تشخیص افسردگی گذاشته شده چه اتفاقی برایم می افتد؟
- ۶- فاکتورهای خطر در ابتلا به افسردگی چیست؟

خمسہ بناسیر

