

راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده ، برنامه " هر خانه یک پایگاه سلامت "

چکیده بسته آموزشی " خود مراقبتی در افسردگی "

افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد، اما وقتی افسردگی شدید شود نمی تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و ... نیز فکر می کند. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می گیرد؛ اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.

علائم و نشانه های افسردگی :

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

- 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
- بی قراری
- مشکلات خواب
- احساس بد در ساعت های بخصوصی از روز "معمولاً صبح"
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
- احساس یأس و ناامیدی
- افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز
- ممکن است انجام کارهای ساده برای شما مشکل باشد
- ممکن است انجام کارهای روزمره برای شما دشوار باشد
- ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید

چه چیزی سبب افسردگی می شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت است. از جمله این دلایل می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن
- فقر و بیکاری - مهاجرت - از دست دادن عزیزان - بیماری جسمی

از طرفی حوادثی که شما فکر می کنید خوب و مثبت هستند از قبیل:

- ازدواج کردن

- شروع به کاری جدید

زایمان "مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می شود"، می تواند به عنوان یک عامل استرس زا برای شروع افسردگی عمل کنند.

به نظر می رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب پذیری بیشتر ارثی و یا به دلیل تجربه های اولیه زندگی و تأثیر خانواده و محیط بر رشد فرد باشد. افراد مختلف به روش های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

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

1. فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

2. با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آنها حتی می توانند تنها با گوش دادن به گفته های شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راه های جدیدی پیدا کنید.

3. مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند.

نکته:

در صورتی که علائم، نشانه هایی وجود دارد که منجر به کاهش توانایی و کاهش عملکرد زندگی فرد و یا افکار مرگ و خودکشی شود باید به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود. پیگیری و مراقبت های بعدی توسط کارشناس سلامت روان یا مراقب سلامت انجام می شود.

تهیه کننده: واحد سلامت روانی - اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت کرمانشاه

منبع: بسته های آموزشی سفیران سلامت، وزارت بهداشت

شما می توانید فایل کامل بسته آموزشی " خود مراقبتی در افسردگی " و سایر بسته های آموزشی ویژه " سفیران سلامت خانواده " را از روشهای زیر تهیه نمایید:

- دانلود فایل از سایت مرکز بهداشت، برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت. به آدرس <https://khc.kums.ac.ir>
- دانلود فایل از سایت آوای سلامت به آدرس iec.behdasht.gov.ir
- تهیه فایل از نزدیکترین پایگاه سلامت /خانه بهداشت محل سکونت.

هرخانه
یک پایگاه
سلامت
Each Home As a Health Post (HAHP)
راهنمای خودمراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

خودمراقبتی در افسردگی

