



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

اعسر دگی



DEPRESSION
FARSI

Translation:
Karimi Negar



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

The content of this information leaflet is based on the translation and adaptation of an English self-help manual, published by the Organization Northumberland Mental Health NHS Trust, St George's Hospital Morpeth Northumberland NE61 2NU, following copyright license.

EVERYONE IS
WELCOME

Free
Humanity

افسردگی:

افسردگی شامل مشکلی می باشد که بیشتر انسانها از آن رنج میبرند. بعضی وقتها انسانها احساس می کنند که قدرت انجام هیچ کاری را ندارند، یا احساس بیجالی می کنند. بعضی وقتها به دلیل اینکه مشکلات ریشه ی اقتصادی دارند یا بخاطر استرس بیش از حدی می باشد که در زندگی از آن رنج می برد. مشکلات در رابطه با دیگران و از دست دادن شخصی را که دوست داریم، دلا بلی هستند که می توانند ما را افسرده بکنند. در بسیاری از افراد مشکل افسردگی آنقدر بزرگ میشود که مانع از داشتن یک زندگی عادی میشود. تحقیقات نشان داده اند که طرز فکر کردن شخص نقش مهمی در بوجود آمدن افسردگی دارد. برای مثال: احساس تنهایی میکند "توی این چند وقت دوستانم را نمی بینم و فکر میکنم آنها من را تنها گذاشته اند. به احتمال زیاد از من خوششان نیامد و هیچ کس من را دوست ندارد. پس احتیاجی نیست که تلاش کنم. همه چیز بی معناست، از خودم متنفرم. احساس میکنم همش میخوامم گریه کنم. این قدر خسته هستم که هیچ چیز برای من معنایی ندارد، حتی احساس میکنم کارهای روزمره ام را هم نمی توانم انجام بدم."

علائم افسردگی:

احساسات فرد

احساس افسردگی، احساس گناه کردن یا عذاب وجدان، احساس کمبود، احساس ناامیدی، لذت نبردن از زندگی، گریه کردن زیاد، احساس تنهایی حتی وقتی که شخص در جمع میباشد و عصبانی شدن برای مسائل بی ارزش.

علائم فیزیکی (بدنی)

خستگی و اضطراب زیاد، نخوابیدن و کمبود خواب، از دست دادن وزن، اشتها نداشتن برای غذا و داشتن این علائم در ساعت های به خصوصی در روز، برای مثال: هر روز صبح

فکرها

کمبود اعتماد به نفس، منفی فکر کردن، کمبود تمرکز عدم تمرکز هواس.

علائم رفتاری:

مشکل در تصمیم گیری، نادیده گرفتن کارهای روزمره، به تعویق انداختن امور، انجام ندادن کارهایی که برای شخص لذت بخش میباشد. وقتی که شخصی از افسردگی رنج می برد طرز فکر او نیز عوض می شود. در بسیاری از مواقع احتمال دارد که این اشتباهات را مرتکب:

۱: یک شخص مشکلات خود را بزرگتر از حدی که در واقع هست می بیند .

۲: برای مثال، اگر شخصی با او خوب رفتار نمی کند به احتمال زیاد فرد افسرده فکر می کند که هیچ کسی او را دوست ندارد، یا اینکه اگر یک کار روزمره خود را به پایان نبرده باشد، فرد افسرده فکر میکند که در زندگی خود هیچ کاری را نمیتواند انجام بدهد و از زندگی خود نتیجه ای منفی میگیرد.

بی تفاوتی به مسائل مثبت:

تمرکز شخص بیشتر به روی مسائل منفی میباشد یا کلا به منفی نگر می باشد و مسائل مثبت را نادیده میگیرد .

نظر شخص در مورد مسائل:

شخص افسرده بیشتر احساس گناه می کند و خود را مسئول اتفاقات بعدی که برای او می افتد می داند. چطور یک شخص افسرده به خود می تواند کمک کند:

قدمهای مثبت:

- 1 - درست کردن یک لیست در مورد فعالیت هایی که میتواند انجام دهد .
- 2 - مشارکت داشتن در جمع .
- 3 - شرکت کردن در فعالیتهای مختلف اجتماعی .
- 4 - ورزش کردن .
- 5 - شرکت کردن در فعالیتهای مثبت.