

### علائم و نشانه‌های افسردگی کدام‌اند؟

علائم و نشانه‌های افسردگی.. افسردگی قابل پیشگیری بوده و می‌تواند به طور موثر درمان شود

### علائم و نشانه‌های افسردگی

علائم و نشانه‌های افسردگی , موضوع روز جهانی سلامت امسال افسردگی و شعار آن «بیباید درمورد افسردگی گفتگو کنیم» است. افسردگی یک کسالت روحی متداول است که افراد با هر سنی، از هر قشری و در هر کشوری را مبتلا می‌کند. افسردگی نوعی بیماری است که با غم و ناراحتی ماندگار و ازدست دادن علاقه و اشتیاق به انجام فعالیت‌های عموماً لذت بخش توصیف می‌شود که با ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزانه برای حداقل دو هفته همراه می‌شود.

خطرات ابتلا به افسردگی در صورت مواجه شدن با فقر، بیکاری، وقایع حیاتی از قبیل مرگ یکی از عزیزان یا قطع یک ارتباط عاطفی، بیماری جسمی و مشکلات ناشی از مصرف الکل و مواد مخدر افزایش می‌یابد. باید بدانیم افسردگی قابل پیشگیری بوده و می‌تواند به طور موثر درمان شود. معالجات مذکور شامل گفتاردرمانی یا تجویز دارو یا ترکیبی از هر دو است.

به گزارش سازمان ملل متحد، کارزار روز جهانی سلامت امسال، تمامی افراد از هر سن و جنسیت و یا وضعیت اجتماعی را هدف قرار داده است. به علاوه، در سازمان جهانی بهداشت تصمیم بر آن شد تا بر روی سه گروه نوجوانان، زنان در سن باروری (به ویژه پس از زایمان) و سالخوردگان (۶۰ ساله به بالا) که بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند، تمرکز شود.

### چرا روی افسردگی تمرکز شده؟

حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد افرادی که افسردگی را تجربه کرده‌اند، تحت درمان قرار نمی‌گیرند. این اختلاف، شکاف وسیعی است که پرکردن آن تلاش گسترده‌ای لازم دارد و یکی از مهم‌ترین دلایل آن، انگ و برجستگی است که بر اختلال‌های روحی و روانی از جمله افسردگی گذاشته می‌شود. این امر به نابرابری در تخصیص منابع و یا توسعه خدمات کیفیتی برای افراد مبتلا به اختلال روحی منجر می‌شود. باید بر این امر غلبه کنیم تا مطمئن شویم افراد مبتلا و خانواده‌هایشان به خدمات درمانی دسترسی دارند.





### علائم و نشانه‌های افسردگی

شعار موضوعی امسال "گفتگو درباره افسردگی" است که هدف آن، ترویج گفتگو در سطح جامعه درباره حقوق افراد مبتلا به اختلال‌های روحی و روانی، از جمله افسردگی، برای دسترسی به خدمات درمانی با کیفیت و نیز ارتقای آگاهی درباره چگونگی معالجات قابل دسترسی است. صحت درباره افسردگی چه به شکل فردی باشد مثلاً با عضوی از خانواده، یا یک دوست یا یک فرد متخصص و چه به شکل جمعی و در مکان‌های اجتماعی باشد مثل مدرسه، محل کار و یا در رسانه‌های خبری، بلاگ‌ها و رسانه‌های اجتماعی، کمک می‌کند تا تاثیر تبعیض و انگ‌گذاری به حداقل کاهش یافته و نهایتاً افراد بیشتری در جستجوی کمک و یاری خواهند بود.

### علائم و نشانه‌های افسردگی کدام‌اند؟

افراد مبتلا به افسردگی معمولاً تعدادی از علائم زیر را نشان می‌دهند: ازدست دادن انرژی، تغییر در اشتها، اختلال خواب، تشویش و اضطراب، ازدست دادن تمرکز، تردید و دودلی، بی‌قراری، احساس بی‌ارزشی یا گناه یا نومیدی، فکر آزاررسانی به خود و یا خودکشی

### برای افراد مبتلا به افسردگی چه می‌توانیم انجام دهیم؟

- درباره افسردگی بیشتر بخوانیم و فرا بگیریم.
- تصریح کنیم که تنها می‌خواهیم کمک کنیم.
- بدون اینکه قضاوت کنیم، شنونده باشیم. پیشنهاد حمایت بدهیم.
- افراد مبتلا را تشویق کنیم تا از کمک افراد متخصص (چنانچه در دسترس باشند) بهره بگیرند.
- پیشنهاد کنیم تا در هنگام وقت ملاقات، همراه آنها باشیم.
- چنانچه دارو تجویز شد، کمک کنیم تا به موقع مصرف شود.
- صبور باشیم زیرا معمولاً چند هفته طول می‌کشد تا احساس بهبودی حاصل شود.
- کمک کنیم تا وظایف روزمره فرد بیمار به طور مرتب و طبق الگوی منظم خواب و خوراک انجام شوند.
- آنها را به تمرین‌های ورزشی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی تشویق کنیم.
- آنها را تشویق کنیم تا بر جنبه‌های مثبت، به جای جنبه‌های منفی تمرکز کنند.
- چنانچه در مورد آزار رساندن به خود فکر می‌کنند، یا تاکنون به انجام آن مبادرت کرده‌اند، آنها را تنها نگذاریم.
- از مراکز خدمات اورژانس یا از یک متخصص مراقبت سلامت، کمک بیشتری طلب کنیم.
- در همین حال، داروها و اشیاء تیز و برنده و سلاح‌های گرم را از دسترس آنها دور کنیم.
- ضمناً از خودمان هم غافل نباشیم. سعی کنیم راه‌های کسب آرامش را بیابیم.
- و به انجام کارهای مورد علاقه خود ادامه دهیم.