

۵ | نوجوانی و جوانی

به مناسبت
روز جهانی سلامت
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

حرف بزنیم...
بیا در مورد افسردگی



آیا نوجوان هستید
و نگران آینده‌اید؟

با ما همراه شوید

یادتان باشد

برای اینکه ذهن و روان خود را سالم
و قوی نگه دارید، کارهای زیادی
می‌توانید انجام دهید.
اگر احساس می‌کنید در آستانه
افسردگی هستید، در مورد آن با فردی
مورد اعتماد صحبت کنید و یا به پزشک
یا روانشناس مراجعه کنید.

نوجوانان و جوانان با فرصت‌های
زیادی در زندگی خود مواجه می‌شوند،
مواجهه با آدم‌ها و ایده‌های جدید،
رفتن به مکان‌های جالب و ناشناس،
جهت‌یابی و معنایابی تازه در زندگی
و... اما این رخداد‌های هیجان‌انگیز
می‌تواند استرس را و تنش‌آفرین هم
باشند.

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید:

* با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند.

* دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

* فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.

* تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

* ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید:

* سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش کنید.

* سعی کنید به الگوی غذا خوردن و خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.

* مصرف مواد مخدر، الکل و داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید می کنند. از مصرف آنها بپرهیزید.

* فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی و یا آسیب به خود داشته باشد. در این صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

* تلاش کنید نسبت به فکرهای منفی و مخرب که در ذهن تان می چرخد، خود آگاهی پیدا کنید و آنها را با فکرهای مثبت و مشوق جایگزین کنید. برای هر پیشرفتی که در این زمینه حاصل می کنید، خودتان را تشویق کنید.