

زندگی با فرد افسرده

۲

به مناسبت
روز جهانی سلاطین
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

حرف بزنیم...
بیا در مورد افسردگی



آیا با کسی زندگی می‌کنید که به
افسردگی مبتلا شده است؟

با ما همراه شوید

یادتان باشد

اگر با یک فرد مبتلا به افسردگی زندگی
می‌کنید، می‌توانید به او کمک کنید تا بر
افسردگی اش غلبه کند، و البته در عین
حال باید در حفظ سلامتی خودتان هم
کوشا باشید.

زندگی با یک فرد افسرده ممکن است
کمی دشوار باشد، اما نکته‌ها و توصیه
هایی وجود دارد که رعایت آنها به
شما کمک می‌کند در کنار حفظ سلامت
خودتان به فرد افسرده‌ای که با او
زندگی می‌کنید نیز کمک کنید.

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.

علاوه بر علائم بالا، 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، و 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. حمایت اطرافیان، دوستان و اعضای خانواده می تواند روند درمان افسردگی را تسریع کند. درمان افسردگی ممکن است زمان بر باشد، و نیاز به صبر و تحمل دارد.

کارهایی که می توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید:

* در برنامه ریزی برای انجام کارهای روزمره، و داشتن برنامه منظمی برای خواب و غذا خوردن، به آنها کمک کنید.

* آنها را تشویق کنید که سعی کنند روزانه ورزش کنند و از بودن در جمع فاصله نگیرند.

* به آنها کمک کنید سعی کنند به جای افکار منفی، بر افکار مثبت متمرکز شوند.

* اگر متوجه وجود افکار خودکشی در آنها شدید، تنهایشان نگذارید، داروها و اشیای برنده و سایر اقلام خطرناک را نیز از دسترس آنها دور نگه دارید. آنها را تشویق کنید به پزشک مراجعه کنند.

* به آنها اطمینان بدهید که آنها را در این مسیر همراهی خواهید کرد.

* مراقب خودتان هم باشید و زمانی را به استراحت و انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید.

کارهایی که می توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید:

* سعی کنید به حرف های آنها گوش بدهید و نشان دهید که قصد کمک دارید.

* سعی کنید اطلاعات خودتان را در زمینه افسردگی افزایش دهید.

* فرد افسرده را تشویق کنید که به متخصص مراجعه کند و به او پیشنهاد بدهید در صورتی که بخواهد، شما در مراجعه به متخصص او را همراهی خواهید کرد.

* اگر پزشک دارویی برای آنها تجویز کرده است، در زمینه مصرف آن او را حمایت کنید.

* توصیه کنید دارویش را به طور منظم مصرف کند.

* صبور باشید و به او آموزش دهید که شروع بهبودی به دنبال مصرف دارو معمولاً چند هفته طول می کشد.