

TIETOA MASENNUKSESTA

معلومات در باره افسرده گی (دقیقت)

منظور از افسرده گی حالتی میباشد که انسان به طور درازمدت احساس خستگی و ناراحتی میکند، پریشان و مضطرب میباشد و زنده گی را کسالت آورده و لذتگ کننده احساس میکند. وقتی که انسان دچار افسرده گی شده باشد در رابطه با هیچ چیزی احساس خشنودی، رغبت و لذت نمیکند. برای انسان افسرده شروع کردن و انجام دادن کارها بسیار سخت و مشکل بوده و خیلی زود خسته میشود. گرفتن تصمیم و تمرکز فکری برای تحصیل کردن و حتی خواندن بسیار مشکل میباشد.

شخص افسرده دچار مشکلات خوابیدن میباشد. بیدار شدن سحرگاهی برای او چیزی معمولی است. گاهی برای شخص مبتلا به افسرده گی مشکل خواب رفتن و وجود دریا اینکه خواب او میتواند سطحی بوده و حالت خواب و بیداری داشته باشد. از طرف دیگر گاهی خوابیدن بیش از حد هم میتواند به افسرده گی مربوط باشد. نداشتن اشتها به غذا و کم شدن وزن غالباً مربوط به افسرده گی میباشد، گاهی انسان مبتلا به افسرده گی میتواند حریصانه و بیش از حد اندازه غذا بخورد.

انسان مبتلا به افسرده گی اکثر ابرانگیخته و هیجانی میباشد، به این اساس بودن او در جمع دیگران و صحبت با آنها برایش مشکل به نظر میرسد. همچنین متهم کردن خود آن هم بیش از حد اندازه چیزهای عادی هستند. افکاری در رابطه با مرگ و خودکشی موارد عادی در شخص مبتلا به افسرده گی میباشد. همچنین ناراحتی های گوناگون جسمی از قبیل سردرد، درد اندامها، درد شکم و دردهای کمر موارد عادی و بدون دلیل میباشد.

عوامل افسرده گی چیست؟

افسرده گی غالباً از لحظه شروع میشود که در آن تغییرات بسیار بزرگی در زنده گی انسان رخ میدهد. شروع افسرده گی ممکن از لحظه باشد که شخص مجبور میشود از افراد نزدیک و مهم زنده گی خود یا از محل کار و خانه خود صرف نظر کند. بعضاً افسرده گی از لحظه شروع میشود که انسان نتواند و یا هم قدرت آنرا نداشته باشد تا از انجام کارهای بزرگ و مهم برآید، مثلاً نقل مکان کردن به محل جدید، توافق و سازگاری به کلتور جدید و یا هم آموختن زبان جدید.

بعضی از انسانها آسانتر از دیگران دچار افسرده گی میشوند. این موضوع میتواند ناشی از عوامل ارثی یا خصوصیات مربوط به طبیعت انسانی بوده باشد. افسرده گی در فعالیتهای مغزی تغییراتی را به وجود میآورد که قابل بازگشت بوده و بعد از رفع افسرده گی به حالت نورمال بر میگردد.

افسرده گی چگونه تداوم مییابد؟

برای رفع افسرده گی درازمدت که باعث اخلال زنده گی روزمره میگردد، باید تقاضای دریافت کمک صورت بگیرد. درین باره میتوان با اکثر یا پرستار صحبت کرد. همچنین صحبت کردن درین باره با نزدیکان خود از همه خوب و کمک کننده است. شخص مبتلا به افسرده گی همیشه خودش را ملامت و متهم میکند که این کار باعث پیشرفت افسرده گی میگردد. در ابتدا بسیار خوب است که در خود ایجاد آرامش کرده و برای بهبودی خود متوجه

شود. در حالت افسرده گی حل و فصل معضلات بزرگ مشکل می باشد بناء بهتر است که تاسرحدامکان حل آنها را به زمان دیگر انتقال داد. برای بهبودی از افسرده گی نیاز به زمان وجود دارد، زیرا افسرده گی عموماً چندین هفته و در بعضی حالات ماه هانیز طول میکشد.

در مذاکرت و صحبت های که با داکتر معالج صورت میگیرد کوشش به عمل آید که وضعیت موجود روشن ساخته شود. صحبت در مورد مشکلات و ناراحتی هاتا اندازه زیادی مفید می باشد، هرچند که برای حل آنها چاره فوری نیز پیدا نشود. اندکی بعد از آرام شدن میتوان به طور دقیقتر درباره عوامل ایجاد کننده افسرده گی یعنی درباره از دست رفته ها گفتگو کرده و درباره شیوه های نجات و راه حل آنها فکر کرد. به کمک صحبت های دیدنی برای زنده گی کردن، شیوه های رفتار، نحوه تفکر و ایجاد روابط انسانی به وجود می آید. هدف از آن احیای نیرو و شایستگی دوباره در شخص مبتلا به افسرده گی است.

استعمال دارو هابه بهبودی و شفایافتن سرعت میبخشد. دارو های مورد استفاده در تداوی افسرده گی بدون ضرر میباشند و باعث ایجاد اعتیاد نمی شوند. تاثیر دارو های مورد استفاده برای افسرده گی به صورت عمومی بعد از سپری شدن ۲ الی ۴ هفته از زمان شروع تداوی ظاهر میگردد. مفید و سودمند می باشد که استعمال دارو هابعد از بهبودی و شفایافتن نیز ادامه داده شود، زیرا که بعد از تمام کردن دارو هاعوارض و نشانه های ناراحتی به آسانی و از نوباز گشت میکنند. تداوی با دارو هاعموماً ۶ ماه تا ۱ سال طول میکشد و در طی این مدت دارو هاباید روزانه و به صورت منظم مورد استفاده قرار گیرد. درباره عخانمه دادن به تداوی بهتر می باشد که با داکتر معالج مشوره شود.

در ابتدای تداوی با دارو هاهاممکن عوارض جانبی پیدا شوند. احساس دلبدی، سردرد، افزایش عرق کردنها، دردهای ناحیه شکم و خستگی از عوارض جانبی عادی و معمولی میباشند. عموماً عوارض جانبی به صورت خفیف میباشند و در عرض چند روزی که بدن به دارو هاعادت کرده از بین رفته و رفع میشوند. گاهی دارو ها از روی مجبوریت تعویض میشوند، یعنی اگر عوارض جانبی بیش از حد ناراحت کننده باشند یا اینکه دارو ها به اندازه کافی موثر و کمکننده نباشند. همچنین سودمند می باشد که در مورد عوارض جانبی محتمل با داکتر معالج گفتگو و مذاکره نمود. علاوه بر دارو های افسرده گی بعضی اوقات میتوان به دارو های دیگری نیاز پیدا کرد که این دارو هاهامشکل خواب راحل کرده پریشانی و اضطراب را از بین میبرد.

اگر خواهان معلومات بیشتری درباره افسرده گی یا تداوی آن هستید، سودمند می باشد که آنها را از پرستار یا داکتر معالج تان پرسان کنید.

این بروشور را دوکتور تاپیو هالا (Tapio Halla) متخصص امراض روانی تدوین کرده است. ایشان در کلینیک روانشناسی شهر تامپره در گروپ کار احیای توانمندی برای مهاجرین انجام وظیفه می نمایند.