

## TIETOA MASENNUKSESTA

### اطلاعاتی در باره افسردگی (دپرسیون)

منظور از افسردگی حالتی میباشد که انسان بطور دراز مدت احساس سختی و ناراحتی میکند، پریشانحال و مضطرب میباشد و زندگی کسالت آور و دل‌تنگ کننده احساس میشود. وقتی که انسان دچار افسردگی شده باشد در رابطه با هیچ چیزی ابدأ قادر به احساس خشنودی، رغبت و لذت نمییابد. برای انسان افسرده شروع کردن انجام کارها بسیار سخت و مشکل بوده و خیلی زود خسته میشود. گرفتن تصمیم‌ها غالباً مشکل میباشند، همانطور تمرکز مثلاً بر روی امر تحصیل کردن یا خواندن.

شخص مبتلاء به افسردگی غالباً دچار مشکلات مربوط به خوابیدن میباشد. بیدار شدن سحرگاهی برای او چیزی معمولی است. گاه گاهی برای شخص مبتلاء به افسردگی مشکل خواب رفتن وجود دارد یا اینکه خواب او میتواند سطحی بوده و حالت خواب و بیداری داشته باشد. از طرف دیگر در گاهی از اوقات خوابیدن بیش از حد هم میتواند به افسردگی مربوط بوده باشد. نداشتن اشتها به غذا و کم شدن وزن غالباً مربوط به افسردگی میباشند، گاهی از اوقات انسان مبتلاء به افسردگی میتواند حریصانه و بیش از اندازه نیز غذا بخورد.

انسان مبتلاء به افسردگی غالباً حالت برانگیختگی و تهییج شدگی داشته و ممکن است که برای او بودن در جمع دیگران و مصاحبت با آنها مشکل بوده باشد. همچنین متهم کردن خود و آنهم بیش از اندازه چیزهایی عادی هستند. افکار در رابطه با مرگ و فکر خودکشی مواردی عادی در شخص مبتلاء به افسردگی میباشند. همچنین ناراحتی‌های گوناگون جسمی از قبیل سردرد، دردهای عضلانی، درد شکم و دردهای کمر مواردی عادی میباشند و برای آنها هیچ دلیل و علتی پیدا نمیشود.

### سبب و باعث افسردگی چیست؟

افسردگی غالباً از وضعیتی شروع میشود که در آن تغییرات بسیار بزرگی در زندگی انسان اتفاق می افتد. مقدمه ممکن و محتمل حالت پیش از افسردگی مربوط به وضعیتی میشود که شخص ناگزیر میگردد که از افرادی مهم یا از مسائلی مهم و مربوط به زندگی خودش از قبیل محل کار و کاشانه صرف نظر کند. در بعضی از اوقات افسردگی از وضعیتی آغاز میشود که در آن باید از عهده انجام مسائل و موضوعات مبارزه طلب جدید و بزرگ بر آمد و احساس میشود که چاره‌ها و کاردانیها تکافو نمیکند. از این گونه مسائلی که دعوت به مبارزه میکنند میتوانند بعنوان مثال نقل مکان به جایی تازه، سازگاری و وفق یابی به فرهنگ جدید یا یادگیری زبان جدید بوده باشند.

بعضی از انسانها آسانتر از دیگران دچار افسردگی میشوند. این موضوع میتواند بعنوان مثال ناشی از عوامل ارثی یا خصوصیات مربوط به طبیعت انسانی بوده باشد. این نیز موضوعی شناخته شده میباشد که همچنین ایجاد شدن تغییراتی در فعالیتهای مغز با افسردگی مرتبط هستند و این تغییرات عموماً بازگشت پذیر بوده و بعد از رفع افسردگی بحالت نرمال بر میگردند.

### افسردگی چگونه درمان کرده میشود

در باره افسردگی دراز مدت و محل کارکردهای زندگی روزمره تقاضا و دریافت کمک سودمند میباشد. در این مورد بعنوان مثال میتوان با پرستار یا پزشک صحبت کرد. همچنین صحبت کردن در باره مسئله با نزدیکان بکرات خوب و کمک کننده است. شخص مبتلاء به افسردگی غالباً و بطور مداوم خودش را در باره وضعیت موجودش متهم میکند و این نیز اغلب باعث بیشتر شدن افسردگی میشود. در ابتداء بسی بهتر میباشد که در خود

ایجاد آرامش کرده و از برای بهبودی به خودش فرصت بدهد. در حالت ابتلاء به افسردگی چه بسا حلّ و فصل مشکلات بزرگ سخت مییاشد و بهتر مییاشد که در خیلی از اوقات و در حدّ امکان حلّ کردن آنها را به زمانی دیرتر منتقل کرد. برای بهبودی یافتن از افسردگی نیاز به زمان وجود دارد، افسردگی عموماً چندین هفته و در مواردی ماهها نیز طول میکشد.

در مذاکرات و صحبت‌هایی که با شخص معالج و درمان کننده بعمل می آید کوشش میشود که وضعیت موجود روشن گشته و آرامش پیدا کند. صحبت در باره مشکلات و ناراحتی ها در موارد بسیاری سبک کننده و آرامبخش مییاشد هر چند که برای آن مشکلات و ناراحتیها بطور فوری راه حلّی نیز پیدا نشود. دیرتر و بعد از آرام و راحت شدن وضعیت غالباً ممکن مییاشد که بطور دقیقتر در باره عوامل ایجاد کننده استرس مربوط به وضعیت زندگی و از دست رفته ها گفتگو کرده و در باره شیوه های نجات یابی و بدیل های راه حلّ آنها، فکر نمود. بکمک گفتگوها اغلب ممکن مییاشد که همچنین دیدگاههای جدیدی نسبت به مشکلات زندگی، شیوه های رفتاری و نحوه تفکر و رابطه های انسانی خود پیدا بکند. هدف و مقصود مورد نظر این مییاشد که شخص نیروها و شایستگیهای خود را باز یابد.

مداوا با دارو به بهبودی و شفا یافتن غالباً سرعت میبخشد. داروهای مورد استفاده در درمان افسردگی بدون ضرر مییاشند و باعث ایجاد اعتیاد و عادت نمیشوند. تأثیر داروی مورد استفاده از برای درمان بر روی حالت روحی و ذهنی و علائم و عوارض ناراحتی، عموماً و تازه بعد از سپری شدن ۲ الی ۴ هفته از زمان شروع درمان ظاهر میگردد. مفید و سودمند مییاشد که به دارو درمانی بعد از بهبودی و شفا یافتن نیز ادامه داده شود زیرا که بعد از تمام کردن مصرف داروها عوارض و نشانه های ناراحتی به آسانی و از نو بازگشت میکنند. درمان با دارو عموماً ۶ ماه تا ۱ سال طول میکشد و در طیّ این مدت داروها باید بطور روزانه و بصورت منظم مورد استفاده قرار گیرد. در باره خاتمه دادن به درمان بهتر مییاشد که با پزشک معالج مشورت و مذاکره بشود.

در ابتدای درمان با دارو عوارض جانبی میتواند ایجاد بشوند. احساس دل بهم خوردگی، سردرد، افزایش عرق کردنها، دردهای ناحیه شکم و خستگی از عوارض جانبی عادی و معمولی مییاشند. عموماً عوارض جانبی بصورت خفیف مییاشند و در عرض چند روزی که بدن به داروها عادت کند از بین رفته و رفع میشوند. گاهی دارو از روی ناگزیری عوض کرده میشود، یعنی اگر عوارض جانبی بیش از حدّ ناراحت کننده مییاشند یا اینکه دارو به اندازه کافی مؤثر و کمک کننده نمییاشد. همچنین سودمند مییاشد که در مورد عوارض جانبی محتمل با پزشک معالج گفتگو و مذاکره نمود. علاوه بر داروهای افسردگی در بعضی از اوقات میتوان به داروهای دیگری نیاز پیدا کرد که این داروها مشکل خواب را راحتتر کرده یا پریشانحالی و اضطرابات را کمتر میکنند.

اگر خواهان اطلاعات بیشتری در باره افسردگی یا درمان آن هستید، سودمند مییاشد که آنها را از پرستار یا پزشک خودتان پُرسان کنید.

این بروشور را پزشک متخصص روان درمانی تاپیو هالا ( Tapio Halla ) تدوین کرده است. ایشان در در درمانگاه بهداشت روح و روان شهر تامپره و در گروه کار توانبخشی مختصّ افراد مهاجر انجام وظیفه مینماید.