

مجموعه کتاب‌های

دانش روز

افسردگی

۹

راه‌های مقابله با آن

دکتر نیلوفر نیلچی

نیلچی، نیلوفر ۱۳۴۸

افسردهگی و راه‌های مقابله با آن / مولف نیلوفر نیلچی. — تهران: نیک‌پیک:
پروانه دانش، ۱۳۸۴.

۱۲۰ ص جدول. — (مجموعه کتاب‌های دانش روز)

ISBN 964-8116-08-3 (۶۰۰۰ ریال)

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. افسردهگی. ۲. افسردهگی. — درمان. الف. عنوان.

۶۱۶/۸۵۲۷ RC/۵۳۷ ن ۸۷/۷

۶۴۸-۸۴م

کتابخانه ملی ایران

این کتاب صرفاً جهت تکمیل معلومات شما
در ارتباط با افسردهگی و راه‌های مقابله با آن
به نگارش درآمده است و جایگزین
توصیه‌های پزشک معالج شما نمی‌شود.
هیچگاه بدون توصیه و نظر پزشک خود
اقدام به درمان نکنید و همیشه همکاری
را با نظر پزشک خود انجام دهید.



افسردگی و راه‌های مقابله با آن

مؤلف: دکتر نیلوفر نیلچی

لیتوگرافی: فام

چاپ: آسیا

صحافی: آسیا

تاریخ انتشار: ۱۳۸۴

نوبت چاپ: اول

تعداد: ۲۰۰۰ نسخه

حروفچینی: پروانه دانش

قیمت: ۶۰۰ تومان

ISBN: 964-8116-08-3

شابک: ۹۶۴-۸۱۱۶-۰۸-۳

انتشارات

انتشارات

نیک پیک

پروانه دانش

تهران، بلوار کشاورز، خیابان ۱۶ آذر، ساختمان ۱۱۲، طبقه دوم

تلفن: ۸۹۷ ۴۱ ۴۷ - ۸۹۷ ۱۲ ۷۹

www.parvanehdanesh.com

از کجا آغاز کنیم؟

همه ما گاهی دچار افسردگی می‌شویم، به عنوان مثال، اگر با کسی که دوستش داریم، قطع رابطه کنیم، ممکن است برای همدیگر حیران باشیم، گریه کنیم، غذای مناسب نخوریم، عصبانی و تحریک‌پذیر شویم، وضعیت خواب ما به هم بخورد و دچار اضطراب شویم!

خلق یا همان Mood، حالت احساسی درونی ما است، حال و هوایی است که احساس می‌کنیم. ممکن است خوشحال باشیم (در این حالت می‌گویند خلق ما بالا است) و یا ممکن است غمگین باشیم (در این حالت می‌گویند خلق ما پائین است). رویدادهای ناگوار سبب

ناراحتی ما می‌شوند و می‌توانند خُلق ما را پائین بیاورند، همانطور که در مثال بالا مشاهده کردید، به دنبال قطع رابطه با یک دوست، ممکن است خُلق ما پائین بیاید. در چنین حالتی، با گذشت زمان، خُلق به جای خودش بر می‌گردد، ناراحتی ما برطرف می‌شود و به زندگی عادی خود باز می‌گردیم. ممکن است برای توصیف حالت خود در طول مدت ناراحتی، بگوییم: «دچار افسردگی شده بودم!».

اما همین جا صبر کنید! از نظر پزشکان، افسردگی تنها به معنای پائین آمدن خُلق نیست! اگر چنین باشد، تمامی ما در طول زندگی خود، دچار افسردگی می‌شویم و نیاز به درمان خواهیم داشت! پزشکان از اصطلاح «افسردگی» برای نام بردن نوعی ناخوشی شدیدتر که حداقل برای چند هفته بطول انجامیده باشد و علاوه بر روان و ذهن، جسم فرد را هم تحت تأثیر قرار داده باشد، استفاده می‌کنند. ممکن است افسردگی بدون علت ایجاد شده باشد و گاه ممکن است جان فرد را نیز به خطر اندازد. بنابراین بیاد داشته باشید که افسردگی

از کجا آغاز کنیم؟

نوعی ناخوشی است که با مجموعه‌ای از علامت‌های مختلف جسمی و روانی خود را نشان می‌دهد. پس هر زمان که احساس کردید که خُلق شما پائین آمده، این امر بر روی تمامی جنبه‌های زندگی شما اثر گذاشته است و این حالت حداقل برای ۲ هفته بطول انجامیده است، بویژه اگر افکار مربوط به خودکشی در ذهن شما پدیدار شده باشند، حتماً به پزشک مراجعه کنید! ممکن است دچار افسردگی شده باشید! اما جای ترس و نگرانی نیست، افسردگی بخوبی قابل درمان است.

مراجعه کردن به پزشک یا روانپزشک، برای درمان افسردگی نشانه ضعف نیست! بخاطر داشته باشید که همانطور که ممکن است جسم شما بیمار شود و نیاز به دارو و درمان پیدا کند، گاه روان نیز آزرده می‌گردد و نیاز به درمان پیدا می‌کند. پس جای نگرانی وجود ندارد. پزشک ممکن است برای درمان افسردگی شما از دارو یا روش‌های مختلف روان‌درمانی استفاده کند.

افسردگی نوعی ناخوشی شایع است! بسیاری از افراد مشهور از این ناخوشی رنج می‌برده‌اند، به عنوان مثال آبراهام لینکلن، ملکه ویکتوریا و وینستون چرچیل، همگی دچار افسردگی بودند. ویرجینیا ولف، نویسنده مشهور نیز دچار افسردگی بوده است. پس افسردگی نوعی ناخوشی شایع است که خوشبختانه قابل درمان است.

در سال‌های گذشته بر شیوع افسردگی نیز افزوده شده است و این امر از تغییر نحوه زندگی ما ناشی می‌شود. برای بسیاری از مردم، دنیا بطور فزاینده‌ای استرس‌آور شده است و استرس می‌تواند سبب افسردگی شود. محل زندگی نیز می‌تواند بر روی خطر ابتلا به افسردگی اثر داشته باشد. به عنوان مثال کسانی که در مرکز شهرها زندگی می‌کنند، بیشتر از کسانی که در حومه شهرها بسر می‌برند، دچار افسردگی می‌شوند. پس محیط نیز می‌تواند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشد.

اما در هر صورت، علت افسردگی هر چه که می‌خواهد باشد، افسردگی قابل درمان است! بیشتر افرادی که دچار

افسردگی هستند، پس از درمان بهبود می‌یابند.

نکات کلیدی

- خلق یا همان Mood، حالت احساسی درونی ما است، حال و هوایی است که احساس می‌کنیم.
- در افسردگی خلق فرد بطور پایدار و برای مدتی طولانی پائین خواهد بود.
- افسردگی نوعی ناخوشی شایع است؛ بسیاری از افراد مشهور از این ناخوشی رنج می‌برده‌اند.
- افسردگی نوعی ناخوشی قابل درمان است.

افسردگی چیست؟

افسردگی نوعی ناخوشی روان و جسم است. بیشتر افرادی که دچار افسردگی می‌شوند، هم از علایم جسمانی و هم از علایم روانی رنج می‌برند، اما ماهیت دقیق این علایم از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند: در هر فرد ممکن است علایم خاصی از شدت و ضعف برخوردار باشند!

برخی از افرادی که دچار افسردگی هستند، هیچ نوع علامتی که مربوط به افسردگی باشد، از خود نشان نمی‌دهند، اما رفتار آن‌ها عوض می‌شود. در هر صورت در بخش‌های زیر به انواع علایم افسردگی می‌پردازیم: علایم روانی و علایم جسمانی.