



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

افسردگی

سری زبان ساده‌تر



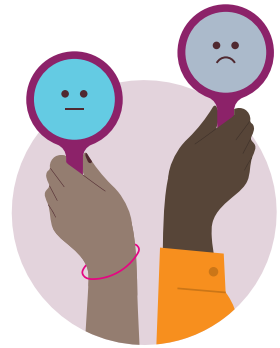
افسردگی یک بیماری روانی است. این بیماری بر روی احساسات شما تأثیر می‌گذارد که به آن خلق و خو [مود] می‌گویند. همچنین، افسردگی بر روی سایر حس‌های روانی و جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد. افسردگی باعث می‌شود احساس شادی یا لذت بردن از چیزها دشوار شود. برخی افراد حالت افسردگی را مثل یک احساس غم سنگین و شدید تجربه می‌کنند. برخی دیگر احساس افسردگی را مثل خلاء یا خشم تجربه می‌کنند.

پزشکان افسردگی را "اختلال افسردگی اساسی" می‌نامند، اما بسیاری از افراد فقط به آن "افسردگی" می‌گویند.

اگر به فکر پایان دادن به زندگی خود هستید، با شماره **1-800-SUICIDE** تماس بگیرید. این شماره متناظر با **1-800-784-2433** است. اگر فکر می‌کنید که یکی از عزیزانتان در خطر است، با شماره **9-1-1** تماس بگیرید.

تفاوت بین افسردگی و غم چیست؟

همه‌ی ما روزهای بدی داریم. احساس غم و اندوه هنگامی که اتفاقات ناخوشایندی می‌افتد، امری طبیعی است. غم عادی به تدریج برطرف می‌شود.



افسردگی با یک روز بد متفاوت است. افسردگی می‌تواند هر زمانی شروع شود. دست کم چند هفته طول می‌کشد. افسردگی شامل حداقل پنج تا از نشانه‌های زیر است.

نشانه‌های افسردگی

- احساس غم یا مود پایین
- احساس ناامیدی، مانند اینکه اوضاع بهتر نخواهد شد
- احساس خلاء، مانند اینکه احساساتی ندارید
- احساس عصبانیت یا خشم
- فکر کردن به اینکه وضعیت بهتر نخواهد شد
- فکر کردن به اینکه هیچ چیز شما را خوشحال نمی‌کند
- فکر کردن به اینکه مشکلات به خاطر شماست
- فکر کردن به اینکه به اندازه کافی خوب نیستید
- فکر کردن به مرگ یا پایان دادن به زندگی
- دشواری در شفاف فکر کردن، تمرکز یا تصمیم‌گیری
- دیگر از چیزهایی که قبلاً دوست داشتید، خوشتان نمی‌آید
- کمتر یا بیشتر از حجم معمول غذا خوردن
- مشکل در به خواب رفتن یا خوابیدن بیشتر از حد معمول
- بیشتر اوقات احساس خستگی یا بی‌حالی می‌کنید
- احساس بی‌قراری، مانند اینکه نمی‌توانید آرام بنشینید
- داشتن دردهایی که به نظر نمی‌رسد به دلیل سایر مشکلات سلامتی باشد



افسردگی چه زمانی بر افراد تأثیر می‌گذارد؟

افسردگی ممکن است هر زمانی شروع شود. زمان‌هایی هست که احتمال ابتلا به افسردگی بیشتر است.

افسردگی ممکن است هنگامی که بسیار ناراحت یا تحت فشار زیاد هستید، شروع شود. به عنوان مثال، می‌تواند هنگامی که بسیار نگران پول یا از دست دادن شغل‌تان هستید، شروع شود.

افسردگی ممکن است هنگامی که تغییرات زیادی در زندگی‌تان رخ می‌دهد، شروع شود. به عنوان مثال، می‌تواند هنگامی که به شهر جدیدی نقل مکان می‌کنید یا هنگامی که مشکلاتی در رابطه‌هایتان دارید، شروع شود.

افسردگی ممکن است هنگامی که احساس تنهایی می‌کنید، شروع شود. می‌تواند هنگامی که افراد زیادی برای صحبت کردن ندارید، شروع شود.

افسردگی ممکن است همراه با یک مشکل سلامتی دیگر باشد. به عنوان مثال، افسردگی می‌تواند هنگامی شروع شود که افراد مشکل تیروئید یا بیماری قلبی دارند، یا به سرشان صدمه وارد شده باشد.

در برخی افراد، افسردگی ممکن است در یک زمان خاص رخ دهد. هنگامی که در زمان خاصی از سال رخ می‌دهد، به آن افسردگی فصلی یا اختلال تأثیر فصلی گفته می‌شود. هنگامی که در زمان بارداری یا بعد از زایمان رخ می‌دهد، به آن افسردگی پس از زایمان گفته می‌شود.

شما نمی‌توانید باعث افسردگی خودتان شوید. این تقصیر شما نیست.

درباره‌ی افسردگی چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر فکر می‌کنید که افسردگی دارید، با یک پزشک یا مشاور صحبت کنید. آن‌ها سعی می‌کنند تا ببینند چه چیزی باعث این احساسات می‌شود.

اگر به اظهار پزشک شما افسرده‌اید، می‌توانید درمان را شروع کنید. برای افسردگی تعداد زیادی درمان متفاوت و

مؤثر وجود دارد. طرح درمانی شما به نوع افسردگی‌تان و همچنین به اراده شخصی شما بستگی دارد.



روان‌درمانی

روان‌درمانی که به آن تراپی نیز گفته می‌شود، برای افسردگی بسیار مؤثر است. در روان‌درمانی، شما با یک متخصص سلامت روانی ماهر مانند مشاور درباره مشکلات خود صحبت می‌کنید. مشاور به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های جدیدی را برای مقابله با مشکلات یاد بگیرید. با هم کار می‌کنید تا زمانی که بتوانید از این مهارت‌ها به تنهایی استفاده کنید. برای افسردگی متدهای مختلفی وجود دارد. یکی از متداول‌ترین متدها درمان شناختی-رفتاری نامیده می‌شود.

پزشکتان می‌تواند به شما کمک کند تا یک مشاور پیدا کنید. مدرسه یا محل کار نیز ممکن است برنامه‌ای داشته باشد تا به شما کمک کند که یک مشاور پیدا کنید. به علاوه می‌توانید از کتاب‌ها، به صورت آنلاین یا از طریق گروه‌های حمایتی مهارت‌هایی کسب کنید.

دارو درمانی

داروهایی به نام ضدافسردگی اغلب برای درمان افسردگی استفاده می‌شوند. آن‌ها می‌توانند بسیار مفید و ایمن باشند. انواع مختلفی از داروهای ضدافسردگی وجود دارد. پزشکتان بر اساس نیازهای شما یک دارو پیشنهاد می‌دهد. در استان بریتیش کلمبیا، پزشکان و روانپزشکان می‌توانند برای افسردگی دارو تجویز کنند.



نکات مربوط به دارو

- اگر داروهای دیگر، ویتامین یا گیاهان دارویی مانند گیاه St. John's Wort مصرف می‌کنید، به پزشکتان اطلاع دهید. برخی از داروها با هم سازگار نیستند. برخی از گیاهان دارویی با داروها تعامل می‌کنند، که می‌تواند مشکلات جدی سلامتی به بار آورد.
- بدن هر فرد متفاوت است. بیشتر افراد قبل از پیدا کردن داروی مناسب، چندین دارو را امتحان می‌کنند.
- زمان می‌برد تا اثر داروها شروع شود. با پزشک خود درباره آنچه که باید انتظار داشته باشید صحبت کنید.
- دستورالعمل‌های پزشک خود را دنبال کنید. اگر متوجه نشدید که پزشکتان چی گفته، سؤال کنید.
- تمام داروها عوارض جانبی دارند. دو مثال از عوارض جانبی سردرد یا تغییر در نحوه خوابتان است. اگر عوارض جانبی مشکلی ایجاد می‌کنند، با پزشک خود صحبت کنید.

- پس از شروع به مصرف دارو، ناگهان قطع آن را نکنید. ابتدا با پزشکتان صحبت کنید.
- حتی اگر احساس خوبی دارید، به مصرف دارو ادامه دهید تا زمانی که پزشکتان بگوید قطع آن بی‌خطر است. معمولاً افراد پس از احساس بهبودی تا مدتی به مصرف دارو ادامه می‌دهند، که می‌تواند کمک کند تا افسردگی دوباره باز نگردد.



گروه‌های حمایتی

گروه‌های حمایتی مکان‌هایی برای ارتباط با سایر افراد است. می‌توانید با افرادی که با همان مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند، آشنا شوید. همچنین می‌توانید اطلاعاتی را به اشتراک بگذارید و از دیگران یاد بگیرید. انواع مختلفی از گروه‌های حمایتی وجود دارند. برای پیدا کردن گروه‌های حمایتی در جامعه‌ی خود:

- از یک پزشک یا مشاور بپرسید
- با "انجمن اختلالات خلق و خوی بریتیش کلمبیا" تماس بگیرید. می‌توانید اطلاعات تماس را در وب سایت www.mdabc.net پیدا کنید.
- با شعبه محلی "انجمن سلامت روانی کانادا" تماس بگیرید. می‌توانید اطلاعات تماس را در وب سایت www.cmha.bc.ca پیدا کنید.

سایر درمان‌ها

برخی گیاهان دارویی و ویتامین‌ها هم می‌توانند مفید باشند. ورزش و تغییرات در رژیم غذایی نیز ممکن است به درمان افسردگی کمک کند. حتماً در مورد سایر درمان‌هایی که می‌خواهید امتحان کنید با پزشک خود صحبت کنید. برخی درمان‌ها همراه با سایر درمان‌ها سازگاری خوبی ندارند.

مراقبت از خود

مراقبت از خود شامل کارهای کوچکی است که هر روز برای حفظ سلامتی و احساس بهتر انجام می‌دهید. می‌توانید این کارها را همراه با سایر درمان‌ها انجام دهید. در ادامه چند مورد از این کارها آمده است:

- سعی کنید هر شب به اندازه کافی بخوابید. خواب تأثیر بسزایی بر خلق و خو می‌گذارد. به وقت خستگی، رویاروی با مشکلات یا دیدن جنبه مثبت موضوعات سخت می‌شود. اگر نمی‌توانید به خوبی بخوابید، با یک پزشک صحبت کنید.
- راه‌هایی برای آرامش پیدا کنید. فعالیت‌هایی که استرس را کاهش می‌دهند، نیز می‌توانند به شما کمک کنند که با افسردگی مقابله کنید. یوگا یا مدیتیشن ممکن است مؤثر باشد.
- سعی کنید هر روز کمی ورزش کنید. ورزش واقعاً به مدیریت افسردگی کمک می‌کند. حتی تغییرات کوچکی مانند پیاده‌روی به ایستگاه اتوبوسی که دورتر است، می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.
- سعی کنید خوب غذا بخورید. خوردن زیاد فست فود یا غذاهای ناسالم ممکن است باعث بهبود حالت شما نشود. وقتی احساس افسردگی می‌کنید سالم غذا خوردن ممکن است دشوار باشد، بنابراین فقط تا جایی که برای‌تان امکان دارد، سالم غذا بخورید. اگر سالم غذا خوردن برای‌تان دشوار است، می‌توانید با یک تغذیه‌شناس در HealthlinkBC به صورت رایگان صحبت کنید. یک تغذیه‌شناس می‌تواند به شما در تهیه یک برنامه غذایی سالم کمک کند. برای صحبت با یک تغذیه‌شناس با 1-8-1-1 تماس بگیرید. اسم زبانی که به آن نیاز دارید را به انگلیسی بگویید تا یک مترجم شفاهی روی خط بیاید.
- از مصرف الکل یا دیگر مواد مخدر اجتناب ورزید. الکل و مواد مخدر افسردگی را بدتر می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌توانند باعث شوند که دارو به‌درستی عمل نکند. اگر کاهش مصرف الکل یا مواد مخدر سخت است، با یک پزشک یا مشاور صحبت کنید.

بهبودی از افسردگی

بهبودی به معنای بازگشت به سلامتی روانی خوب است. غلبه بر افسردگی در طول زمان و در مراحل مختلف اتفاق می‌افتد. ممکن است مدتی طول بکشد تا به روال قدیمی‌تان بازگردید. به خاطر داشته باشید که با مشکل سلامتی سر و کار دارید. اشکالی ندارد اگر درخواست کمک کنید. اشکالی ندارد اگر برای مراقبت از خودتان زمان صرف می‌کنید.



اگر افسردگی داشته‌اید، احتمال دارد که دوباره برگردد، به این حالت عود بیماری می‌گویند. هرگاه احساس بهبودی کردید، بهتره با پزشک یا مشاور خود در مورد عود بیماری صحبت کنید. می‌توانید با هم کار کنید تا خطر عود را کاهش دهید. اگر متوجه شدید که علائم افسردگی دوباره ظاهر می‌شوند، می‌توانید قبل از آنکه مشکل بزرگی شود، اقدام کنید.

کجا می‌توانم بیشتر در مورد افسردگی بیاموزم؟

اگر فکر می‌کنید با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید، ابتدا با یک پزشک صحبت کنید. سپس، می‌توانید از منابع زیر درباره‌ی افسردگی بیشتر بدانید:

انجمن اختلالات خلق و خو در بریتیش کلمبیا

“انجمن اختلالات خلق و خو” برای افرادی است که با افسردگی و سایر مشکلات خلقی روبه‌رو هستند. آن‌ها گروه‌های حمایتی و برنامه‌های دیگری را برای کمک به افراد دارند. “انجمن اختلالات خلق و خو” در سراسر بریتیش کلمبیا گروه‌هایی دارد. برای پیدا کردن یک گروه در جامعه‌ی خود، به وب سایت آن‌ها به آدرس www.mdabc.net مراجعه کنید یا با شماره تلفن 604-873-0103 تماس بگیرید.



شرکای بریتیش کلمبیا برای اطلاعات درباره سلامت روانی و مصرف مواد مخدر

برای برگه‌های اطلاعاتی و سایر اطلاعات مفید، به وبسایت www.heretohelp.bc.ca مراجعه کنید. می‌توانید درباره افسردگی و مشکلات دیگر بیشتر بیاموزید. می‌توانید داستان‌ها را بخوانید و با دیگرانی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، ارتباط بگیرید. سه دفترچه راهنما برای کمک به شما وجود دارد: مقابله با تشخیص افسردگی (وقتی پزشک می‌گوید شما افسرده‌اید)، همکاری با پزشکتان، و پیشگیری از عود افسردگی. این دفترچه‌ها فقط به زبان انگلیسی موجود هستند. همچنین می‌توانید درباره سازمان‌های سلامت روانی در بریتیش کلمبیا بیشتر بدانید.

خط پشتیبانی سلامت روانی بریتیش کلمبیا

این خط تلفن می‌تواند زمانی که نگرانید، استرس دارید یا ناراحتید به شما کمک کند. آن‌ها می‌توانند در بسیاری از مشکلات دیگر نیز به شما یاری رسانند. می‌توانند به شما کمک کنند تا خدماتی را در جامعه خود پیدا کنید. حتی اگر فقط نیاز به صحبت با کسی دارید، می‌توانید تماس بگیرید. در هر ساعتی از شبانه‌روز با شماره **310-6789** (بدون اضافه کردن کد منطقه) تماس بگیرید. می‌توانید با یک نفر به طور فوری صحبت کنید. مترجم‌ها می‌توانند به شما در بسیاری از زبان‌های مختلف کمک کنند. نام زبانی را که نیاز دارید به انگلیسی بگویید تا یک مترجم شفاهی برای شما روی خط بیاید.

برنامه BounceBack®

برنامه BounceBack برای افرادی است که با خلق و خوی پایین، استرس یا اضطراب دست و پنجه نرم می‌کنند. شما مهارت‌ها را در یک دوره آنلاین یاد می‌گیرید. همچنین می‌توانید با یک کارمند آموزش‌دیده به نام "مربی" به صورت تلفنی صحبت کنید. این برنامه رایگان است. مربیان تلفنی به زبان‌های انگلیسی، فرانسوی، کانتونی، ماندارین و پنجابی صحبت می‌کنند. برنامه Bounce Back توسط "انجمن سلامت روانی کانادا" اداره می‌شود. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه BounceBack، به وبسایت www.bouncebackbc.ca مراجعه کنید.

این دفترچه توسط بخش بریتیش کلمبیای "انجمن سلامت روانی کانادا" به نگارش درآمده که براساس تحقیقات و منابع فعلی است. به علاوه ما مطالب مهم را با پزشکان و دیگر متخصصان سلامت روانی بررسی می‌کنیم. اگر می‌خواهید بدانید از چه منابعی استفاده کرده‌ایم، لطفاً با ما تماس بگیرید.

"انجمن سلامت روانی کانادا" [CMHA] یک سازمان خیریه ملی است که از سال 1918 به حفظ و بهبود سلامت روانی تمام کانادایی‌ها کمک می‌کند.

bc.cmha.ca