

افسردگی و راه های مقابله با آن



دین و راهکارهای آن برای مقابله با افسردگی

در زندگی روزمره، هر کس با تعدادی مشکلات سر و کار دارد، که بعضی از آنها قابل حل می باشد و برطرف نمودن تعدادی از آنها تقریباً ناممکن است. خداوند متعال در قرآن کریم نیز می فرماید که انسان ها با خیر و شر آزمایش می شوند و زندگی دنیوی را محل امتحان و آزمایش برای رسیدن به سرای آخرت می داند. هدف انسان دیندار در زندگی دنیوی خود، تقویت فطرت پاک خود و رسیدن به کمالات معنوی می باشد. بنابراین افراد مؤمن به متاع دنیا دل نمی بندند و هدف را تنها لقاء اله می دانند.

در قرآن کریم در مورد انجام فریضه پنجگانه نماز با حضور قلب و همچنین دعا کردن در درگاه خداوند متعال همراه تضرع تأکید زیادی شده است که قطعاً تأثیر زیادی بر آرامش انسان دارد.

صبر و شکیبایی در برابر سختی ها و توکل بر خداوی متعال در انجام کارها، در تقویت روحیه ی انسان تأثیر بسزایی دارد.

سعدی شاعر نامی ایران نیز در مورد وجود مشکلات و گشایش آن چنین می گوید:

خداگر ز حکمت بیدوری

زر حمت کشاید در دیگری

پس با یاد خدای متعال و توکل بر او می توان بر تمامی مشکلات و کاستی ها فائق آمد.



افسردگی و خودکشی:

افرادی که افسرده هستند گاهی اوقات تمایل به خودکشی دیده می شود. تلاش برای خودکشی در افراد مسن رایج تر است و مردان بیشتر از زنان اقدام به انجام آن می نمایند.

- چند علامت هشدار دهنده در این رابطه وجود دارد:
- گوشه گیری و دوری از خانواده و دوستان
 - عدم توجه به ظاهر خود
 - به زبان آوردن این که فرد می خواهد همه چیز را تمام کند.

درمان افسردگی:

- ۱- روان درمانی
- ۲- رفتار درمانی
- ۳- دارو درمانی

چند راه درمان افسردگی بجز دارو درمانی:

- ورزش کردن
- تقویت اعتقادات دینی همراه دعا کردن
- خندیدن
- تفریح کردن
- عدم معاشرت با افراد ناپاب
- عدم مصرف مواد اعتیاد آور
- خوردن مواد غذایی مفید
- طب سوزنی
- به مشکلات کمتر فکر کردن و بعضی موارد دیگر.

افسردگی چیست؟ (depression)

در زبان روزمره اصطلاح افسردگی حالت احساسی و واکنش به یک موقعیت و سبک رفتار مختص به فرد که نشانه های آن احساس کسالت ناامیدی و بی علاقتگی و ... می باشد.

افسردگی رایج ترین مشکل سلامت روان است که در سال های اخیر به شدت رو به افزایش نهاده است.

علائم افسردگی عبارتند از:

دلنگی، غم، پگر بودن و ... که از نشانه های اولیه افسردگی می باشد و در صورت تداوم علائم اولیه، اختلال بوجود می آید. در این صورت بایستی فرد تحت نظر روانپزشک و روانشناس قرار گیرد.

تحقیقات نشان می دهد عمده بیماران افسرده دارای مشکل خواب (چه کم خوابی و چه بر خوابی) می باشند که این علامت در بیماران در هنگام صبح بیشتر نمایان می شود.

علل افسردگی ترکیبی از عوامل:

۱- ژنتیکی: در بعضی از خانواده ها افسردگی شایع تر می باشد. هرچه درجات خویشاوندی نزدیک تر باشد به همان اندازه آسیب پذیری برای افسردگی بیشتر است.

۲- عوامل بیولوژیکی: تغییرات زیستی در مغز افراد از جمله تغییر در ارتباطات سیستم غدد درون ریز می باشد.

۳- عوامل محیطی (روانی - اجتماعی): این عوامل به عنوان ریسک فاکتورهای بروز افسردگی می باشد که در بیشتر موارد بروز افسردگی تأثیر زیادی دارد.

انواع افسردگی:

۱- احساس افسردگی: این حالت بیشتر در اثر تغییرات موقعیتی و شرایط جدید یا برخوردهای مقطعی ایجاد می شود و معمولاً بعد از سازگار شدن شخص با شرایط تازه، به سرعت از بین می رود.

۲- داغدیدگی یا واکنش سوگ.

۳- اختلالات سازگاری با خلق افسرده: مواجهه ی فرد با یک موقعیت قابل توجه، گاهی منجر به این حالت می شود. و با کاهش تأثیر موقعیت، حالت های روانی بیمارگونه نیز از بین می رود.

۴- اختلال افسرده عمده و افسرده خویی: در این حالت علائم افسردگی به حدی است تمامی عملکردهای انسان را تحت تأثیر قرار می دهد.

۵- اختلالات دوقطبی: در یک مقطع در فرد حالت شیدایی و در مقطع دیگر حالت غمگینی وجود دارد.

۶- اختلال دل بستگی و اکنشی: این بیماری بیشتر در دوران کودکی خود را نشان می دهد.

۷- اختلال افسردگی فصلی: که معمولاً در پاییز و زمستان نمایان می شود.

۸- افسردگی پس از زایمان.

افسردگی نوجوانی:

از آنجایی که بعضی از هورمون ها در نوجوانان در حال تغییر می باشد، این تغییرات بر روی روحیات و خلیقات آنان تأثیر زیادی دارد. در نوجوانان بعضی از شرایط برای آنان جدید و متفاوت با گذشته می باشد.

عدم تطابق این شرایط در بازه زمانی طولانی در نوجوانان منجر به افسردگی می گردد.

افسردگی در جوانان

ابتدا و انتهای دوره ی جوانی از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. علائم روحی غیر طبیعی از جمله در خود فرورفتگی، بی هدفی و سرگردانی، در این گروه سنی مشاهده می شود.

از جمله عوامل مهم در بروز افسردگی در میان جوانان ناکامی در کنکور، ارزش گذاری شخصیت بر اساس تحصیلات، اشتغال و فشارهای بیش از اندازه والدین می باشد.

در میان مراجعین به مطب های روانشناسی شکست های تحصیلی و عاطفی از مهمترین دلایل ایجاد افسردگی به حساب می آید.

علائم افسردگی در جوانان چیست؟

معمولاً افسردگی در جوانان بر روی عواطف، افکار و رابطه با دیگران تأثیر می گذارد.

جوان افسرده، غمگین به نظر می رسد، اغلب چهره ای درهم و در فکر فرو رفته دارد. از زندگی لذت نمی برد و انگیزه لازم در انجام کارهایش را ندارد. از اجتماع و رابطه ی گروهی و خانوادگی دوری می کند. در افکارش تغییراتی بوجود می آید که نمی داند درست است یا نه. در مدرسه نتایج تحصیلی خوبی ندارد.

هنگامی که افسردگی شدت بیشتری می یابد، احساس بی ارزش بودن، ناامیدی، شک و بدبینی در جوانان نمایان می شود.

معیارهای تشخیص افسردگی:

– بی اشتها و کاهش وزن یا اشتهای زیاد و اضافه وزن.

– بی خوابی یا خواب زیاد.

– عدم علاقه به انجام فعالیت های عادی.

– کاهش قدرت تمرکز و تفکر.

– فکر کردن به خودکشی یا مرگ بصورت همیشگی.

– از دست دادن اعتماد به نفس.

وجود پنج مورد از موارد فوق در طی مدت دو هفته در فرد بعنوان افسردگی بالینی بیان می شود.

