

افسردگی

تعریف افسردگی: افسردگی تنها یک یا دو علامت نیست، بلکه ترکیبی از افکار، احساس، رفتارها و تجربیات مختلف است. اگر شما پنج مورد از علائم افسردگی را در یک دوره دو هفته ای به صورت همزمان تجربه کنید مبتلا به افسردگی شده اید.

علائم افسردگی

- خلق افسرده مثلا احساس اندوه، ناامیدی و پوچی - کاهش علائق و لذت در تمام فعالیت های شبانه روزی و تقریبا تمام روزها - کاهش وزن بدون گرفتن رژیم غذایی یا افزایش وزن یا کاهش یا افزایش اشتها - بی خوابی یا پر خوابی - خستگی و کاهش انرژی - احساس بی قراری و یا کنندی در انجام فعالیت ها - احساس بی ارزشی یا احساس گناه مفرط - دشواری در تمرکز و تصمیم گیری - افکار مرگ یا خود کشی

علل افسردگی:

هر فردی صرفنظر از تحصیلات، درآمد، نژاد، جنسیت، میزان موفقیت یا زیبایی می تواند افسرده شود. یکی از علت های افسردگی به کارکردهای شیمیایی مغز مربوط می شود. بر هم خوردن تعادل سروتونین - نوراپی نفرین و دیگر مواد شیمیایی، ممکن است فرد را مستعد ابتلا به افسردگی کند. عوامل دیگری مانند تربیت دوران کودکی و تجربه های بعدی زندگی می تواند فرد را در معرض ابتلا به افسردگی قرار دهد.

پیشنهادهایی برای رهایی از افسردگی

یکی از سختترین کارها داشتن احساس ناامیدی است. شما میتوانید هر روز اقدام مثبتی انجام دهید و باعث بروز اتفاقات مثبت شوید. اتفاقات مثبت را تکرار کنید. تا زمانی که همه چیز را امتحان نکنید همچنان راهی وجود دارد.

از خود بپرسید خود سرزنش گری چه فایده ای دارد. با این کار چه چیزی را به دست می آورید. مجموعه ای از اهداف قابل دسترسی برای خود در نظر بگیرید و هنگامی که به یک هدف رسیدید به خودتان پاداش دهید. به جای انتقاد از خودتان، اشتباهات خود را اصلاح کنید.

بررسی کنید آیا تمایل به نشخوار فکری دارید؟ آیا یک فکر منفی را مدام در ذهن خود مرور می کنید؟ آیا می دانید نشخوار فکری شما را مضطرب می کند و احساس پشیمانی در شما ایجاد خواهد کرد. واقعیت را همانطور که هست بپذیرید و اگر نمی توانید نشخوار فکری را از بین ببرید آن را محدود کنید و در طول روز پنج دقیقه وقت برای اینکار بگذارید. در هر صورت اگر نتوانستید این راهکارها را به طور موثر به کار ببرید حتما به روانشناس و یا روانپزشک مراجعه کنید.

هنگامی که شما افسرده نبودید چه کارهایی انجام می دادید؟ با برخی از این کارها در مقابل افسردگی بایستید. سود و زیان انجام کارها را در بلند مدت و کوتاه مدت بررسی کنید و انتظار نتیجه فوری نداشته باشید.

منتظر انگیزه نمانید با فعالیت کردن انگیزه ایجاد کنید. هنگامی که می گوئید انگیزه انجام کاری را ندارید، در واقع می گوئید من نمی خواهم آن کار را انجام دهم. اهداف مشخصی برای روز، ماه و سال بعد تعیین کنید