

خودمراقبتی در افسردگی برای نوجوانان

«احساس تنهایی می‌کنم... نمی‌خوام دوستانمو ببینم... حس می‌کنم اونا منو رها کردن... احتمالاً منو دوست ندارن... هیچ تلاشی معنی نداره... بی فایده‌ست... از خودم متنفرم...».

«همیشه می‌خوام گریه کنم... خسته ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشون بدم... من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع نمی‌کنم... حتی نمی‌تونم کارای ساده‌ای که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم...».

اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل شایعی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مسائل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد. وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد. در این بخش سعی داریم، درباره افسردگی، روش‌های غلبه بر آن و راه‌های موجود سخن بگوییم.

افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس غم، ناامیدی و عدم توانایی برای انجام کارها می‌کند. هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می‌دهد اما وقتی افسردگی شدید شود نمی‌تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و... نیز فکر می‌کند. افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد. اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.

علائم و نشانه‌های افسردگی

اینها برخی از نشانه‌ها و علائمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید:

- احساس ناراحتی
- از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- خستگی و کمبود انرژی
- بیقراری
- مشکلات خواب
- احساس بد در ساعات به خصوصی از روز (معمولاً صبح)
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز
- احساس یأس و ناامیدی

- افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز
- ممکن است انجام کارهای ساده برایتان مشکل باشد
- ممکن است انجام کارهای روزمره برایتان دشوار باشد
- ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید

البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزانتان یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.

چه چیزی سبب افسردگی می‌شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. از جمله این موارد می‌توان به حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن، فقر و بیکاری، مهاجرت، از دست دادن عزیزان و بیماری جسمی اشاره کرد. از طرفی حوادثی که شما فکر می‌کنید خوب و مثبت اند از قبیل ازدواج کردن، شروع به کاری جدید، و حتی زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می‌شود)، می‌توانند به عنوان یک عامل استرس‌زا جهت شروع افسردگی عمل کنند. به نظر می‌رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب‌پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب‌پذیری بیشتر ژنتیکی و یا به دلیل تجربیات اولیه زندگی و تأثیرات خانواده و محیط بر رشد فرد باشد. همچنین، افراد مختلف به روش‌های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می‌دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک‌پذیری بیش از اندازه نشان دهند.

چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

1. فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، هر آن‌چه که فعالیت شما را افزایش می‌دهد، می‌تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

2. با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساسات‌تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

3. مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از طریق مصرف مواد مقاومت کنید. شاید فکر کنید این مواد در همان لحظه حال شما را بهتر می‌کنند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می‌شوند.

چه درمان هایی برای افسردگی وجود دارد؟

پزشک ممکن است جهت درمان از روان درمانی و مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد. وی ممکن است شما را به روانشناس یا روان‌پزشک ارجاع دهد. درمان بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای درمان، بایستی به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی شما و روش‌های مقابله تان با مشکلات می‌باشد.

1. روان درمانی و مشاوره:

مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید، افکار منفی خود را شناسایی کنید و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید. آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک‌کننده باشد.

مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره و روان‌درمانی منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

2. داروهای ضد افسردگی:

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی می‌باشد که توسط پزشکان عمومی و یا روان‌پزشکان تجویز می‌شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده‌اند.

برخلاف عقیده‌ی عموم این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می‌توانید مصرف آن‌ها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید.

داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک‌تان مصرف کنید این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند.

لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روان‌پزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتماً در مورد این عوارض با پزشک‌تان مشورت کنید.

اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری‌های جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

در صورتی که افسرده هستیم از کجا می‌توانیم کمک بگیریم؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، این موضوع را با یک فرد مطمئن مثل پدر و مادر، معلم یا کادر مورد اعتماد مدرسه در میان بگذارید او می‌تواند علاوه بر کمک به شما، به پزشک، روانشناس و روان‌پزشک نیز ارجاع‌تان بدهد.