



بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

افسردگی



واحد سلامت روان

← نکته :

در صورتی که مهمترین علائم افسردگی را به مدت دوهفته در خود می بینید و شدت علائم به شکلی است که زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار داده و توانایی رسیدگی به مسئولیت ها و وظایف را از شما گرفته، بهتر است به متخصص سلامت روان مراجعه کنید.

علاوه بر این، در صورتی که علائم به شکل خفیف و برای مدت طولانی وجود دارند یا به صورت دوره ای بروز پیدا می کنند بهتر است از کمک متخصص سلامت روان بهره ببرید.



← علائم شناختی :

1. مشکل در تصمیم گیری
2. مشکل در تمرکز (فرد افسرده بسختی می تواند بر کاری، مثل مطالعه تمرکز داشته باشد و به آسانی حواسش پرت می شود).
3. مشکل در حافظه (اعتقاد به این که یک فرد شکست خورده است و هیچ موفقیتی در زندگی نداشته است).
4. انتقاد از خود (فرد افسرده برای هر اتفاق بدی، خود را سرزنش می کند).
- 5- ناامیدی (اعتقاد به این که آینده تاریک است و هیچ تغییر مثبتی اتفاق نخواهد افتاد).
- 6- درماندگی (اعتقاد به این که هیچ کس نمی تواند به او کمکی کند و خودش نیز کاری از دستش بر نمی آید).
- 7- اعتقاد به این که موجود بی ارزشی است و به هیچ دردی نمی خورد.

افسردگی :

افسردگی در افراد مختلف ممکن است با علائم متفاوتی همراه باشد. عوامل مختلفی از جمله سن و جنسیت می‌توانند مستقیماً بر روی علائم افسردگی تأثیر بگذارند؛ بنابراین بدیهی است که افسردگی در همه افراد، با علائم یکسان ظاهر نمی‌شود. اما با این حال یک سری از این علائم که از آن‌ها به عنوان علائم شایع افسردگی یاد می‌شود، در بین اکثر گروه‌ها وجود دارد. افسردگی در چهار حوزه هیجانی، رفتاری، جسمانی، شناختی اختلال ایجاد میکند

علائم احساسی و هیجانی در افسردگی :

۱. غمگینی

۲. اضطراب، نگرانی و دلواپسی

۳. احساس گناه (وقتی کاری خوب پیش نمی‌رود، فرد افسرده احساس می‌کند که کوتاهی کرده و مقصر است).

۴. خشم و عصبانیت

۵. نوسان خلق (وضعیت روحی و حال فرد افسرده بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل تغییر می‌کند و گاهی خوب و گاهی بد است).

۶. احساس در ماندگی (اعتقاد به این که هیچ‌کاری از دستش بر نمی‌آید و هیچ‌کس نمی‌تواند به او کمک کند).

۷. احساس ناامیدی (اوضاع همیشه همین‌طور خواهد ماند یا بدتر خواهد شد. آینده تاریک است و امید به آینده نیست).

۸. احساس بی‌تفاوتی (بی‌تفاوتی نسبت به نزدیکان و کسانی که فرد آن‌ها را دوست دارد).

علائم جسمانی :

۱. افزایش یا کاهش خواب

۲. افزایش یا کاهش اشتها

۳. افزایش یا کاهش وزن

۴. یبوست و کاهش تدریجی تمایل جنسی

۵. تغییر در عادات ماهیانه در خانم‌ها



علائم رفتاری :

۱. گریه کردن بدون دلیل خاص یا با کمترین دلیل

۲. کناره‌گیری از دیگران و انزوا (فرد افسرده تنهایی را به شرکت در مهمانی و بودن در کنار دیگران ترجیح می‌دهد).

۳. زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن

۴. نداشتن انگیزه (آنچه که قبلاً برای فرد مهم بود، حالا اهمیتی ندارد).

۵. عدم توجه به آراستگی و وضعیت ظاهری

۶. لذت نبردن از آنچه که قبلاً مورد علاقه بود (اگر قبلاً از خرید، تماشای تلویزیون، گردش و ... لذت می‌برد، حالا هیچ‌یک از آن کارها باعث خوشحالی نمی‌شود).

۷. مصرف بی‌رویه دارو

۸. مشکل در کار، تحصیل، خانه‌داری و زندگی روزمره

۹. خستگی، نداشتن توان و انرژی