

## 11 گام طلایی برای مقابله با افسردگی خانگی (بخش اول)

افسردگی (depression) یکی از شایع ترین بیماری های جهان است که با توجه به راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی (DSM) در دسته اختلالات خلقی قرار می گیرد. امکان بروز در افراد، با درجات مختلف را دارا می باشد، لذا آگاهی از روش های مقابله با افسردگی برای هر فردی حائز اهمیت است.

فرد افسرده دچار احساس فقدان، غم، اندوه و خشم است و بنا به شدت آن، در فعالیت های روزمره خانوادگی، شغلی و اجتماعی اختلال ایجاد می نماید. لازم است بدانیم، قرار نیست همه افراد افسرده ناراحت و گوشه گیر باشند، برخی ممکن است افسردگی خود را با خشم و برون ریزی نشان دهند.

طبق پژوهش های اخیر انجام شده، میزان شیوع افسردگی در طول زندگی از سایر اختلالات زیاد است. که با همه گیری ویروس کرونا و افزایش خانه نشینی، احتمال ابتلا نیز افزایش می یابد. زیرا محدودیت و یکنواختی فعالیت ها که به خاطر کاهش زنجیره انتقال است، در شدت بخشیدن افسردگی موثرند.

به همین دلیل در این مقاله به گام هایی طلایی درباره مقابله با افسردگی برای جلوگیری از بروز و کاهش اثرات روانی و جسمانی اشاره شده است. در صورتی که پرسشی دارید، با ما همراه باشید تا پاسخی برای آن بیاید.

### علائم افسردگی

افسردگی نیز مانند سایر بیماری های جسمانی و روانی، معیارهای تشخیصی برای خود دارد. همانطور که در بالا ذکر شد هر شخص غمگینی افسرده نیست. لذا قبل از هر کاری می بایست وضعیت جسمانی بررسی گردد زیرا ممکن است فرد به دلیل اختلال در عملکرد تیروئید دچار خستگی باشد. و از طرفی شرایط محیطی نیز باید بررسی شود چون ممکن است شخص به دلیل از دست دادن عزیز خود و سوگواری، علائمی از افسردگی را نشان دهد در صورتی که به مرور بهبود می یابد.

این علائم در مردان، زنان و کودکان متفاوت است. مردان معمولا از بیان حالات خود به دلیل مشغله های کاری امتناع می کنند اما زنان مسائل خود را با دیگر دوستان در میان می گذارند.

### ▪ علائم افسردگی در مردان و زنان

1. احساس غم و اندوه

2. کاهش یا افزایش وزن
3. بی انگیزگی
4. احساس خستگی زیاد
5. کم خوابی یا پر خوابی
6. تحریک پذیر بودن
7. بی اشتها یا پر اشتها
8. ناامیدی
9. احساس گناه
10. احساس فقدان و پوچی
11. افکار خودکشی
12. ناتوانی در تصمیم گیری
13. کاهش میل جنسی
14. قطع ارتباط با دیگران
15. گوشه گیر شدن

**نکته:** در بخش دوم مقاله مقابله با افسردگی، به علائم افسردگی در کودکان اشاره شده است.

**نکته:** برای اطمینان از تشخیص درست می بایست آزمایشات بدنی انجام گیرد تا از درمان نادرست جلوگیری شود.

**نکته:** مقابله با افسردگی در موارد خفیف با مواردی که ادامه اشاره می شود ممکن است. ولی در موارد شدید که عملکرد فرد مختل می گردد نیاز به مراجعه روانشناس و روانپزشک وجود دارد.

### گام های طلایی برای مقابله با افسردگی

در این قسمت به راهکارهایی ساده برای مقابله با افسردگی اشاره خواهیم کرد، هر فردی بدون هزینه مالی (مگر در قسمت تغذیه) قادر به انجام این امور خواهد بود. این موارد عبارت اند از:

1. ایجاد معنا و هدف در زندگی
2. ورزش و تحرک بدنی
3. ارتباط و تعامل با دیگران (فعالیت اجتماعی)
4. تکنیک های آرام سازی
5. تغذیه مناسب
6. خواب با کیفیت

7. درو کردن افکار منفی
8. نور درمانی
9. داشتن گیاه و حیوان خانگی
10. ذهن آگاهی
11. انجام امور لذت بخش

### **(1) ایجاد معنا و هدف در زندگی**

طبق جمله ای از ویکتور فرانکل نویسنده کتاب در جستجوی معنا، شما نمی توانید خوشبختی را دنبال کنید، بلکه آن از مزایای وقف و کمک به چیزی بزرگ تر از خود است. بدانید که در عالم هستی به نقطه ای وصل هستید و در هیچ رها نیستید. هدف های کوتاه مدت و بلند مدت قابل دستیابی برای خود معین کنید. هدف باید معقول و واقع گرایانه باشد تا امکان رسیدن به آن در بازه زمانی مشخص شده ممکن باشد. این اعمال سمت و سویی مشخص به زندگی تان داده و برای مقابله با افسردگی بسیار حائز اهمیت هستند.

### **(2) ورزش و تحرک بدنی**

طبق تحقیقاتی که در زمینه مقابله با افسردگی صورت گرفته است نتیجه به دست آمده نشان دهنده تاثیر ورزش در بهبودی سلامت روان و افسردگی به اندازه داروهای افسردگی بود. ورزش روزانه 30 دقیقه می تواند در بازسازی حالتان و نگهداری آن بسیار موثر باشد. سعی کنید از ورزش های منظم مثل رقص، رزمی، شنا و... استفاده کرده و با همراه ورزشی تمرین نمایید تا انگیزه لازم برای ادامه را داشته باشید. از رختخواب بیرون آمدن سخت است اما کافیه که از روزی 10 دقیقه شروع کنید تا تاثیرات آن را ببینید.

### **(3) ارتباط و تعامل با دیگران (فعالیت اجتماعی)**

یکی از موارد مقابله با افسردگی لزوم ارتباط با دیگران برخلاف مشخصات افسردگی است. زیرا در این حال به سختی با دیگران تعامل می کنید و تمایل به انزوا دارید. برای مقابله با افسردگی نیاز به حمایت اطرافیان و دوستان خود دارید. لذا در دوران همه گیری ویروس کرونا بهتر است فعالیت اجتماعی توسط فضای مجازی انجام گیرد. لازم به ذکر است در دوران عدم محدودیت رفت و آمد و نابودی ویروس کرونا، حضور واقعی در بین دوستان تاثیر بیشتری دارد.

ممکن است احساس گناه کنید اما بدانید که این احساس فقط بخاطر افسردگی می باشد و با حضور در جمع و اجتماع دوستان، احساساتان تغییر خواهد کرد. اطرفیان می توانند توجه لازم برای بهتر شدنناتان را نشان دهند. به هرکسی به دلیل ضعف روانی که دارید اطمینان نکنید و افراد درست را انتخاب کنید.

#### **(4) تکنیک های آرام سازی**

در مقابله با افسردگی نیاز به آرامش و دور کردن اضطراب دارید. پس به اموری مثل یوگا و مدیتیشن پرداخته و کارهایی انجام دهید که احساس خوب کارآمدی به شما می دهند.

زمان مشخصی در طول روز به مدیتیشن اختصاص دهید. موسیقی های آرامش بخش و انگیزشی گوش کنید و لیستی از مواردی که اضطراب شما را زیاد می کند تهیه و در جهت رفع یا کاهش آن ها برآیید. همین عمل را در مورد افزایش حال خوبتان می توانید انجام دهید.

#### **(5) تغذیه مناسب**

انرژی بدن شما از طریق غذا تهیه می شود و ارتباط مستقیمی با سلامت روان شما دارد. شخص افسرده ای که از مواد الکلی استفاده می کند در وخیم کردن وضعیتش نقش بسزایی دارد زیرا الکل اثر بدی روی مغز گذاشته و انرژی لازم برای بهبود روانی و جسمانی را نمی دهد.

سعی کنید برای مقابله با افسردگی مصرف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده مثل سیب زمینی سرخ شده و تنقلات شیرین را به حداقل برسانید. این مواد شما را با افت انرژی شدید مواجه می کنند. وعده های غذایی منظمی داشته و وعده ای را حذف نکنید. عدم خوردن غذای مناسب در تشدید وضع موثر است. و در این زمان خوردن شکلات، کاکائو و بستنی در کاهش افسردگی نقش خوبی دارد.

از گروه ویتامین های B و امگا3 استفاده نمایید. اسید فولیک و B12 در افراد افسرده در سطح پایینی قرار دارد. بنابراین از سبزیجات، تخم مرغ و انواع ماهی استفاده کنید.

در بخش اول مقاله به بررسی علائم و 5 مورد از گام های طلایی مقابله با افسردگی پرداختیم. در بخش دوم مقاله به باقی گام های مانده اشاره خواهد شد. در صورتی که پاسخی برای سوالات خود نیافتید، علاوه بر مطالعه بخش دوم مقاله مقابله با افسردگی، می توانید جهت مشاوره روانشناسی با مشاورین راز ماندگار نیز در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره راز ماندگار