

افسردگی آشنایی با علائم



ابتلاء به افسردگی از هر عارضه سلامت روانی دیگر گریبان گیرمان است - هر سال بیش از 19 میلیون آمریکایی با این عارضه روبرو می شوند. آیا شما نیز به این عارضه دچارید؟

همه گاهی اوقات بی حوصله می شوند اما بعضی وقت ها وضعیت از "اندوه و گرفتگی خلق" پیچیده تر است. افسردگی بالینی یک بیماری واقعی است که بنحو مؤثری قابل درمان می باشد. اما متأسفانه کمتر از نصف افرادی که افسردگی دارند در پی درمان آن بر می آیند.

تعداد کثیری بر این باورند که افسردگی بخشی عادی از افت و خیزهای زندگی است و آنرا یک مشکل واقعی سلامت تلقی نمی کنند. در نتیجه شاید کمک گرفتن را به تعویق انداخته یا اصلاً تلاشی برای کمک گرفتن نمی کنند. بسیار مهم است که بدانیم افسردگی واقعی است و بنحو مؤثری قابل درمان می باشد.

علائم افسردگی چیست؟

- اندوه، اضطراب یا احساس "بی حوصلگی" مداوم
- دشواری در خوابیدن یا خواب ماندن، یا خوابیدن بیش از حد معمول
- کاهش اشتها و وزن، یا افزایش اشتها و بالا رفتن وزن
- کم شدن علاقه و لذت به کارهایی که قبلاً مورد توجه بوده
- بیقراری، زودرنجی
- دشواری تمرکز در کار یا در محل تحصیل، یا دشواری در به یاد داشتن مسائل یا تصمیم گیری
- خستگی یا کم انرژی بودن
- احساس گناه، نومییدی یا بی ارزش بودن
- اندیشیدن به خودکشی یا مرگ

اگر برای دو هفته یا بیشتر حداقل پنج مورد از این علائم را تجربه کرده اید، شاید به افسردگی دچار شده باشید. برای دریافت کمک فوراً به یک پزشک یا کارشناس سلامت روانی مراجعه کنید. ضمناً بسیار مهم است با افرادی در زندگی خود ارتباط داشته باشید که دلسوز شما هستند و می توانند از شما حمایت کنند. داشتن استراحت کافی و فعالیت جسمانی نیز می تواند مفید باشد.

اگر شما یا شخصی که به وی علاقه و توجه دارید می خواهید با یک نفر صحبت کنید یا در یک وضعیت بحرانی هستید و نیاز به کمک فوری دارید، با تلفن ویژه دسترسی و بحران (Access & Crisis Line) به شماره (888) 724-7240 تماس بگیرید. مشاوران آموزش دیده و باتجربه در تمام 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته آماده کمک به شما هستند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به www.Up2SD.org رجوع کنید.

شما با کمک گرفتن، آغاز سخن و شروع گفتگو شاید بتوانید تأثیرگذار باشید و عزیزان خود را در مسیر بهبودی قرار داده و یا حتی جان آنها را نجات دهید!

مرجع اطلاعات با معاضدت Mental Health America می باشد. این نشریه با کمک هزینه های آموزشی بدون محدودیت Eli Lilly and Company، AstraZeneca، Bristol-Myers Squibb و Forest Laboratories, Inc. تهیه شده است.

عکس ها صرفاً نمایشی بوده و اشخاص به تصویر کشیده شده مدل می باشند.

Up2SD.org[®]
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

EachMind
MATTERS
California's Mental Health Movement

COUNTY OF SAN DIEGO
HHS
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL
SAN DIEGO