

افسردگی چیست ؟

افسردگی مسألهٔ رایجی است که می‌تواند در هر فردی با هر سنی تأثیر گذارد. احساساتی که از درجه غمگینی و ناخوشایندی تا نهایت ناامیدی و استیصال ادامه پیدامی کند. در زندگی بسیاری از ما لحظاتی وجود دارد که بنا به هر دلیلی احساس دل‌تنگی و غم به ما دست می‌دهد. این لحظات معمولاً کوتاه‌اند و ما همیشه راه‌هایی برای فائق آمدن بر آنها پیدا می‌کنیم. ولی گاهی اوقات احساس افسردگی از بین نمی‌روند و حتی ممکن است آنچنان غیر قابل تحمل شوند که زندگی عادی را مختل کند. در این لحظه باید از متخصصین و مشاورین کمک بطلبیم.

چگونه افراد تحت تأثیر افسردگی قرار می‌گیرند؟

احساساتی از قبیل ناامیدی و درماندگی بطور معمول در هنگام افسردگی در زندگی انسانها خود را نشان می‌دهند. زندگی ممکن است گاهی پی‌مغنی، خسته‌کننده یا خالی بنظر آید و حتی دیگر تمایلی برای انجام فعالیت‌هایی که زمانی لذتبخش بودند، وجود نداشته باشد. احساس عدم اعتماد بنفس و بی‌ارزشی بر آنها غالب می‌شود. بعضی از آنها ممکن است بی‌نهایت مضطرب و حتی دچار حملات عصبی شوند. در برخی موارد، این حالات ممکن است بازتاب‌های جسمی در آنها داشته باشد که حتی بیش از بازتاب‌های احساسی نمود پیدا کند که می‌تواند شامل از دست دادن انرژی و توان، احساس سنگینی در اعضای بدن، شاق‌تر شدن فعالیت‌های روزانه، کم‌خوابی و یا در بعضی موارد، پرخوابی غیر معمول باشد. همچنین حالاتی مانند عدم تمرکز، سردرد، از دست دادن تمایلات جنسی، کم‌خوری و یا پرخوری از علائم پاره‌پاره اینگونه احساسات هستند. متأسفانه بعضی از مردم برای فرار از احساس افسردگی به مواد مخدر و مشروبات الکلی پناه می‌برند.

علتهای افسردگی چیستند؟

علتهای افسردگی پیچیده و متفاوتند. ممکن است از حادثه‌ای خاص یا از موقعیتی خاص در زندگی ما شروع شوند؛ مانند مرگ عزیز، جدایی از کسی که دوستش داریم، بیماری شدید جسمی و یا ازدست دادن شغل. همچنین مشکلاتی مانند فقر، احساس انزوا بدلیل عدم توانایی در صحبت کردن به زبان انگلیسی و عدم داشتن خانواده یا یک دوست نزدیک می‌توانند دلایل دیگری باشند که منجر به افسردگی می‌شوند. ولی اینطور نیست که همه افرادی که این مشکلات را دارند افسرده باشند. عکس‌العمل افراد در برابر این مشکلات تا حد زیادی به شخصیتشان و تجربه‌شان در زندگی بستگی دارد. افرادی که بیش از حد از خودشان توقع دارند و همیشه خود را مرکز انتقادات قرار می‌دهند، احتمالاً گرایش بیشتری به افسردگی پیدا می‌کنند. به همین ترتیب افرادی که بیش از اندازه وابسته هستند نیز همینطور هستند. مستعد بودن برای افسردگی ممکن است حتی ریشه خانوادگی داشته باشد. باید بخاطر داشت که تغییرات شیمیایی در مغز انسانها هم می‌تواند علت افسردگی باشد.

نهایت افسردگی چیست؟

در بعضی از موارد افراد دست به خودکشی زده یا سعی می‌کنند خودشان را زخمی کنند. آنها حتی ممکن است به باورهای غلط و اشتباه مانند اینکه در گذشته کارهای بد انجام داده‌اند و حالا مستحق مجازات هستند، برسند.

افسردگی بعد از زایمان چیست؟

افسردگی بعد از زایمان نوع خاصی از افسردگی است که غالباً بعد از زایمان کودک در بعضی از زنان نمودار می شود. اگر چه این خیلی طبیعی است که زنان پس از زایمان برای چند ساعتی یا حتی چند روزی احساس افسردگی و غم کنند، ولی در مورد بعضی از آنها این احساس تا هفته ها و ماهها یا حتی طولانی تر ادامه پیدا می کند. اندیشه های ترسناک، احساس عدم صلاحیت و ناتوانی در چیره شدن بر مشکلات و نیازهای روزمره زندگی بر آنها غالب می شود. زنانی که چنین نشانه هایی را بعد از زایمان در خودشان تجربه می کنند، احتیاج به حمایت و کمک دارند.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.

This brochure can be reproduced as required.

مطالب نوشته شده در این دفترچه از مدارک تهیه شده توسط کمپانی روابط عمومی چند فرهنگه اقتباس شده است و در صورت نیاز می تواند مجدداً تهیه و توزیع شود.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region

Phone: (780) 414-6300

www.cmha.edmonton.ab.ca

Edmonton Mennonite Centre for Newcomers

Phone: (780) 424-7709

www.emcn.ab.ca

Multicultural Health Brokers Co-op

Phone: (780) 423-1973