

با آن دشوار است. با این وجود، افسردگی‌ها قابل درمان هستند. متخصصین سلامت روان به شما کمک می‌کنند ممکن است که با یک شکل از درمان علایم را به موفقیت مدیریت کنید. یا ممکن است متوجه شوید که ترکیبی از روش‌های درمانی بهترین نتیجه را دارد. درمان دارویی، درمان‌های روانشناختی و همچنین تغییر در سبک زندگی برخی راه‌های درمان افسردگی می‌باشند.

■ برای پیشگیری از افسردگی و یا بهبود
علایم سعی کنید از یک سبک زندگی
سالم تبعیت کنید:

تا ۵ روز در هفته برای ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در نظر بگیرید. ورزش می‌تواند تولید اندورفین در بدن را افزایش دهد، هورمون‌هایی که باعث بهبود روحیه شما می‌شوند. نوشیدن یا استفاده از مواد مخدر ممکن است کمی موقتاً حال شما را بهتر کند، اما در طولانی مدت، این مواد علایم افسردگی و اضطراب شما را بدتر کنند.

با مراقبت از خود که شامل خواب کافی، داشتن رژیم غذایی سالم، شرکت در فعالیت‌های لذت بخشی و حفظ روابط اجتماعی سازنده، می‌توانید علایم افسردگی را بهبود ببخشید.

فرزند، مسولیت‌های جدید به وجود آمده، کمبود خواب، استرس و اضطراب می‌توانند در به وجود آمدن افسردگی پس از زایمان نقش داشته باشند.

کاهش سطح انرژی و خستگی، کناره‌گیری و انزوا از خانواده و دوستان، از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها، کاهش میل جنسی، تغییر در عادات غذایی و خوابیدن، تحریک پذیری و احساس عصبانیت و داشتن احساس اضطراب، نگرانی از جمله از علایم افسردگی پس از زایمان می‌تواند باشند.

افسردگی پس از زایمان نیاز به درمان دارد. در غیر این صورت ممکن است برای مدت طولانی ادامه پیدا کند و تبدیل به افسردگی مزمن شود که پاسخ به درمان را دشوارتر خواهد کرد. علاوه براین می‌تواند اثرات ماندگاری بر روی نوزاد و همچنین مادر داشته باشد که این می‌تواند پیوند و تعامل مثبت بین مادر و کودک را ضعیف کرده و به طور بالقوه مانع رشد سالم کودک شود و خطر ابتلا به مشکلات عاطفی و رفتاری کودک را بعداً افزایش خواهد داد.

■ آیا افسردگی قابل درمان است یا فقط قابلیت پیشگیری دارد؟ افسردگی یک بیماری شایع و جدی است که زندگی کردن

به شمار می‌رود. در زنان اقدامات خودکشی بالاتر است اما میزان اقدام به خودکشی موفق در مردان مجرد و یا افرادی که تنها زندگی می‌کنند و احساس ناامیدی دارند؛ بیشتر است.

■ چقدر تبلیغات مربوط به زیبایی در افسردگی زنان موثر است؟ در واقع با تغییر هنجارها و

تعریف جامعه از زیبایی، همچنین تبلیغات مربوط به چراغ‌های زیبایی، شاهد افزایش تصویر بدنی منفی در افراد و شیوع اختلالات روانپزشکی هستند. با توجه به پژوهش‌های علمی صورت گرفته، زنان بعد از قرار گرفتن در معرض اطلاعات و اسلایدی مربوط به زیبایی، خلق و خوی افسرده‌تر و خشم بیشتری را تجربه کرده‌اند. این مطالعه از این فرضیه پشتیبانی می‌کند که تبلیغات و تصاویر رسانه‌ای موجب می‌شود افراد (خصوصاً زنان) کمتر از تصویر بدنشان راضی باشند و بر ایجاد تصویر بدنی منفی همچنین بر عزت نفس و خلق و خوی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد.

■ **زنان پس از زایمان هم مستعد افسردگی هستند.** افسردگی می‌تواند در مدت حاملگی و چند هفته یا چند ماه پس از زایمان در فرد شروع شود و مانند سایر انواع افسردگی، افسردگی پس از زایمان می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. اما می‌توان به دو علل اصلی و حایز اهمیت آن اشاره کرد. یکی به وجود آمدن تغییرات هورمونی که در سه ماهه سوم بارداری به اوج خود رسیده و سپس به طرز شگفتی‌ری کاهش می‌یابد و دوم تغییر سبک زندگی فرد به واسطه تولد

گفتگوی پیرامون رواج افسردگی در جامعه و اینکه چرا؛

پژمرده دل هستيم و پريشان

پندار اشتباه - که افسردگی همان غمگین می‌تواند باعث ایجاد افسردگی در فرد شوند. بودن است - را از سر راه برداریم.

باز می‌کند و معمولاً در چه سنی با چه نشانه‌هایی؟ افسردگی در دوران کودکی، مانند افسردگی بزرگسالان، می‌تواند طیف وسیعی از علائم را شامل شود اما کودکان (زیر ۱۸ سال) معمولاً توانایی بیان احساس غم و اندوه را به زبان ندارند. بنابراین، علائم افسردگی باید از رفتار آشکار آن‌ها استنباط شود. از جمله بی‌فاوتی، شکایات بدنی، کناره‌گیری، زودرنجی و زیاد گریه کردن، خستگی و کاهش انرژی، تأخیر یا عقب‌نشینی از مراحل رشد و عدم رشد که علت ارگانیک ندارد. کودکان احساسات افسردگی خود را به‌را به جای احساس غم، با احساس خشم و عصبانیت نشان می‌دهند و متأسفانه این کودکان در شناسایی و درمان کمتر مورد توجه خانواده‌ها و حتی متخصصان قرار می‌گیرند که در صورت درمان نشدن تأثیرات روانی اجتماعی منفی و بلند مدت بر کودک می‌گذارد.

■ میزان ابتلای زنان به افسردگی بیشتر است یا مردان؟ به طور کلی شیوع افسردگی در زنان بیشتر از مردان است و زنان میزان ۱/۵ تا ۳ برابر بیشتر از مردان افسردگی را تجربه می‌کنند. اما وجود شیوع بیشتر افسردگی در زنان اما تفاوت آشکاری در بین نشانه‌ها و پاسخ به در مان وجود ندارد.

■ آیا در افرادی که افسردگی دارند امکان خودکشی وجود دارد؟ امکان رفتار خودکشی در طول دوره‌های افسردگی وجود دارد و سابقه قبلی تهدید به خودکشی و یا اقدام به خودکشی در گذشته یک عامل خطر

پندار اشتباه - که افسردگی همان غمگین بودن است- را از سر راه برداریم.

■ تفاوت غمگین بودن با افسردگی در چیست؟ اینکه افراد در بعضی مواقع احساس ناپایداری غم و اندوه دارند؛ یک واکنش طبیعی در برابر از دست دادن کسی یا چالش‌های زندگی است. اما افسردگی، اندوهی ثابت است و اختلال خلقی جدی است که بر سلامتی، کیفیت زندگی و روابط بین فردی شما تأثیر جدی می‌گذارد. وقتی احساس غم و اندوه شدید تقریباً هر روزه باشد و همراه با علائم و نشانه‌هایی چون کاهش محسوس از دست دادن لذت و علاقه، بی‌خوابی یا فرسودگی، کاهش یا افزایش اشتها، احساس خستگی و نداشتن انرژی در طول روز، احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه، مشکل در تمرکز، افکار و حرکات خودکشی باشد و به مدت حداقل دو هفته این علائم باقی بمانند، احتمالاً چیزی بیش از غم و اندوه معمول است و در واقع می‌توان گفت فرد از افسردگی رنج می‌برد.

■ عوامل مهم و اصلی ابتلای افراد به افسردگی چیست؟ یک علت واحد برای بروز افسردگی وجود ندارد زیرا ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، محیطی و روانی همه در ابتلا به افسردگی نقش دارند. در واقع در اعضای خانواده درجه اول افراد مبتلا به افسردگی دو تا چهار برابر بیشتر از جمعیت در معرض ابتلا به افسردگی هستند. و همین طور عوامل محیطی مثل وقایع و فاکتور کودکی و تجربیات دلهره‌زای مکرر، مرگ عزیزان، از دست دادن شغل و تغییرات بزرگ و مثبت زندگی مانند ازدواج، بازنشستگی، مهاجرت، بارداری و زایمان.

اتفاقاتی که پیرامون ما در حال جریان هست و اخباری که اغلب هم منفی احاطه‌مان کرده، آینده‌ای مبهم را برای‌مان رقم زد. آینده‌ای سآلود که برایش برنامه‌ای نداریم. نظراتی که معمولاً سیرجانی‌ها در اینستاگرام مردم از آن اخبار مربوط به کرونا می‌دهند جدای از آن بخشی که طنز و فان است و نشان از تلاش برای خندیدن به تلخی‌ها دارد. باقی‌شان نشان از یک خستگی و بی‌هوگی دارد که دجراش شده‌اند. گلابه از اینکه اینقدر قدر آبی‌ی یاس نتوانید و بگذارید یک صبح را بدون خبر بد شروع کنیم. دختری نوجوان نوشته بود: «کاش فضای مجازی نبود تا به درسم فکر کنم» تا حواسم به تک‌نورم باشد و دانشگاه قول شوم. خبرهای بد با روان ما چه می‌کنند؟ اگر یک فرد افسرده در نزدیکی ما باشد، چه ویژگی‌هایی دارد و چطور باید با او رفتار کنیم؟ اصلاً افسردگی چیست و چرا باید جدی‌اش بگیریم؟

برای بررسی بیشتر تأثیرات روانی اخبار بد به سراغ مریم مختاری دکترای تخصصی روانشناسی می‌رویم.

این سال‌ها با افزایش سرعت انتشار اخبار که بیشتر هم خبرهای منفی هستند، شاهد رواج افسردگی در جامعه هستیم. درباره‌ی افسردگی و نشانه‌ها و عواقبش برای‌مان بگویید؟ در انسانی در مقاطع متفاوتی از سن خود ممکن است افسردگی را تجربه کند. این بیماری می‌تواند سلامت جسمانی، هیجانی، رفتاری انسان‌ها را تحت‌الشعاع قرار دهد. تمامی انسان‌ها گاهی احساس ناراحتی و غم و اندوه می‌کنند اما در ابتدا اجازه دهید این



هنگامه وصل رمضان مبارک باد

واین ماه رمضان است همان ماهی که قرآن را در آن فر فرستادی
آن قرآنی که راه نمایی مردم و نشانده روشنی از هدایت
و جدا ساختن ایمان حق و باطل است.



مفتاح الجنان

شهر رمضان از انوار الهی

رمضان

حلول ماه مبارک رمضان بر مهمان ضیافت الهی مبارک باد
التماس دعا در لحظه های قشنگ خداییتان

شرکت توسعه آهن و فولاد گل گهر
GOLDCHAR IRON & STEEL DEVELOPMENT CO.
روابط عمومی و اموریین الملل

ماه مبارك رمضان، ماه دورى از گناهان، ماه بزرگى مبارکتن باد

ماه رمضان خدا مبارک

هفته نامه سخن تازه

سخن تازه