

حال خوبی ندارم... چه مشکلی برایم پیش آمده است؟

افسردگی علائم مختلفی به همراه دارد:



خستگی....

ناامیدی....

درد....

افسردگی چیست:

افسردگی بیماری شایعی است که می‌تواند بر هر کسی صرف‌نظر از سن، شغل، موقعیت اجتماعی و قومیتش تأثیر بگذارد. افسردگی قابل درمان است، نه اینکه سرنوشتی غیرقابل تغییر باشد. افسردگی اغلب دارای سابقه است. ممکن است واکنش روان و جسم به وضعیت‌ها و دشواری‌های طولانی‌مدت در زندگی باشد. عوامل خطر آفرین مربوط به این بیماری عبارتند از وضعیت سکونت غیرایمن، احساس بی‌ریشگی، انزوا، از دست دادن عزیزان، نگرانی‌های مالی، مراقبت از کودکان و غیره. عامل خطر آفرین دیگر برای ابتلا به افسردگی می‌تواند وجود بیماری‌های مکرر افسردگی ارثی در خانواده باشد. فرسودگی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به طور فزاینده‌ای بار بیش از حدی را متحمل شده و تحت فشار قرار گیرد و در نتیجه به حالت اضطراب عاطفی، روانی و جسمی دچار گردد. فرسودگی نیز می‌تواند به افسردگی تبدیل شود. تجربیات ترومایی و استرس شدید ذهنی، حتی اگر مدت‌ها قبل رخ داده باشند، نیز می‌توانند موجب افسردگی شوند. مراقبت از اعضای سالخورده خانواده نیز می‌تواند نیازمند صرف توان جسمی و عاطفی فراوانی باشد.

چطور می‌توانم افسردگی را تشخیص دهم:

علائم افسردگی می‌تواند بسیار متفاوت باشد. ممکن است بیماران نشانه‌های جسمی یا روانی این بیماری را داشته باشند.

روانی	جسمی
<ul style="list-style-type: none"> • اختلالات تمرکز • افکار منفی • شاد نبودن • بی‌قراری شدید درونی • حساسیت شدید • رفتار تهاجمی • ترس، تردید به خود • ناامیدی • آرزوی مرگ کردن • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • بی‌خوابی • افزایش/کاهش وزن غیرطبیعی • خستگی شدید • سردرد، درد کمر یا درد شکم • اضطراب جسمی • عدم تمایل به رابطه جنسی • ...

کودکان: کودکان نیز به افسردگی مبتلا می‌شوند. آن‌ها اغلب علائم زیر را نشان می‌دهند: اختلال خواب، تغییر رفتار تغذیه، اندوه، اضطراب، ترس از جدایی، کنارگیری، خیس کردن رختخواب، تهاجم، عدم تمایل برای رفتن به مدرسه و دردهای جسمی مانند درد معده یا سردرد.



از کجا می‌توان کمک گرفت:

به شخصی که به شما نزدیک است اعتماد کنید. صحبت کردن در این زمینه به شما کمک می‌کند. اگر این بحران بیشتر طول کشید: به پزشک عمومی یا متخصص دیگری (روانپزشک یا روان‌درمانگر) که به وی اعتماد دارید، مراجعه کنید. این متخصص می‌تواند به شما کمک کند. بستگان نیز می‌توانند پشتیبانی حرفه‌ای دریافت کنند. اگر می‌خواهید با سایر بیماران یا بستگان صحبت کنید، گروه خودیاری، حمایت و پشتیبانی ساده را در اختیار قرار می‌دهد. در مورد کودکان: با معلم و مددکار اجتماعی مدرسه تماس بگیرید تا مشاهدات خود را با وی در میان گذاشته و برای فرزندتان حمایت دریافت کنید. اگر این وضعیت بیشتر طول کشید، با پزشک خانواده یا متخصص اطفال صحبت کنید تا به فرزندتان کمک نمایید.

افسردگی چگونه درمان می‌شود؟

افسردگی معمولاً به خوبی درمان می‌شود. درمان باید در اسرع وقت شروع شود. این کار باید توسط متخصص آموزش‌دیده انجام شده و در سطوح مختلفی صورت بگیرد. این کار شامل روان‌درمانی، حمایت اجتماعی و در صورت نیاز دارو است. درمان نکردن افسردگی خطرناک است زیرا می‌تواند دائمی شود. معمولاً هزینه‌های درمان توسط بیمه درمانی اجباری پوشش داده می‌شود. همه متخصصان ملزم به رعایت رازداری هستند.

بیشتر بدانید:

بروشوری که می‌توان آن را به 11 زبان دانلود کرد و سفارش داد www.migesplus.ch. Z.B. اطلاعاتی در مورد اختلال استرس پس از سانحه "اگر فراموش کردن امکان‌پذیر نیست"

فیلم تشریحی به 7 زبان: <https://www.bernergesundheits.ch/newsletter/film-psy>

فیلم تشریحی توضیح‌دهنده سلامت روانی: <https://www.youtube.com/watch?v=Zjgf4EJUEEw>

در مورد کودکان: خط تلفن کمک‌رسانی والدین ارائه مشاوره توسط والدین، سایر مربیان در موقعیت‌های آموزشی استرس‌زا از طریق تلفن به صورت بیست و چهار ساعته یا از طریق ایمیل. تلفن 0848 35 45 55، 24h@elternnotruf.ch
www.elternnotruf.ch