

# افسردگی و راهکارهای عملی مقابله با آن

## معرفی افسردگی

### اهمیت افسردگی:

- نزدیک به نیم میلیارد نفر در جهان از این بیماری رنج می برند.
- تا دو دهه دیگر افسردگی بزرگترین مشکل بهداشتی جهان خواهد شد.
- هر فرد ممکن است طی مراحل از زندگی خود احساس افسردگی نماید ولی معمولاً این حالت ظرف یک یا چند روز از بین می رود.
- در صورتی که احساس افسردگی ادامه پیدا کند موجب بروز یک سری اختلالات جسمی، روانی، اجتماعی و ... میگردد که نیازمند مداخله (مشاوره و درمان تخصصی) می باشد.

### علل ایجاد افسردگی:

- علل فردی (مشکلات جسمی، ژنتیک، مصرف بعضی از داروها ...)
- علل خانوادگی (مشکلات اقتصادی، طلاق، رویدادهای بزرگ ناخواسته ...)
- علل اجتماعی (احساس نا امنی، هرج و مرج در محیط زندگی ...)

### نشانه های افسردگی:

- خلق و خوی افسرده در اغلب روزها
- کاهش آشکارعلاقه به هر نوع فعالیت در زندگی
- گریه های بدون دلیل
- بی خوابی یا پر خوابی
- بی اشتها یا پرخوری
- بدبینی نسبت به آینده
- احساس پوچی در زندگی

مقابله با افسردگی



## چگونه می توانید بر افسردگی غلبه کنید؟

### دیدگاه خود را عوض کنید:

- به مسائل و مشکلات زندگی با دید مثبت نگاه کنید و مهم نوع برخورد شما با آن ها می باشد.
- به این بیندیشید که هر مشکلی راه حلی دارد و در جست و جوی حل کردن مسئله باشید .



### در حال زندگی کنید:

- خاطرات تلخ گذشته را فراموش کنید.
- نگران آینده نباشید ولی برای آینده برنامه ریزی کنید.

### احساسات خود را بیان کنید:

- با یک دوست صحبت کنید.
- افکار و احساسات خود را نویسید.



### در زندگی هدف داشته باشید:

- بر اساس اهداف گام بردارید.
- اهدافتان را دسته بندی کنید.
- به محض رسیدن به اهدافتان خود را تشویق کنید.



### با خود دوست باشید :

- واقع بین باشید.
- با خود مهربان باشید.
- خودتان را سرزنش نکنید.
- خود را همان طور که هستید قبول داشته باشید.

### سبک زندگی سالمی را انتخاب کنید:

- فعالیت بدنی و ورزش داشته باشید.
- رژیم غذایی مناسب انتخاب کنید.
- برنامه ریزی کنید.
- در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید.
- مهارت های زندگی را بیاموزید.
- اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید.
- برنامه های تفریحی و گردش داشته باشید.
- در کلاس های هنری جهت فراگیری حداقل یک هنر شرکت کنید.



جهت یافتن راهکارهای تخصصی برای حل مشکلات از مشاوره (روانشناس، خانواده درمانگر،...) استفاده کنید.

