

نکته

همه آنچه باید در مورد افسردگی بدانید

ترجمه: زهرا جباری

■ هنگامی که پزشکان درباره افسردگی بحث می‌کنند، هدف آنهأ **معالجه** بیماری‌ای است که افسردگی عمده (major depression) نامیده می‌شود. هنگامی می‌گوییم فردی به بیماری افسردگی مبتلا می‌شود که علامت‌هایی مانند آنچه در پایین به آنها اشاره خواهد شد، تقریباً در هر روز در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.

علایم افسردگی:

از جمله علایم بیماری افسردگی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- داشتن احساس غم واندوه، ناامیدی وگریه‌های مکرر.

۲-از دست دادن علاقه یا خوشایندبودن چیزهایی که از آن لذت می‌برید.

۳-احساس گناه، درماندگی یا بی‌ارزشی.

۴- به مرگ فکر کردن یا خودکشی.

۵- خواب بیش از حد، یا مشکل در به خواب رفتن.

۶-از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته.

۷-احساس خستگی زیاد در تمام مدت.

۸-اشکال در تمرکز و تصمیم‌گیری.

۹- داشتن دردهای مبهم یا حاد و بهتر نشدن آنها با درمان‌های معمول.

۱۰-احساس بی‌قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام.

علت افسردگی چیست؟

به نظر می‌رسد که افسردگی علاوه بر دلایل ارثی، به تغییرات مواد شیمیایی در مغز مربوط باشد که ارتباط بین سلول‌های عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می‌کند. افسردگی می‌تواند با دغدغه‌ها و رویدادهای زندگی شما ارتباط داشته باشد، از قبیل مرگ کسی که دوستش دارید، طلاق یا از دست دادن کار.

افسردگی چطور تشخیص داده می‌شود؟

اگر شما علایم فوق را دارید، حتما به پزشک مراجعه کنید و قطعا می‌توانید از او کمک بگیرید. از پزشک خود انتظار نداشته باشید که فقط با نگاه کردن به شما به افسردگی شما پی‌برد. هرچه سریع‌تر در مان شما پیگیری شود، زودتر از افسردگی بهبود خواهید یافت.

اولین‌بار که شما در مورد احساس خود با پزشک سخن می‌گویید، ممکن است او از شما سوالاتی درباره نشانه‌های آن سلامت شما و سابقه مشکلات سلامت در خانواده‌تان بپرسد. همچنین پزشک ممکن است شما را مورد معاینه جسمی قرار دهد یا آزمایش‌های دیگری را برای شما درخواست کند.

روان درمانی چیست؟

در روان درمانی ممکن است شما با یک پزشک خانواده‌گی، یک روان‌پزشک یا روان‌درمانگر درباره شرایط زندگی‌تان صحبت کنید. ممکن است موضوع بحث شما با این درمان‌گران در مورد افکار و عقاید یا روابط خانواده‌گی‌تان باشد. یا ممکن است بر رفتارهایتان متمرکز شوید و اینکه این رفتارها چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد و چگونه می‌توانید آنها را تغییر دهید. معمولاً روان‌درمانی برای مدت معینی ملائین ۲۰ تا ۳۰ جلسه انجام می‌شود.

کی افسردگی به پایان می‌رسد؟

درمان افسردگی ممکن است برای هفته‌ها، ماه‌ها، یا حتی سال‌ها به طول انجامد. خطر اصلی درمان نکردن افسردگی، خودکشی است. معمولاً درمان افسردگی در مدت ۸ تا ۱۲ هفته یا کمتر باعث بهبودی شما می‌شود.

گذر از افسردگی

برای گذر از یک دوره افسردگی به این نکات توجه داشته باشید:

– تند نروید، از خودتان انتظار زیاد نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید. برنامه‌ای واقع‌گرایانه تنظیم کنید.

– به افکار منفی که ممکن است در شما وجود داشته باشد، اعتنا نکنید. افکاری از قبیل مقصر دانستن خود یا انتظارات غلط بخشی از افسردگی است. اینها افکاری است که افسردگی شما را تشدید می‌کند.

– خود را با فعالیت‌هایی درگیر کنید که حس خوبی در شما ایجاد می‌کند یا احساس موفقیت را در شما به وجود می‌آورد.

– زمانی که افسرده‌اید از تصمیم‌گیری‌های عمده درباره زندگی خود دوری کنید، اگر ضروری است که تصمیم بزرگی بگیرید از کسی که به او اعتماد دارید کمک‌بخواهید.

– اجتناب از مواد روانگردان غیرمجاز. این مواد سبب افسردگی شدید می‌شوند و تداخل‌های خطرناکی با داروی ضدافسردگی تجویز‌شده برای شما دارند.

– به نظر می‌رسد که فعالیت جسمی باعث بروز واکنش‌های شیمیایی در بدن می‌شود که ممکن است وضع روانی شما بهبود یابد. ورزش کردن ۳۰ تا۴۰ بار در هفته، هر بار حدود ۳۰ دقیقه، هدف خوبی است. اما کمترین فعالیت جسمی هم می‌تواند مفید باشد. – آمینواری خود را حفظ کنید. برطرف شدن کامل افسردگی شما نیاز به گذر زمان خواهد داشت.

افرادی که افسردگی دارند بعضی وقت‌ها به فکر خودکشی می‌افتند. این فکر بخشی از افسردگی است. اگر شما به آزار رساندن خود فکر می‌کنید، به پزشک خود، دوستانتان، خانواده خود یا به مراکز محلی مشاوره مقابله با خودکشی، مراجعه کنید. فرور درخواست کمک کنید. خبر خوش این است که پزشکان می‌توانند به شما کمک کنند و افسردگی شما قابل درمان است.

روان شناسی

گفت‌وگو با رکسانا خوشابی (روان‌شناس و کارشناس ارشد مشاور)

مشکلات روحی که تولد فرزند رقم می‌زند

اعظم صفایی



بسیاری از سرطان‌ها و ناراحتی‌های معده و فشار خون‌های بالا منشأ روانی دارند که در اثر عدم رضایت، تنش و ناراحتی به وجود آمده و این در حالی است که زن و شوهر به خاطر فرزند به بچه توجه بیشتری می‌کنند و ولی انواع بیماری‌های روحی و جسمی را تحمل می‌کنند.

سن مشخصی ندارد

زمان مناسب برای تولد یک فرزند برمی‌گردد به آمادگی دختر و پسری که از دواج کرده‌اند برای مرد و پدر شدن. سن مشخصی برای این آمادگی در نظر گرفته نمی‌شود؛ برای یک‌فرد ۲۰ و ۳۰ سالگی است و برای فرد دیگر حتی تا ۴۰ سالگی این آمادگی وجود ندارد. تا وقتی زن و شوهر، خود بچه هستند، قسمت‌های کودک وجود آنها قوی است، رفتارهای بالغ از خود بروز نمی‌دهند و مهم‌تر از همه تا زمانی که آمادگی پرورش دادن نادرند، بهتر است بچه‌دار نشوند. آمادگی پرورش دادن هم قابل امتحان است به طور مثال اگر یک

زوج حتی یک گل‌دان را هم نمی‌توانند

پیش می‌آید، مانند تغییرات هورمونی و کاهش میل جنسی، عده‌ای دچار حالات پرخاشگری می‌شوند. برخی مواقع اختلال ولستگی پیش می‌آید و دیده می‌شود خانم هر روز بچه را به منزل مادر خود می‌برد و کمک می‌گیرد که خیلی خوب نیست و استقلال را از دست می‌دهد.

معمولاً در مواردی که رابطه از بین رفته، محبت کردن همه‌چیز را حل می‌کند؛ البته در صورت حاد بودن مشکل باید از مشاور و روان‌شناس کمک گرفت و نقش بهبود رابطه بیشتر برعهده آقااست و خانم ممکن است پس از تولد فرزند پرخاشگر هم بشودو رفتار او نامتعالل باشد. آقایان باید در این مرحله پخته عمل کنند و قهر و دلخوری نداشته باشند. در کل دو طرف باید پیشگیری کنند و تا زمانی که کودک شیر می‌خورد آقایان حتی اگر تقصیر از جانب خانم است با محبت و حمایت مشکل را حل کنند. معمولاً خانم‌ها حمایت و توجه تیزتر دارند و در این زمان آرام خواهند بود.

دیوار موش داره، موش هم گوش داره

در فرد سبب می‌شود بر رازدارنبودن شخص تاثیر بسزایی بگذارد. در این موقعیت، شخص به دلیل احساس ناخوشایندینی که نسبت به دیگران و دنیای پیرامونش دارد و برای جبران حس حقارت دست به افشای اسرار دیگران به اصطلاح سبک شویم یا از آن شخص مشاوره بگیریم، اما

۵- جنسیت زن: جنسیت نقش بسزایی در رازداری فرد دارد. در مقایسه بین زنان و مردان در زمینه رازداری، به‌دلیل آنکه عواطف و احساسات در زنان پررنگ و فعال‌تر است و زنان کنترل کمتری بر این حوزه دارند، در نتیجه نسبت به مردان رازدار نیستند. طبق آخرین نتایج یک نظرسنجی معتبر، زنان حداکثر تا ۲۴ ساعت قادرند که یک راز را نگه دارند و پس از آن زمان را ز را به فرد دیگری می‌گویند.

چه کنیم تا رازدار باشیم؟

اگر از آن دسته افرادی هستیم که به «دهن‌لنی» مشهوریم و قادر نیستیم که رازی را نگه داریم، برای تقویت رازداری در خود در درجه اول باید بتوانیم بر احساسات و عاطفمان کنترل داشته باشیم و از راز به‌عنوان ابزاری برای جلب‌توجه و موضوع گفت‌وگو استفاده نکنیم و در درجه دوم هم این جمله را که «خیانت در امانت را پیشه نکنید»، سرلوحه تمرین روزانه‌تان قرار دهید، چراکه راز، سخنی است که به امانت در نزد ما گذاشته می‌شود و همان‌طور که فرد امان در امانت، خیانت را پیشه نمی‌کند، ما هم باید امتدادار رازهای خود و دیگران باشیم و راز را مانند یک شی گرانبها در صندوقچه به امانت بگذاریم.

آنچه بسیار مهم تلقی می‌شود، این است که تا زمانی که ما قادر به نگهداری رازهای خود نیستیم، نباید این انتظار را از دیگران داشته باشیم تا رازدار ما باشند، پس بهتر است اول خودتان پیش‌قدم شوید.

تشخیص هویت

کاراکترها را

از روی دستخط حدس بزنید

■ کسانی که خطی نامرتب دارند: احتمالاً در زندگی بسیار فعال هستند و به همین دلیل برایشان مشکل است که بتوانند ثابت و بی‌تحرك بمانند و برخی از کارهایشان حساب‌شده و سنجیده نیست. به همین دلیل گاهی اوقات برای دوستان و افراد خانواده غیرقابل پیش‌بینی هستند. آزادی شخصیتی برای آنها خیلی مهم است و اهمیت زیادی به استقلال خود می‌دهند و ممکن است گاهی خیلی احساساتی رفتار کنند اما بقیه افراد چگونه‌هستند؟

کسانی که دست‌خط مرتب و خوانایی داشته باشند: می‌توان این‌طور برداشت کرد که آنها خودشان را بسیار کنترل می‌کنند و دوست ندارند به‌راحتی شخصیت خود را لو بدهند. حتی گاهی اوقات برایشان مشکل است که احساساتشان را بروز دهند و آن را سرکوب می‌کنند.

کسانی که خیلی پررنگ می‌نویسند و قلم را زیاد فشار می‌دهند: احتمالاً علاقه زیادی به مخالفت کردن با دیگران دارند، چراکه احساس قدرت و اعتماد به نفس زیادی می‌کنند و دوست دارند روی دیگران اعمال نفوذ کنندو به‌همین دلیل شخصیت افراد را درست درک نمی‌کنند.

کسانی که خیلی کم‌رنگ می‌نویسند: احتمال اینکه حساس و دلسوز باشند بسیار زیاد است و موقعیت دیگران را حتی بیشتر از خودشان درک می‌کنند و این امکان نیز وجود دارد که قادر به اثبات حرف خودشان نباشند و خیلی راحت ضربه می‌خورند و وقتی دیگران از آنها انتقاد می‌کنند خیلی سریع از موضع خودشان عقب‌نشینی می‌کنند.

کسانی که خیلی کند و آهسته می‌نویسند: به‌سرعت قادر به نشان دادن عکس‌العمل نیستند؛ این افراد احتمالاً به زمان بیشتری برای ابراز عقیده خود نیاز دارند. افرادی که آهسته می‌نویسند از نظر خلق و خو اغلب اشخاصی ملاحظه‌کار و محتاط هستند و در نتیجه به زمان بیشتری برای فکر کردن و فهمیدن نیاز دارند و در ابراز احساساتشان هم کند هستند و اغلب دوست دارند هیچ تصمیمی نگیرند تا اینکه یک تصمیم غلط بگیرند.

کسانی که دست‌خط تند و شتاب‌زده‌ای دارند: احتمالاً افرادی کم‌حوصله هستند و از اتراق

وقت خسته می‌شوند و از نظر خلق و خو بسیار لفظه‌ای‌اند. سریع درک می‌کنند و در نشان دادن رفتار و احساساتشان چندان پابدار نیستند و اغلب به دلیل شتابزدگی در تصمیم‌گیری دچار لغزش و خطا شده و از اینکه در آ‌امش به حرف‌های دوستان‌شان گوش کنند خسته می‌شوند.

کسانی که دست‌خط ساده‌ای دارند و خیلی ابتدایی می‌نویسند: در روابط با دیگران ترجیحاً واقع‌گرا و پابندبر هستند و نمی‌توانند قبول کنند که گاهی باید با دیگران کنار بیایند و به آنها توجه کنند و همچنین اطرافیان به‌نسرت از آنچه درون آنها می‌گذرد آگاهی پیدا می‌کنند.

کسانی که دست‌خط زیبا و پر رنگ و لعابی دارند: این امکان وجود دارد که گاهی به‌شدت رسمی برخورد کرده و خیلی مفصل و با علاقه درباره مسائل دلخواه‌تان حرف بزنند و این احتمال نیز وجود دارد که در خواسته‌ها و تمایلات‌شان پرتوقع و رویایی باشند.

اگر شما خود را دارای دست‌خط ریزی می‌بینید و بسیار کوچک می‌نویسید: احتمالاً توانایی‌های خود را دست‌کم می‌گیرید و خودتان را از آنچه واقعاً هستید کمتر ارزیابی می‌کنید و ممکن است گاهی تنگ‌نظر و خرده‌گیر باشید.

اگر درشت می‌نویسید: این احتمال وجود دارد که خودتان را زیادی بزرگ و مهم جلوه داده و گاهی بسیار با اعتماد به نفس و از موضع قدرت رفتار می‌کنید.

اگر کسی دست‌خط شکسته‌ای دارد و حروف را

زاویه‌دار و شکسته می‌نویسد: فردی بسیار بارآده است و در کارهایش حد وسط را قبول ندارد و به همین علت اهل سازش و مصالحه نیست و نیز اغلب به همین دلیل از دیگران خسته می‌شود و تصمیم نمی‌گیرد چون دوست ندارد راه اشتباه را انتخاب کند.

اگر فردی دست‌خط ملایم و کشیده‌ای دارد: آدمی چند بعدی است و می‌تواند مشکلاتش را از زوایای مختلف بررسی و درک کند. برایش تنوع مهم است و گاهی احساس می‌کند استفاده‌های زیادی دارد و نمی‌تواند هیچ‌کدام‌شان را به‌درستی شکوفا کند. ممکن است فردی زودرنج باشد و به‌تدرت علیه برداشت‌ها و انتقادات دیگران از خود دفاع کند.

اگر کلمات را در هم و فشرده می‌نویسید: احتمالاً فرد راحتی نیستید و در جمع، خودتان را کتار می‌کشید و می‌خواهید کنترل خود را از دست ندهید. از برقراری رابطه با دیگران خوش‌تان نمی‌آید و گاهی دوست ندارید خود را فردی خوش‌فکر نشان دهید. اغلب بعد از دیگران ابراز عقیده می‌کنید زیرا قدری محتاط‌هستید.

کسی که کلمات را با فاصله و باز می‌نویسد: خیلی راحت با دیگران رابطه برقرار کرده و خیلی ساده و بی‌تکلف و مستقیماً به دیگران نزدیک می‌شود. گاهی به‌راحتی از کوره در می‌رود و با این کار ممکن است به حريم شخصی دیگران تجاوز کند زیرا او برای خودداری کردن و کنترل خود ارزشی قایل نمی‌شود، اما انسانی کوشا و باطراوت است که سریع تصمیم گرفته و با کارهای خود به دیگران خدمت می‌کند.