

## افسردگی

افسردگی یکی از شایع ترین بیماری های بشر است. آمارها نشان می دهد که از هر ۵ زن يك نفر بیماری افسردگی را در طول زندگی خود تجربه می کند. علت ایجاد افسردگی ممکن است ناشی از موقعیت های دشوار زندگی و شغلی و یا شکست های اقتصادی، تحصیلی، ازدواج و ... باشد و یا در اثر ابتلا به بیماری، از دست دادن عزیزان، مصرف موادی نظیر الکل و مواد مخدر و بعضی از داروها و یا به علت تغییرات هورمونی و زمینه های ارثی باشد.

**علائم بیماری افسردگی** در افراد مختلف متفاوت می باشد؛ اما عموماً فرد، مدتها دچار غمگینی، بی حوصلگی، لذت نبردن از زندگی، احساس پوچی و از دست دادن اعتماد به نفس، ناتوانی در ارتباط با دیگران و ... شده و این حالات با اضطراب، بی قراری، عصبی شدن و تحریک پذیری همراه است.

### نکات لازم برای پیشگیری از افسردگی:

- به خدا توکل نمایید.
- مشکلات خود را یادداشت کنید.
- مشورت با دوستان آگاه و مورد اعتماد، یا افراد صاحب نظر مانند مشاور و روانشناس تا برای مشکلات، راه حل های تازه پیدا کنید.
- انتظار بیش از حد از خود نداشته باشید.
- مسئولیت های سنگین انتخاب نکنید.
- انتظارات خود را از دیگران محدود کنید.

- پیاده‌روی و ورزش مناسب را در برنامه روزانه قرار دهید تا از فشارهای روانی و عصبانیت‌های شما کم شود.

- گاهی به خود مرخصی بدهید و به تفریح یا مسافرت بروید.

- افکار مثبت خود را جایگزین افکار مزاحم و منفی کنید.

- در صورت ابتلا به افسردگی با مراجعه به روانشناس و روانپزشک، از روان درمانی و درمان دارویی برخوردار شوید.

- افسردگی به راحتی قابل کنترل و درمان می‌باشد.

توجه: نوع درمان و مدت آن را فقط پزشک شما تعیین می‌کند پس، از استفاده ی خودسرانه دارو یا قطع نابجای آن جداً خودداری کنید.

منبع : وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

051-37534050

[www.salamatclinic.org](http://www.salamatclinic.org)

درمانگاه شبانه روزی سلامت