



افسردگی و مقابله با آن

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

افسردگی امروزه به سرعت در حال فراگیر شدن می باشد، به طوری که سازمان بهداشت جهانی (WHO) افسردگی را چهارمین علت ناتوانی و از کارافتادگی در سراسر جهان گزارش کرده است و همین سازمان پیش بینی کرده است که تا سال 2020 میلادی، افسردگی به دومین علت مختل کننده تبدیل خواهد شد (فریدمن 2014، ص 11). در ایران نیز افسردگی، سومین مشکل سلامتی کشور گزارش شده است (منتظری و دیگران، 1392).

افسردگی امروزه به سرعت در حال فراگیر شدن می باشد، به طوری که سازمان بهداشت جهانی (WHO) افسردگی را چهارمین علت ناتوانی و از کارافتادگی در سراسر جهان گزارش کرده است و همین سازمان پیش بینی کرده است که تا سال 2020 میلادی، افسردگی به دومین علت مختل کننده تبدیل خواهد شد (فریدمن 2014، ص 11). در ایران نیز افسردگی، سومین مشکل سلامتی کشور گزارش شده است (منتظری و دیگران، 1392).

یکی از مهم ترین مؤلفه در تعریف افسردگی این است که فرد از انجام کارهایی که در قبل از انجام آن ها لذت می برده است، دیگر لذتی نمی برد و انرژی کافی برای انجام آن ها ندارد.

در بین بیماری های جسمی و فیزیکی، شایع ترین بیماری، سرماخوردگی است، و در بیماری های روانی نیز شایع ترین آن ها افسردگی است، لذا روان شناسان، افسردگی را به سرماخوردگی روانی تشبیه کرده اند.

در این مطلب به صورت مختصر به بیان چند تکنیک کاربردی برای درمان افسردگی خواهیم پرداخت:

1. سوپ بی مزه بخورید!

سوپ روانی عبارت است از همان تقویت کننده هایی که قبلا فرد در زندگی داشته و از آن لذت می برده ولی الان دیگر انگیزه ی کافی برای انجام آن ها ندارد. ابتدا باید به کمک فردی که افسرده است مشخص کنیم که قبلا از انجام چه کارهایی لذت می برده است، سپس از او می خواهیم که به دلخواه خودش آن کارها را اولویت بندی کند و در آخر نیز می گوئیم که هر کدام از کارهایی را که دوست دارد را (طبق اولویت خودش) انجام دهد و او را تشویق به انجام آن کارها می کنیم.

2. از ترشیجات و سرخ کردنی های روانی پرهیز کنید!

ابتدا به کمک فرد افسرده، اموری که روحیه او را بدتر می کند را شناسایی کنید. در گام بعد آن ها را به لحاظ میزان

ناخوشایند بودن، درجه بندی کنید. میزان انگیزه و توانایی فرد برای پرهیز از هر یک را درجه بندی کنید. مراجع را ترغیب کنید تا امور ناخوشایندش را (طبق اولویت خودش) ترک کند.

3. دمای خُلق خود را بسنجید.

به این تکنیک خود نظارت گری گویند که باعث ایجاد انگیزه برای کنترل خُلق فرد می شود.

به فرد می گوئیم که هر روز حالت خُلق خودش را مشخص کند (انواع حالت خُلق: خیلی خوب، نسبتاً خوب، بی تفاوت، بد، خیلی بد). به فرد افسرده می گوئیم که در آخر هر روز، بررسی کند که چرا مثلاً شبیه حالش خوب بوده و در روز یکشنبه حالش بد بوده است؟ بعد به فرد انگیزه می دهیم که در فلان روز که حالش بد بوده تلاش کند تا فردای آن روز، حالت خُلقش به نمره خوب تبدیل شود و یا اگر نمره حالت خُلقش خوب بوده، تلاش کند تا برای روزهای بعد هم خُلقش را ثابت نگه دارد یا ارتقاء دهد و بهتر شود.

4. سبک زندگی خود را تغییر دهید.

در این تکنیک بهتر است از یک مشاور کمک بگیرید تا سبک تغذیه، سبک خواب و الگوهای سبک زندگیتان اصلاح شود تا به ثرم و استاندارد تبدیل شود. به عنوان مثال در بحث تغذیه: در منابع اسلامی تاکید شده است که غسل استفاده کنید چون غسل نشاط آور است.

یکی از علت اصلی شیوع افسردگی در ایران را می توان تغییر سبک زندگی شرقی و اسلامی به سبک زندگی غربی دانست، زیرا زیر ساخت و فرهنگ و سبک زندگی در ایران، شرقی و اسلامی است ولی به ظاهر مردم به سبک زندگی غربی عمل می کنند و این 2 سبک تعارض ایجاد می کند و موجب اختلال و بیماری می شود.

5. به تحرک و بهداشت شخص افسرده، اهمیت دهید.

فرد افسرده باید در هفته حداقل سه مرتبه به صورت منظم به انجام ورزش مورد علاقه اش بپردازد و بهتر است که فعالیت و ورزش مورد علاقه اش را به صورت گروهی و در جمع انجام دهد و شرکت در گروه و جمع باعث بهبودی حال او می شود و باید حداقل هفته ای یک بار حمام و نظافت داشته باشد.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/720>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/afsorde.jpg> [1]