



heretohelp

Mental health and substance use information you can trust



Canadian Mental Health Association
British Columbia
Mental health for all

بیشتر بدانیم...

افسردگی

info sheets 2013 www.heretohelp.bc.ca



بعد از سال‌ها کار و فعالیت روزانه در شغل خودتان به یکباره اخراج می‌شوید. احساس ناراحتی و خستگی دارید و احساس می‌کنید که خالی شده‌اید. صبح‌ها حال ندارید از رختخواب بیرون بیایید. این ناراحتی، بخشی طبیعی از انسان بودن ما است و اینکه برای چند روز احساس ناراحتی داشته باشیم، امری عادی است. در واقع بسیاری از مردم در زمان توصیف حس بی‌انگیزگی که همه ما گاه‌به‌گاه در زندگی روزانه احساس می‌کنیم این اصطلاح را به کار می‌برند و می‌گویند: «افسرده‌ام.» ولی اگر این احساس ناراحتی بیش از چند هفته تداوم داشته باشد و شما متوجه شوید که روی زندگی شما به صورت قابل توجهی تاثیر گذاشته است، در این حالت احتمالاً شما مبتلا به بیماری شده‌اید که افسردگی نامیده می‌شود.

افسردگی چیست؟

افسردگی یا همان افسردگی بالینی یا شدید یک بی‌نظمی خلق و خویی است که از هر ۸ نفر کانادایی یک نفر را در برهه‌ای از زندگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. این بیماری با تغییر شیوه احساس افراد، علایم روانی و فیزیکی‌ای در آن‌ها به جای می‌گذارد که برای مدت زمان‌های طولانی ادامه می‌یابد. افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. افسردگی می‌تواند با یک حادثه از قبیل از دست دادن شغل، پایان یک رابطه یا از دست دادن یکی از عزیزان و یا حتی استرس‌های دیگری از قبیل بن‌بستی بزرگ در زندگی، نقل مکان به یک شهر جدید و یا دنیا آمدن کودک ایجاد شود. بعضی اوقات این‌گونه به نظر می‌رسد که هیچ چیز نمی‌تواند باعث آن شود. یک نکته مهم که باید به خاطر داشت این است که افرادی که دچار افسردگی هستند نمی‌توانند به یکباره از دست آن رها شوند. افسردگی یک بیماری واقعی و دلیل اصلی خودکشی است.

آدم‌ها نمی‌توانند به خودش زور کنند که افسرده نباشند. افسردگی یک بیماری جدی است و می‌تواند منجر به خودکشی شود.

Translation and resources section provided by:



افسردگی

افسردگی، دچار افسردگی می‌شوند. این امر شاید به این دلیل است که بیماری طولانی مدت کیفیت زندگی شما را پایین می‌آورد و باعث افسردگی می‌شود.

• **افراد دارای مشکلات در زمینه مصرف مواد:** میان افسردگی و مشکل مصرف مواد رابطه مستقیمی وجود دارد. بسیاری از افراد افسرده برای کسب آرامش به مواد یا الکل روی می‌آورند. استفاده بیش از اندازه از مواد نیز در برخی افراد می‌تواند باعث تشدید افسردگی شود. این امر به این دلیل است که برخی مواد از قبیل الکل، هروئین و قرص‌های خواب تجویز شده باعث کاهش فعالیت مغز شده و باعث می‌شود شما احساس افسردگی بیشتری کنید. حتی داروهایی که مغز را تحریک می‌کنند از قبیل کوکائین نیز بعد از از بین رفتن سایر آثار آن، می‌توانند باعث افسردگی بیشتر شما شوند. برخی عوامل دیگر از قبیل تاریخچه خانوادگی، تروما و شرایط زندگی می‌توانند یک فرد را نسبت به افسردگی و مسئله مصرف مواد و الکل آسیب‌پذیر کنند.

• **افراد با فرهنگ‌های مختلف:** بسته به سابقه فرهنگی خود، شما احتمالاً باورهای خاصی درباره افسردگی داشته باشید که روی نحوه مواجهه شما با آن تاثیر می‌گذارد. به عنوان نمونه مردم برخی فرهنگ‌ها بیشتر به علایم فیزیکی افسردگی توجه می‌کنند و به علایم احساسی‌شان زمانی توجه می‌کنند که یک متخصص از آن‌ها بخواهد. عقاید برگرفته شده از فرهنگ‌ها می‌تواند روی این مسئله تاثیر بگذارد که ما از چه کسی برای حل مشکل کمک می‌خواهیم. نتیجه یک مطالعه در بریتیش کلمبیا نشان داد جوانان چینی در مقایسه با هم‌تایان غیر چینی خود احتمال اینکه با والدین خود درباره افسردگی صحبت کند دو برابر کمتر است. در میان بومیان نیز نرخ افسردگی دود ۱۲ تا ۱۶ درصد در سال است که دو برابر میانگین متوسط کانادایی‌ها است.

آیا من ممکن است افسردگی داشته باشم؟

- احساس بی‌ارزش بودن و ناامید بودن می‌کنم
- کمتر یا بیشتر از حد معمول می‌خوابم
- کمتر یا بیشتر از حد معمول می‌خورم
- در تمرکز یا تصمیم‌گیری مشکل دارم
- نسبت به فعالیت‌هایی که علاقه داشتم بی‌انگیزه شده‌ام
- علاقه‌ام به سکس کمتر شده است
- از افراد دیگر اجتناب می‌کنم
- احساس‌های قوی ناراحتی و تاسف دارم
- به صورت غیرمنطقی احساس گناه می‌کنم
- موارد بی‌شماری از سردرد و دل دردهای بی‌دلیل دارم
- شدیداً احساس خستگی یا بی‌قراری می‌کنم
- به مرگ و یا خودکشی فکر می‌کنم
- بیشتر از حد معمول احساس آزرده‌گی و گریه دارم

اگر با ۵ مورد یا بیشتر از موارد بالا موافقت کنید و این موارد را برای بیش از دو هفته تجربه کرده‌اید به پزشک خود مراجعه کنید.

افسردگی روی چه کسی تاثیر می‌گذارد؟

افسردگی می‌تواند همه افراد را اعم از پیر و جوان، مرد و زن و یا فقیر و ثروتمند تحت تاثیر قرار دهد. با اینکه این بیماری می‌تواند هر فردی را در هر لحظه تحت تاثیر قرار دهد، افسردگی اغلب برای فردی روی می‌دهد که تغییراتی را طی می‌کند. این تغییرات می‌تواند تغییرات منفی در زندگی از قبیل از دست دادن عزیزان و یا شغل، تغییرات معمولی زندگی از قبیل شروع دانشگاه و یا حرکتی بزرگ و یا تغییرات فیزیکی از قبیل تغییرات هورمونی و شروع یک بیماری باشد. از آنجایی که افسردگی با تغییر ارتباط دارد، برخی گروه‌های خاص بیشتر از بقیه در معرض این خطر قرار دارند:

• **جوانان:** هر ساله بیش از ۲۵۰ هزار جوان کانادایی، شش و نیم درصد افراد ۱۵ تا ۲۴ ساله، افسردگی عمده‌ای را تجربه می‌کنند. تشخیص افسردگی در میان جوانان دشوار است زیرا والدین و کارشناسان بهداشتی اغلب، تغییر احوالات و تندمزاجی و بی‌حوصلگی یک نوجوان را به جای اینکه نشانه افسردگی بدانند با شرایط عادی بلوغ مرتبط می‌دانند. مطالعات نشان می‌دهد که جوانان همجنس‌گرا، دوجنس‌ه و یا ترنس جندر میزان بالاتری از افسردگی را در میان خود دارند.

• **سال‌مندان:** حدود هفت درصد سال‌مندان علایم افسردگی را دارند. از دست دادن همسر، کاهش محدوده دوستان و یا شروع یک بیماری می‌تواند باعث شروع افسردگی شود. افسردگی در میان سال‌مندان که در خانه‌های سالمندان زندگی می‌کنند و یا آن‌هایی که دچار زوال عقل شده‌اند بیشتر است. افسردگی در میان افراد ۶۵ سال به بالا کمتر از گروه‌های جوانان است ولی محققان مطمئن نیستند که آیا این امر یک تفاوت واقعی است و یا اینکه ناشی از مسائل مربوط به خود تحقیق می‌شود. این احتمال وجود دارد که افسردگی در میان سالمندان تا حدی کمتر از حد معمول تشخیص داده می‌شود. برخی علایم آن از قبیل خواب یا سطح فعالیت احتمالاً به جای افسردگی به عنوان نشانه‌های بالا رفتن سن در نظر گرفته می‌شود.

• **زنان:** افسردگی در زنان دو برابر بیشتر از مردان تشخیص داده می‌شود. برخی از دلایل این امر عبارتند از تغییرات در چرخه زندگی، تغییرات هورمونی، بالا بودن میزان سوء استفاده در دوران کودکی و یا خشونت در رابطه و نیز فشارهای اجتماعی. زنان عموماً در تلاش برای دریافت کمک برای مشکلات خود راحت‌تر از مردان هستند و همین امر شاید تا حدی توضیح دهنده این مطلب باشد که افسردگی در میان مردان، شاید کمتر از حد معمول آن گزارش می‌شود. مردان عموماً زمانی که افسرده هستند به لحاظ احساسی، کرخت و یا عصبانی می‌شوند ولی زنان معمولاً احساسی‌تر می‌شوند.

• **افراد با بیماری‌های مزمن:** یک سوم افراد دارای بیماری‌های فیزیکی مزمن از قبیل دیابت، بیماری قلبی و یا بیماری روانی به غیر از

افسردگی

درباره افسردگی چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

برای افراد مبتلا به افسردگی حاد و یا آن‌هایی است که نمی‌توانند دارو مصرف کنند و یا اینکه به درمان‌های دیگر جواب نداده‌اند. در این روش که در بیمارستان صورت می‌گیرد جریان برق از طریق مغز ارسال می‌شود.

• **خودیاری:** در مورد افسردگی ملایم و یا زمانی که افسردگی جدی با درمان‌های دیگر شروع به بهبود می‌کند، برخی کارها وجود دارد که شما به تنهایی می‌توانید انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید. ورزش منظم، تغذیه خوب، مدیریت استرس، صرف وقت با دوستان و خانواده، معنویت و کنترل مصرف الکل و داروهای دیگر می‌تواند به جلوگیری از عود کردن بیماری یا بازگشت آن کمک کند. صحبت کردن با پزشک‌تان، سؤال کردن و احساس مسئولیت در قبال سلامتی‌تان بسیار اهمیت دارد. همواره با پزشک‌تان درباره کارهایی که خودتان انجام می‌دهید صحبت کنید.

برخی افراد می‌گویند که برخی درمان‌های گیاهی از قبیل گل راعی به بهبود علائم افسردگی کمک می‌کند. به یاد داشته باشید که حتی درمان‌های گیاهی نیز دارای آثار جانبی است و ممکن است با داروهای دیگر اختلال ایجاد کند. میزان دوز آن نیز بستگی به نوع و برندی که شما از آن استفاده می‌کنید متغیر است. درباره خطرات و مزایای درمان‌های گیاهی و یا جایگزین با پزشک خود صحبت کنید و همه درمان‌های متفاوتی را که در پیش گرفته‌اید به خوبی بشناسید.

بهترین و اولین گام این است که همواره با پزشک خود صحبت کنید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید کدام یک از این درمان‌ها برای شما بهتر است. در کنار صحبت با پزشک‌تان، برای اطلاعات بیشتر درباره افسردگی می‌توانید به منابع زیر نیز مراجعه کنید.

افسردگی قابل درمان است. در واقع با درمان مناسب، ۸۰ درصد افراد افسرده، احساس بهتری دارند و یا اینکه این علائم را دیگر تجربه نمی‌کنند. برخی از درمان‌های رایج که به صورت جداگانه و یا در ترکیب با روش‌های دیگر به کار گرفته می‌شوند عبارتند از:

• **درمان تشخیصی رفتاری (CBT):** متخصص بهداشتی که از این روش استفاده می‌کند به شما مهارت‌هایی را می‌آموزد که به شما کمک می‌کند دیدگاه‌تان را درباره جهان پیرامون تغییر دهید. آن‌ها به شما کمک می‌کنند الگوهای منفی افسردگی را قطع کنید از قبیل افکار و اقداماتی را که باعث تداوم این بیماری می‌شود.

• **درمان میان فردی (IPT):** معمولاً زمانی که افسرده هستید روابط شما با بقیه افراد دچار صدمه می‌شود. متخصص بهداشتی که از این روش استفاده می‌کند به شما مهارت‌هایی را می‌آموزد تا نحوه تعامل خود را با افراد دیگر بهبود دهید.

• **درمان با دارو:** انواع مختلفی از داروهای موثر برای افسردگی وجود دارد و همه این داروها نیز به شیوه‌های مختلف کار می‌کنند. با پزشک خود صحبت کنید که آیا دارو برای شما مناسب است یا نه و اینکه نحوه مصرف باید چگونه باشد.

• **درمان با نور:** این شیوه درمانی برای افرادی که از اختلال فصلی رنج می‌برند موثر است. در این روش، فرد هر روز به میزان نیم ساعت در معرض نور خاصی می‌نشیند. این شیوه درمانی نباید بدون مشاوره با پزشک صورت گیرد زیرا که آثار جانبی دارد. این شیوه برای درمان انواع دیگر افسردگی‌ها نیز مورد پژوهش قرار دارد.

• **درمان با شوک الکتریکی:** این یک شیوه درمانی موثر و مطمئن



• افسردگی قابل درمان است. در واقع با

درمان مناسب، ۸۰ درصد افراد افسرده،

احساس بهتری دارند و یا اینکه این علائم

را دیگر تجربه نمی‌کنند. •

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

بهترین و اولین گام این است که همواره با پزشک خود صحبت کنید. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید کدام یک از این درمان‌ها برای شما بهتر است. در کنار صحبت با پزشکتان، برای اطلاعات بیشتر درباره افسردگی به منابع زیر نیز مراجعه کنید.

سایر منابع مفید دیگر که به زبان انگلیسی است عبارتست از

خط بحران محلی

خط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران هستند. شما می‌توانید با تماس با این خط به اطلاعاتی درباره خدمات محلی دست یابید. همچنین اگر نیاز دارید با کسی صحبت کنید با این خط تماس بگیرید. اگر در شرایط دشواری هستید با 310-6789 به صورت بیست و چهار ساعته تماس بگیرید و بدون انتظار و یا بوق اشغال به یک خط بحران در بریتیش کلمبیا وصل شوید (در زمان گرفتن این شماره شماره‌های 604، 778 و یا 250 را به اول شماره اضافه نکنید). آندسته از متخصصین خطوط بحران که شما به شماره 310-6789 تماس می‌گیرید از طرف اعضای مرکز «شرکای بریتیش کلمبیا در بحث اطلاعات مربوط به اعتیادها و بهداشت روانی» آموزش‌های پیشرفته‌ای در زمینه خدمات و مسائل مربوط به بهداشت روانی دریافت کرده‌اند.

منابعی که به زبان‌های مختلف در دسترس است

برای یک هر یک از خدمات زیر اگر انگلیسی زبان اول شما نیست، نام زبان مورد ترجیح خود را بگویید تا به یک مترجم همزمان متصل شوید. بیش از یکصد زبان وجود دارد.

HealthLink BC

از طریق تماس با 811 و یا مراجعه یا ویسایت www.healthlinkbc.ca به اطلاعات رایگان درباره مسائل غیراورژانسی بهداشتی مورد نیاز برای اعضای خانواده خود از قبیل مسائل مربوط به بهداشت روانی به دست آورید. از طریق 811 می‌توانید به یک پرستار دسترسی داشته باشید و درباره مسائلی که باعث نگرانی است صحبت کنید. همچنین می‌توانید با یک داروساز درباره سئوال‌های خود صحبت کنید

آژانس کمک به رفع اختلالات خلق و خو در بریتیش کلمبیا

برای کسب اطلاعات در این زمینه به وبسایت www.mdabc.net مراجعه کنید و یا با شماره تلفن 604-873-0103 تماس بگیرید.

سازمان بهداشت روانی کانادا، شعبه بریتیش کلمبیا

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت www.cmha.bc.ca بازدید کنید یا با شماره 1-800-555-8222 (بدون هزینه اضافی در بریتیش کلمبیا) یا شماره 604-688-3234 (در ونکوور بزرگ) تماس بگیرید.

• بانس بک (جهش مجدد)

بانس بک یک برنامه رایگان خودمراقبتی برای بزرگسالانی است که دچار افسردگی یا نگرانی خفیف تا متوسط هستند. به سایت www.bouncebackbc.ca مراجعه کنید. بانس بک به صورت یک مجموعه دی وی دی و نیز برنامه آموزشی تلفنی در دسترس قرار دارد.

• شرکای بریتیش کلمبیا در زمینه اطلاعات مربوط به بهداشت روانی و اعتیاد

برای دسترسی به جزوات بیشتر درباره افسردگی و اختلالات خلق و خو، آزمایش‌های شخصی و داستان‌های شخصی افراد به وبسایت www.heretohelp.bc.ca مراجعه کنید.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca