



به مناسبت هفته خوابگاه‌ها

آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی
- ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند
- ۳- تفاوت فرهنگی
- ۴- اختلال خوردن
- ۵- آن‌سوی سوگ
- ۶- غلبه بر اهمال‌کاری
- ۷- افسردگی
- ۸- بیش‌فعالی بزرگسالان
- ۹- پیشگیری از خودکشی
- ۱۰- سازگاری در دانشگاه
- ۱۱- شناخت و درمان اضطراب
- ۱۲- شناخت و درمان افسردگی
- ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی
- ۱۴- کاهش اضطراب امتحان
- ۱۵- مدیریت تنش
- ۱۶- مدیریت خشم
- ۱۷- مدیریت فوریت‌های بهداشت روان
- ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی
- ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم



افسردگی



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

افسردگی یک بیماری است که چگونگی فکر و احساس شما را
تغییر می‌دهد. این به معنی ضعیف بودن شما نیست.

فهمیدن اینکه من مبتلا به افسردگی بودم یک
تسکین بزرگ بود، اما دانستن اینکه من می‌توانم برای
درمانش کاری کنم احساس به مراتب بهتری بود.

« من حال بدی داشتم، اما فکر می‌کردم باید منتظر بمانم تا خودش خوب شود. اما حالم بدتر شد. من دائم خسته بودم و به هیچ چیز توجه نمی‌کردم، این خیلی ترسناک بود. برادرم گفت که احتمالاً افسردگی دارم و از من خواست تا از کسی کمک بگیرم. من به ملاقات یک روان‌شناس رفتم و تحت درمان قرار گرفتم. حالا من دوباره احساس سابقم را نسبت به خودم دارم. من چیزهای زیادی درباره افسردگی یاد گرفتم.»



نکات مهم:

- بدانیم افسردگی چیست.
- بگویید چه احساسی دارید.
- با یک نفر حرف بزنید.
- درمان را پیگیری کنید.

بدانیم افسردگی چیست.

افسردگی یک بیماری است که چگونگی فکر و احساس شما را تغییر می‌دهد. این به معنی ضعیف بودن شما نیست. مثل این است که فشار خون بالا یا ذات‌الریه داشته باشید. شما نمی‌توانید به تنهایی از دستش خلاص شوید. درمان می‌تواند به شما کمک کند بهتر شوید.

ممکن است شما مبتلا باشید؟

احتمالاً شما مبتلا به افسردگی هستید اگر احساسات این گونه است:

- اغلب اوقات خسته یا عصبانی
- ناراحت یا نگران
- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه
- علاقه‌ی کمتر به رابطه‌ی جنسی و یا سایر امور لذتبخش
- همچنین ممکن است این موارد را نشان دهید:
- مشکلات خواب
- سردرد، درد و ناراحتی معده
- مشکل در تصمیم‌گیری
- تغییرات اشتها یا وزن
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی

اگر غالباً چندین مورد از این احساسات را تجربه می‌کنید و به مدت دو هفته یا بیشتر است که این حالت‌ها از بین نرفته‌اند، احتمالاً مبتلا به افسردگی هستید.

بگویید چه احساسی دارید:

معمولاً افراد وقتی احساس بدی دارند، آنرا با کسی در میان نمی‌گذارند. حتی ممکن است ما این حس را در پیش خودمان هم نپذیریم. افسردگی را پیش خود نگه ندارید:
• وانمود کردن به اینکه حالتان خوب است- وقتی اینگونه نیست- می‌تواند حال شما را بدتر کند.

- هر چه بیشتر درمان را عقب بیندازید، بیشتر طول می‌کشد تا دوباره حس خوبی پیدا کنید.
 - افسردگی می‌تواند به شغل، روابط و سلامتی‌تان آسیب بزند.
 - افسردگی درمان نشده می‌تواند خطرناک باشد. ممکن است شما به خودتان یا دیگران آسیب بزنید.
- "فهمیدن اینکه من مبتلا به افسردگی بودم یک تسکین بزرگ بود، اما دانستن اینکه من می‌توانم برای درمانش کاری کنم احساس به مراتب بهتری بود."

با یک نفر صحبت کنید:

- حرف زدن درباره وضعیت خودتان با یک نفر اولین قدم در بهتر شدن است.
- با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید.
- می‌توانید احساساتان را با یک دوست یا یکی از اعضاء خانواده، یک مشاور، روانپزشک و یا حتی یک پزشک در میان بگذارید.
- اگر نمی‌خواهید با کسی که می‌شناسید موضوع را در میان بگذارید، با مرکز مشاوره تلفنی دانشگاه تهران با شماره ۶۶۹۶۲۳۷۷ تماس بگیرید.

درمانتان را پیگیری کنید.

- آنچه باید بدانید:
- روان‌شناس یا روانپزشکی پیدا کنید که به او اعتماد داشته باشید. اگر نیاز بود متخصص را عوض کنید.
- داروها چند هفته طول می‌کشد تا اثرشان را نشان دهند.
- ممکن است احتیاج به استفاده از داروهای مختلف داشته باشید.
- ممکن است نیاز باشد دکترتان دوز مصرفی‌تان را تغییر دهد.
- داروهایتان را تا وقتی پزشکتان نگفته است قطع نکنید.
- برخی افراد به مشروب خوردن روی می‌آورند تا با افسردگی

مقابله کنند. نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر، افسردگی را بدتر می‌کند.

مسئولیت پذیر باشید:

کمک گرفتن می‌تواند حال شما را تغییر دهد. دو درمان اصلی برای افسردگی وجود دارد:

هر فردی ممکن است دچار افسردگی شود:

- این مهم نیست که رشته یا شغل شما چیست در خوابگاه هستید یا این که با خانواده زندگی می‌کنید.
- در هر صورت ممکن است شما دچار افسردگی شده باشید. بویژه شما بیشتر در معرض خطر هستید اگر:
- کسی از بستگانتان به افسردگی دچار بوده باشد.
- در زندگی استرس زیادی را متحمل شوید.
- یکی از نزدیکانتان اخیراً درگذشته باشد.
- به یک بیماری مهم دیگر مبتلا باشید.



- می‌توانید با یک مشاور قابل اعتماد صحبت کنید.
- می‌توانید دارو مصرف کنید.
- بهترین درمان معمولاً ترکیبی از دو روش فوق است. ورزش کردن نیز می‌تواند به بهبود افسردگی کمک کند.

شما می‌توانید احساس بهتری داشته باشید اگر:

- با کسی احساساتان را در میان بگذارید و کمک بگیرید.
- یک درمان کارآمد پیدا کنید.
- از درمانتان پیروی کنید.
- دلسرد نشوید ممکن است پیدا کردن درمان مناسب زمان ببرد.