

## مهارت های مقابله با افسردگی



### علل افسردگی

موارد متعدد و بیشماري به عنوان علل یا عوامل به وجودآورنده ي افسردگی(که برخی شاید عوارض آن نیز محسوب شوند) مطرح شده اند که در این جا به برخی از مهم ترین آن ها اشاره ي مختصر مي شود.

- اتفاقات ناگوار و استرس هاي در هم شکننده ،مثل از دست دادن دارايي در اثر سيل، زلزله و شرایط بحران
- از دست دادن افراد مورد علاقه
- خاطرات ناراحت کننده ي دوران کودکی و نوجواني مثل مورد سوء استفاده واقع شدن، یا تعاملات غلط کودک و والدين
- جدایی از خانواده که از آن به عنوان غم غربت تعبیر مي شود و در صورت عدم مداخله مي تواند به افسردگی منجر شود.
- طرد شدن از طرف اجتماع
- ترس از شکست
- ضعف جسماني و خود پنداري ضعيف در مورد بدن، لهجه، پوشش و ...
- افکار آرمانی یا کمال گرایی مفرط
- نگرانی بیش از حد در مورد آینده
- سوء مصرف الکل ، مواد مخدر یا داروها
- شکست شغلي و ورشکستی
- مورد تمسخر قرار گرفتن یا تفکر خود انتقادي
- وراثت، وجود والدين بیمار، افسرده یا مبتلا به اختلالات رواني دیگر
- تحریف هاي شناختي و دیدگاه منفي مثل تفکر همه یا هيچ، تعمیم دادن غلط و ...
- درماندگی آموخته شده و بروز این تفکر که هر گونه تلاش براي حل مسائل، به شکست یا بن بست منتهي مي شود.

### سن بروز و شیوع افسردگی:

این اختلال تقریباً تمامی گروه هاي سني را درگیر مي کند و سن خاصی را براي شروع آن نمي توان ذکر کرد. همان طور که قبلاً گفته شد از این اختلال در مرحله ي کودکی، به اختلال افسردگی دوران کودکی یا اختلال دلبستگی واکنشي یاد مي شود. افسردگی هاي دوران نوجواني و جواني، اغلب با رفتارهاي ناسازگار و افت عملکرد تحصيلي مشخص مي شود و شامل اختلال سازگاري با خلق افسرده است. در دوران میانسالي نیز انواع دیگر افسردگی قابل تشخیص است. در مقایسه با مشکلات رواني دیگر، این اختلال همراه با اختلالات اضطرابي، درصد زیادی از مردم را مبتلا مي کند و به عبارت دیگر یکی از شایع ترین اختلالات رواني محسوب مي گردد. افسردگی معمولاً در زنان شایع تر از مردان است.

### برخی از راه هاي مقابله اي در انواع افسردگی:

#### سوگ یا غم فقدان:

- براي یاد آوري شخص مورد علاقه ي از دست رفته، راه هايي ایجاد کنید، فعالیت هايي مثل خاطره نویسي براي تجدید خاطرات.
- از نظر رواني خود را در مرکز توجه قرار دهید و سعی کنید شیوه هايي را که شخص از دست رفته براي موفقیت شما در نظر داشت به یاد آورید و بر روی آنها کار کنید.
- آینده اي پر امید را براي خود مجسم کنید. افکار و احساسات خود را به دیگران بگویید و اجازه دهید دیگران در این مقطع حساس زندگی با شما همراه باشند.
- سعی کنید از نظر جسمي فعال بمانید و به زیبایی هاي اطراف زندگی خود حساس باشید.
- به هنگام سوگاري به دیگران کمک کنید، به صحبت هاي شخص سوگوار گوش کنید و در مورد فقدان با او صحبت کنید.
- از قضاوت در مورد احساسات شخص به هنگام سوگاري خودداری کنید و سعی کنید احساسات آن ها را بپذیرید و با آن ها همدلي و همدردی کنید.
- به شخص سوگوار اجازه دهید تا مطمئن شود در دسترس او هستید و اهمیت ارتباط حمايتي با او را مورد توجه قرار دهید.
- خود را براي این موضوع که شخص سوگوار سوالات دشواري در مورد زندگی و مرگ خواهد داشت، آماده کنید.

#### غم غربت یا افسردگی ناشی از دوری از خانواده:

- بپذیرید که به آن دچارید. واقع بینانه با آن روبرو شوید و بدانید که غم غربت پاسخي طبيعي به این احساس فقدان است.
- با خواهر و برادر خود یا دوستي که او هم از خانه دور است، در این باره صحبت کنید.
- چند وسيله ي آشنا و مأنوس را از خانه تان به محل جدید بیاورید تا حس تداوم به شما بدهند.
- سعی کنید در اطراف محیط جدید قدم بزنید و با آن بیشتر آشنا شوید ، بدین ترتیب بهتر مي توانید بر احساسات خود مسلط شوید.

- از دیگران بخواهید شما را در کشف محیط تازه کمک کنند. دوستیابی، قدمی بزرگ در تخفیف غم غربت است.
- با اعضای خانواده تان در تماس باشید؛ اما تلفن های خود را محدود کنید.
- سعی کنید انتظارات خود را منطقی و واقع بینانه کنید. شما با تنظیم يك هدف کمال گرایانه، خود را به دردمر می اندازید.
- کاری کنید. منتظر نشوید تا غم غربت، خود برطرف شود. سرگرمی هایی برای خود دست و پا کنید.

#### اختلال خلقی فصلی:

- نشانه های خود را با متخصص بهداشت روانی در میان بگذارید. داروهای ضد افسردگی ، اغلب می تواند مؤثر باشد.
- به منظور به دست آوردن حمایت و توجه خانواده و دوستان نزدیک، خودتان و آن ها را در مورد ماهیت این اختلال آموزش دهید.
- در فصل زمستان تا آنجا که ممکن است از نور استفاده کنید و از حضور در مکان های تاریک اجتناب کنید.
- وقتی دمای هوا مناسب است اجازه دهید نور طبیعی از پنجره بتابد. دیوارها را با رنگ روشن نقاشی کنید، پرده های ضخیم را بردارید.
- برای خودتان سرگرمی هایی پیدا کنید و تا پایان موقعیت فشار زا، انرژی و توجه خود را به آن معطوف کنید.
- عبادت می تواند تأثیر آرام بخشی بر بدن تان داشته باشد.
- استفاده از روش های آرام بخش برای کاهش تنش ها، می توانند به شما کمک زیادی در اداره کردن فشار روانی بنمایند.
- روش آرام سازی عضلانی یا تن آرامی را به طور روزانه تمرین کنید: راحت بنشینید، چشمان تان را ببندید، تمام عضلات خود را به صورت عمیق آرام و رها نمایید و حالت آرامش را حفظ کنید. از طریق بینی نفس بکشید. به موازات بیرون دادن نفس در مورد کیفیت تنفس خود فکر کنید و واژه ای(مثلا عدد يك) را به طور آرام برای خود تکرار کنید. از طریق تمرکز بر تکرار واژه، جلوی حواس پرتی توسط افکار پراکنده را بگیرید. این عمل را 10تا20 دقیقه ادامه دهید. بعد از تمرین، سریع و ناگهان بلند نشوید و با چشمان باز چند دقیقه بنشینید