



## شش اثر افسردگی بر زندگی شخصی و کاری

افسردگی بازدارنده است و باعث می‌شود افراد به سختی خود را به محل کار، مدرسه یا دانشگاه برسانند. افسردگی در واقع انرژی و انگیزه فعالیت را از فرد می‌گیرد.

افسردگی بازدارنده است و باعث می‌شود افراد به سختی خود را به محل کار، مدرسه یا دانشگاه برسانند. افسردگی در واقع انرژی و انگیزه فعالیت را از فرد می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «افسردگی می‌تواند نظم زندگی را به هم بزند و شیره زندگی را بخشکاند. افسردگی اثرات جبران ناپذیری بر زندگی شخصی می‌گذارد که زندگی کردن را از یاد می‌برد؛ اثراتی که در صورت بروز آنها بهتر است افراد به روان‌درمانگر مراجعه کنند.

کسانی که افسرده اند عموماً در طول شب نمی‌خوابند. به همین دلیل در طول روز خواب‌آلود و خسته اند. در واقع افسردگی مشکلات خواب برای آنها به وجود می‌آورد. افسردگی بر کارکرد مغز تاثیر منفی می‌گذارد. فرد افسرده عموماً تمرکز ندارد و بیشتر مسائل را فراموش می‌کند. افراد افسرده معمولاً از چیزهای لذتبخش لذت نمی‌برند و مدام از زندگی شکایت دارند. آنها نگاه مثبت و امیدوارانه خود را به زندگی از دست داده اند. افسردگی بازدارنده است و باعث می‌شود افراد به سختی خود را به محل کار، مدرسه یا دانشگاه برسانند. افسردگی در واقع انرژی و انگیزه فعالیت را از فرد می‌گیرد. بروز افسردگی باعث قطع روابط یا مختل کردن ارتباطات دوستی می‌شود.

انزوای اجتماعی از جمله تاثیرات افسردگی بر زندگی است. کاهش اعتمادبه نفس هم از اثرات افسردگی است. افراد افسرده از موقعیت خود در جامعه ناراضی هستند و احساس بدی نسبت به خود دارند. پس می‌بینید که برای داشتن زندگی سالم، افسردگی باید هر چه زودتر درمان شود.»