



علائم روحی و جسمی افسردگی

آیا می دانید افسردگی با چه علائمی بروز می کند ؟ آیا این بیماری می تواند با سردرد های پیاپی همراه باشد ؟

آیا می دانید افسردگی با چه علائمی بروز می کند ؟ آیا این بیماری می تواند با سردرد های پیاپی همراه باشد ؟
افسردگی: همراه با دردهای جسمی!

افسردگی علائم روانی شناخته شده ای دارد: ناراحتی همیشگی، خودکم بینی، از دست دادن علاقه و عدم تمایل به تفریح و اما باید دانست که این بیماری با بسیاری از علائم جسمی نیز همراه خواهد بود، مانند دردهای کمر و پشت، درد شکم یا خستگی مداوم. در نظر گرفتن این شکایات جسمی می تواند عاملی در تشخیص سریع تر افسردگی و درمان مؤثرترش باشد.

طبق مطالعات سازمان جهانی سلامت، در میان بیماری ها ناتوان کننده، 121 میلیون نفر در جهان مبتلا به افسردگی هستند.

علائم روحی افسردگی به خوبی شناخته شده اند و همه شان می توانند قابل جبران و درمان پذیر باشند: ناراحتی و اندوه همیشگی، خلق و خوی افسرده، از دست دادن تمایل به تفریح و علاقه مندی، اضطراب، از دست دادن اعتماد به نفس، مشکلات تمرکز، احساس گناه، خودکم بینی و فکر کردن به خودکشی.

گله و شکایات جسمی از افسردگی کمتر شناخته شده اند. در حالی که حدود 70% افراد مبتلا به افسردگی حاد در اولین مراحل، علائم جسمی را بروز می دهند. خستگی، بی انرژی بودن، مشکلات خواب، تغییر در اشتها، و البته دردهای جسمی (پشت و کمر، شکم، مفاصل، ...)، سردردها و همچنین مشکلات گوارشی از جمله این علائم اند.

وجود این علائم جسمی باعث دشوار شدن تشخیص افسردگی می شود. اما اگر این نشانه ها هر چه سریع تر به عنوان نشانه افسردگی تشخیص داده شوند، درمان بیماری سریع تر خواهد بود.

درمان افسردگی ضروری است. می دانیم که افسردگی یکی از آسیب های شدید و سنگین است که اغلب آثار ناگواری بر روی افراد، خانواده و جامعه دارد. یک افسردگی درمان نشده مشکلاتی جدی بر روی کار افراد، مانند کارگریزی، مشکلات رابطه ای و خانوادگی و... با خود به همراه دارد. باید توجه داشته باشید که، احتمال اقدام به خودکشی در افراد افسرده زیاد است.

در کل، احتمال مرگ در افراد افسرده بیشتر است (به دلایل مشکلات قلب و عروق، سرطان، ...) بنابراین توصیه ها، باید درمان ضدافسردگی و روان درمانی به طور همزمان دنبال شود.