



علائمی که می‌گوید افسرده‌اید

افسردگی اشخاص را باید افراد متخصص و آگاه تشخیص دهند و درمان کنند، اما اشکالات مرتبط با ذهن و روان نیز مثل اغلب بیماری‌های جسمی، علائم و نشانه‌هایی دارد که در صورت خودداری از درمان، لطمات حاد و بیشتری نصیب فرد، خانواده یا اجتماع می‌کند.

جام جم آنلاین: افسردگی اشخاص را باید افراد متخصص و آگاه تشخیص دهند و درمان کنند، اما اشکالات مرتبط با ذهن و روان نیز مثل اغلب بیماری‌های جسمی، علائم و نشانه‌هایی دارد که در صورت خودداری از درمان، لطمات حاد و بیشتری نصیب فرد، خانواده یا اجتماع می‌کند.

یادتان باشد وجود یکی دو مورد تنها، نشانه حتمی ابتلا به افسردگی نیست، اما موارد متعدد ممکن است ناشی از شدت و حدت نوعی از افسردگی باشد.

برخی از این علائم را بشناسید:

ناامیدی و احساس بی‌ارزشی علاقه به گریه در زنان و خودخوری در مردان سرزنش مداوم خود صحبت و رفتار توام با عصبانیت از دست رفتن احساس صمیمیت با دیگران بخصوص اعضای خانواده میل به کناره‌گیری از اشخاص بی‌علاقگی به گفت‌وگو، فعالیت و کار از کف رفتن علاقه‌مندی‌ها و حس لذت بردن از آنها اضطراب و منفی‌نگری بدبینی به افراد یا آینده افزایش مداوم غم و اندوه آشفتگی فکری و بی‌توجهی به ظاهر از دست دادن آرام‌انگیزه‌ها عدم رضایت از کار، زندگی، ارتباطات و... بی‌ثباتی و تغییر ناگهانی رفتار بروز یا افزایش بی‌نظمی در قاعدگی در خانم‌ها از دست دادن تمرکز و کاهش دقت و حافظه عجز و ناتوانی در رویارویی با مشکلات روزمره خستگی مداوم، بی‌اشتهایی، بد خوابی، بی‌خوابی یا خواب بیش از حد دردهای ظاهراً بی‌دلیل متغیر یا مداوم مثل سردرد، پشت‌درد، درد معده، تهوع و...