



افسردگی چه مشکلات جسمی ایجاد می‌کند؟

افسردگی علاوه بر ایجاد مشکلات روحی و روانی، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جسمی زیادی شود، مثل تهوع، اسهال، دل‌درد و سردرد و در این مطلب تعدادی از علائم جسمی افسردگی را برایتان بیان می‌کنیم.

سلامت نیوز: افسردگی علاوه بر ایجاد مشکلات روحی و روانی، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جسمی زیادی شود، مثل تهوع، اسهال، دل‌درد و سردرد و در این مطلب تعدادی از علائم جسمی افسردگی را برایتان بیان می‌کنیم.

مشکلات گوارشی

ناراحتی معده یکی از مشکلات شایع در افراد افسرده و یا مضطرب می‌باشد.

مشکلات گوارشی در کودکان و نوجوانان شایع‌تر می‌باشد. بسیاری از کودکان که از درد شکم ناله می‌کنند، ممکن است درد شکم آنها مربوط به اضطراب در مدرسه و یا مشکلات در روابط خانوادگی آنها باشد.

بزرگسالان دچار افسردگی ممکن است تهوع و یا اسهال داشته باشند.

برخی از بیماری‌های گوارشی مانند: بیماری کرون، کولیت و یا زخم‌های گوارشی با استرس و افسردگی بدتر می‌شوند.

سردرد

سردرد می‌تواند علل مختلفی داشته باشد و گاهی می‌تواند به علت افسردگی باشد.

سردرد وابسته به افسردگی معمولاً آهسته می‌باشد.

برخی افراد افسرده می‌گویند که سردرد آنها در صبح و شب شدیدتر می‌باشد.

این سردرد، مانند سردرد تنشی است و هنگامی رخ می‌دهد که عضلات گردن و پوست سر منقبض و سفت شود. هنگامی که افراد افسرده می‌باشند، عضلات آنها منقبض و سفت می‌شود و این خود دلیلی برای ایجاد سردرد می‌باشد.

مشکلات خوابیدن

افراد افسرده مشکلاتی در خوابیدن دارند و گاهی ممکن است در نصفه‌های شب بیدار شوند و دیگر نتوانند بخوابند.

اگر مشکل خوابیدن شما بیش از چند هفته طول کشید، باید ببینید آیا ناراحتی‌های روحی باعث بروز این مشکل گردیده است یا نه.

حدود یک سوم افراد مبتلا به افسردگی ممکن است بیش از حد معمول بخوابند.

درد پشت و عضلات

افراد افسرده، کمتر ورزش می‌کنند و کمتر به آنچه که می‌خورند، اهمیت می‌دهند. اگر شما به سلامتی خود اهمیت ندهید، دچار دردهای جسمی زیادی خواهید شد، از جمله درد مفاصل، عضلات و پشت.

اگر هم درد مزمن داشته باشید، افسردگی آن را بدتر می کند.

خستگی

خستگی و بیحالی و احساس ضعف، یکی از علائم جسمی افسردگی می باشد. اغلب خستگی و افسردگی، با هم در بدن یک فرد بروز می کنند، بنابراین سخت است بگوییم کدام یک زودتر ایجاد شده و کدام یک موجب بروز دیگری بوده است.

غیر اشتها

آیا شما زیاد می خورید و وزنتان زیاد شده است و یا غذاهای مورد علاقه خود را دوست ندارید و کاهش وزن یافته اید؟

هر گونه تغییر اشتها، یکی از علائم جسمی افسردگی می باشد.

غالباً افراد برای مقابله با فشار روحی غذا می خورند. اگر شما چند هفته است که اشتهایتان تغییر کرده است، با پزشک صحبت کنید تا تشخیص دهد آیا که تغییر اشتهایتان به علت افسردگی است و یا بیماری دیگری

تغییرات وزن

تغییرات وزن بدن می تواند وابسته به عادات غذایی و میزان فعالیت بدنی باشد.

برخی مواقع، افراد افسرده بیشتر از 12 ساعت می خوابند، در نتیجه فعالیت بدنی آنها کم می شود و به همین خاطر افزایش وزن پیدا می کنند.

اگر هم در اثر کاهش اشتها، به اندازه کافی غذا نخورید، ممکن است کاهش وزن پیدا کنید.

اگر شما دارای کاهش و یا افزایش وزن بی دلیل گشتید، با پزشک خود صحبت کنید و ببینید این نوسان وزن به علت افسردگی است و یا بیماری دیگری.

درد قفسه سینه

درد قفسه سینه می تواند نشانه ای از بیماری قلبی و یا دیگر بیماری های خطرناک قلبی باشد.

درد قفسه سینه همچنین می تواند به دلیل مشکلات روحی باشد.

هنگامی که یک فرد بنترسد، دارای تپش قلب و سختی تنفس می شود و این علائم درست همانند حمله قلبی می باشد.

اگر پزشک به شما اطمینان دهد که درد قفسه سینه شما مربوط به بیماری قلبی نیست، از او بخواهید که به شما بگوید این درد می تواند نشانه ای از افسردگی و اضطراب باشد.

تشخیص افسردگی

علائم روحی افسردگی عبارتند از: ناراحتی، گریه کردن، از دست دادن انرژی و از دست دادن علاقه.

علائم جسمی افسردگی را نیز در متن بالا نام بردیم، اما باید توجه کنید که اگر این علائم به مدت چند هفته ادامه داشت و به علت بیماری های دیگر نبود، می توان گفت که این علائم مربوط به افسردگی است.

شما می توانید با گفتار درمانی، ایجاد تغییرات در شیوه زندگی و دارودرمانی، افسردگی خود و یا عزیزانتان را درمان کنید.