

# افسردگی

## افسردگی چیست؟

افسردگی یکی از شایع ترین مشکلات سلامتی برای جوانان در استرالیا است.<sup>1</sup>

افسردگی ("افسردگی شدید") یک بیماری روحی روانی است که با احساس غم و اندوهی که بیشتر از حد معمول طول می کشد همراه است و بیشتر قسمت های زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد و شما را از لذت بردن از چیزهایی که قبلا از آنها لذت می بردید باز می دارد.



## احساسات عادی در مقابل افسردگی

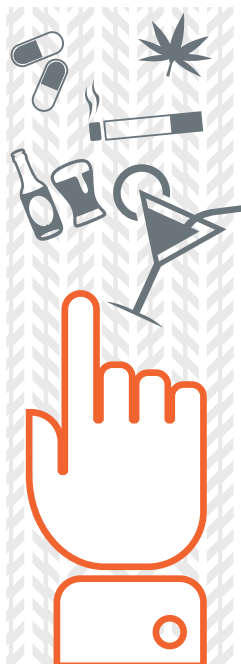
این امر، گفتن اینکه آیا شما احساساتی "عادی" را تجربه می کنید یا افسرده هستید را دشوار می کند.

برای جوانان، طبیعی است که گاهی اوقات دچار تغییرات خلقی شده، تحریک پذیر بوده و نسبت به انتقاد و طرد شدن حساس باشند.

همه ما گاهی اوقات احساس غم و اندوه و "بی حوصلگی" می کنیم - این بخشی از انسان بودن ماست.



افراد مبتلا به افسردگی ممکن است مشکلات سلامتی روانی یا جسمانی دیگری نیز داشته باشند، مانند اضطراب، یا مصرف بیش از حد سیگار، الکل و مواد مخدر غیرمجاز.



## علائم افسردگی

در صورتی که بیش از دو هفته و در اکثر مواقع احساس غم، افسردگی یا تحریک پذیری داشته اید یا علاقه و لذت در انجام فعالیت های عادی خود را از دست داده اید، ممکن است که دچار افسردگی باشید. سایر علائم ممکن عبارتند از:

-  احساس خستگی کردن، یا فقدان انرژی و انگیزه در بیشتر اوقات
-  مشکلات خواب (به خواب رفتن و/یا خواب خوب داشتن)، یا خوابیدن بیش از حد و بیشتر روز را در تخت خواب گذراندن
-  از دست دادن میل به غذا یا خوردن بیش از حد، که باعث کاهش یا افزایش وزن شود
-  دشواری در تمرکز و تصمیم گیری
-  بیشتر اوقات احساس بی ارزشی یا گناه کردن
-  داشتن افکار مرگ یا خودکشی
-  احساس اینکه همه چیز "بیش از حد سخت" شده است

# افسردگی

## دریافت کمک برای افسردگی

با وجود اینکه ممکن است سخت بنظر برسد، بسیار مهم است که با کسی که مورد اعتماد شماست صحبت کنید. شما می توانید با پدر و مادر، آموزگار، مشاور مدرسه، اعضای خانواده یا دوستان صحبت کنید. مکان مناسب دیگر برای شروع به دریافت کمک و اطلاعات مطب یک پزشک عمومی است. افسردگی در اکثر افراد با دریافت کمک مناسب بهبود می یابد. هرچه زودتر کمک بگیرید، زودتر بهبود می یابید.



در اغلب موارد بخش مهمی از حمایت حرفه ای، درمان روانشناختی است. درمان روانشناختی ("صحبت کردن") بر روی کمک به شما برای ایجاد مهارت هایی برای مقابله با استرس های زندگی و تغییر الگوهای تفکر منفی تمرکز می کند. داروهای ضد افسردگی نیز می توانند در صورت نیاز مورد استفاده قرار گیرند. بسته به نوع درمان، بیشتر افراد پس از حدود دو تا شش هفته شروع به احساس بهبودی می کنند.



علاوه بر جستجوی کمک های حرفه ای، شما می توانید برای حفظ سلامت روانی خود اقدام کنید. ورزش منظم، تغذیه خوب، تمرین آرامش، بیان احساسات و انجام کارهایی که از آنها لذت می برید، فقط برخی از کارهایی هستند که می توانند کمک کنند. برای راهنمایی های بیشتر در مورد مراقبت از خود، به وب سایت [headspace.org.au](http://headspace.org.au) مراجعه کنید و برگه اطلاعاتی "نکاتی برای [headspace](http://headspace)" را دانلود کنید.

## افسردگی - خودکشی و خود آزاری

یکی از خطرات اصلی افسردگی خودکشی و خود آزاری است.

اگر کسی را می شناسید که بفکر خود آزاری می باشد و یا در مورد خودکشی صحبت می کند، سعی کنید از طریق دوستان یا عضو خانواده نزدیک و مورد اعتماد از او حمایت کنید. به افراد کمک کنید تا در محیط ایمنی باشند و چیزهای خطرناک مانند قرص ها، اسلحه ها یا سلاح های دیگر را از دسترس آنها خارج سازید و سعی کنید تا آنها را تشویق به مراجعه به یک متخصص بهداشت کنید. در صورت تردید از تماس با 000 نهراسید.



اگر فکر خودکشی دارید یا قصد دارید رساندن آسیب به خودتان را دارید، بسیار مهم است که به دنبال کمک فوری باشید. با کسی که به او اعتماد دارید، مانند یک عضو خانواده، دوست یا آموزگار صحبت کنید. متخصصان سلامت و درمان در [headspace](http://headspace) و [headspace](http://headspace) (پشتیبانی آنلاین و تلفنی) آماده کمک هستند و می توانند به شما کمک کنند تا برنامه ای برای حفظ ایمنی خود تهیه کنید.

**مهم!**



برای کسب اطلاعات بیشتر، دستیابی به نزدیک ترین مرکز [headspace](http://headspace) به محل زندگی خود و یا برای پشتیبانی آنلاین و تلفنی، به وب سایت [headspace.org.au](http://headspace.org.au) مراجعه کنید.



**headspace**  
National Youth Mental Health Foundation

منابع: <sup>1</sup> مؤسسه بهداشت و رفاه استرالیا. جوانان استرالیا: سلامت و تندرستی آنها، کانبرا، 2007  
برگه های اطلاعاتی فقط برای آگاهی عمومی هستند. آنها به عنوان جایگزینی برای مشاوره پزشکی خاص در نظر گرفته نشده اند و نباید به این منظور مورد استفاده قرار گیرند. در حالی که هر گونه تلاش برای اطمینان از دقیق بودن اطلاعات صورت گرفته است، [headspace](http://headspace) هیچگونه ضمانتی در قبال صحت، به روز، کامل، قابل اعتماد و مناسب بودن این اطلاعات برای هرگونه استفاده نمی دهد. ما هیچگونه مسئولیتی را در قبال هر گونه خسارت یا زیان مستقیم یا غیرمستقیم، هزینه ایجاد شده و غیره بدلیل استفاده یا اتکا به این اطلاعات نمی پذیریم.  
این منبع توسط مرکز ترجمه کتبی و شفاهی (Interpreting and Translating Centre) دولت استرالیا جنوبی برای برنامه خدمات خانوادگی کاتولیک Centacare Catholic Family Services سرویس [headspace](http://headspace) مرکز پورت آدلاید (Port Adelaide) با تامین بودجه از طرف اداره جوامع و مشارکت اجتماعی استرالیا جنوبی (SA Department for Communities and Social Inclusion)، ترجمه شده است.