



Alameda Alliance for Health

سلامت روانی

افسردگی



ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. شما می‌توانید از این راهنما استفاده کنید تا با راه‌های غلبه بر افسردگی آشنا شوید. با پزشک خود همکاری کنید تا بفهمید که بهترین درمان برای شما چیست.

اندوه، پاسخی عادی به تغییرات زندگی است اما بعد از مدتی از بین می‌رود. افسردگی یک بیماری واقعی است ولی هر کس که افسردگی دارد احساس اندوه نمی‌کند. افسردگی برخی اوقات بعد از اتفاقات رخ داده در زندگی مثل آسیب روحی، مرگ یکی از عزیزان، نقل مکان به مکانی جدید یا شرایط استرس‌زا شروع می‌شود.

کارهایی که می‌توانید انجام دهید

1. مراقب علائم افسردگی باشید. هر فرد علائم مختلف دارد.
2. برای مطرح کردن نگرانی‌های خود به پزشکتان مراجعه کنید. اگر دچار افسردگی هستید، درمان‌های مفید زیاد برای این منظور وجود دارد.
3. هم‌زمان با دنبال کردن برنامه درمانی خود عادت‌هایی را تمرین کنید که کمک می‌کنند حالتان بهتر شود.

علائم افسردگی

در صورتی که علائم یا نشانه‌هایی مثل این موارد دارید که بیش از دو (2) هفته طول بکشند و روی زندگی روزمره شما اثر بگذارند، احتمال ابتلای شما به افسردگی وجود دارد:

- درد زیاد بدون دلیل مشخص.
- تغییرات در تغذیه، خواب یا وزن شما.
- داشتن احساس گناه، اضطراب یا بدخلقی.
- علاقه کمتر به چیزهایی که سابقاً از آنها لذت می‌بردید.
- احساس بی‌قراری یا مشکل در بی‌حرکت نشستن.
- احساس اندوه، ناامیدی یا «پوچی».
- مشکل در تمرکز کردن یا به یاد آوردن چیزها.
- احساس خستگی همیشگی؛ حرکت کردن یا حرف زدن آهسته‌تر.

افسردگی به طرق مختلف روی افراد تاثیر می‌گذارد.

زنان بیشتر از مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند. احساسات اندوه و گناه از مشترک هستند.

برخی زنان بعد از زایمان به افسردگی مبتلا می‌شوند. این حالت به افسردگی پس از زایمان معروف است. این افسردگی در صورت درمان نشدن می‌تواند باعث مشکلات جدی برای مادر و کودک شود.

مردها استعداد بیشتری دارند که احساس خستگی شدید کنند، بدخلق باشند و برخی اوقات عصبانی باشند. مردها ممکن است علاقه خود را به چیزهایی که قبل دوست داشتند از دست بدهند، در خوابیدن مشکل داشته باشند و با سوء مصرف الکل یا مواد مخدر احساسات خود را پنهان کنند. احتمال کمک گرفتن در مردها کمتر است.

کودکان کم سن و سال‌تر نیز ممکن است به افسردگی مبتلا شوند. این کودکان ممکن است تظاهر کنند مریض هستند، از به مدرسه رفتن امتناع کنند، به یکی از والدین بچسبند یا نگران مرگ یکی از والدین باشند.

کودکان بزرگتر و نوجوانان مبتلا به افسردگی ممکن است در مدرسه به مشکل بخورند، بد اخمی کنند و زودرنج شوند. این افراد ممکن است علائمی از مشکلات دیگر مثل اضطراب، اختلال در غذا خوردن یا سوء مصرف مواد را از خود نشان دهند.

افراد **بزرگسال** ممکن است چندان احساسات غم و اندوه را قبول نکنند. احتمال بیشتری وجود دارد که آنها مبتلا به مشکلاتی در زمینه سلامت باشند که منجر به افسردگی شود.

اگر گمان می‌کنید احتمالاً به افسردگی مبتلا هستید باید بدانید که تنها نیستید.

درمان می‌تواند کمک کند.

- برای مراجعه به پزشک خود وقت بگیرید.
- تمام علائم و وضعیت زندگی خود را به پزشکتان بگویید.
- پزشک شما می‌کوشد تا دلیل علائم شما و درمان موثر را پیدا کند.

افسردگی به یک شکل روی دو نفر تاثیر نمی‌گذارد و درمانی که «مناسب همه باشد» وجود ندارد. ممکن است برای پیدا کردن بهترین درمان به کمی آزمون و خطا نیاز باشد.

صحبت درمانی (که به روان درمانی نیز معروف است) می‌تواند به شما کمک کند تا افسردگی و نحوه غلبه بر

افسردگی را بفهمید. صحبت درمانی می‌تواند به شما راه‌های جدیدی برای فکر کردن و رفتار کردن یاد دهد و به شما کمک کند تا اتفاقات فعلی در زندگی خود را پشت سر بگذارید.

اگر نیاز باشد که دارو مصرف کنید، به یاد داشته باشید که مدتی (اغلب دو [2] تا چهار [4] هفته) طول می‌کشد تا این داروها اثر بگذارد. درباره عوارضی که دارید مثل احساس ناراحتی بیشتر یا داشتن افکار خودکشی با پزشک خود صحبت کنید. بدون اینکه با پزشک خود صحبت کنید مصرف داروهای خود را متوقف نکنید.

برای افسردگی شدید درمان‌های دیگری نیز وجود دارد. در صورتی که با صحبت درمانی و دارو بهتر نشدید درباره دیگر راه‌ها با پزشک خود صحبت کنید.

برای اینکه حال بهتری داشته باشید می‌توانید این کارها را انجام دهید:

- ✓ به صورت منظم ورزش کنید مثل دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی و تغذیه سالم داشته باشید.
- ✓ با افرادی که حال شما را خوب می‌کنند وقت بگذرانید. اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.
- ✓ در روز وقت بیشتری در خارج از خانه بگذرانید. گاهی اوقات نور روز تفاوت ایجاد می‌کند! برخی افراد در ماه‌های سردتر که روزها کوتاه‌تر است احساس اندوه می‌کنند.

به زمان حاضر فکر کنید. هر روز هدفی کوچک که از عهده انجام آن بر می‌آید برای خود تعیین کنید مثل کاری کوچک یا پیاده‌روی. اگر از برنامه درمانی خود پیروی می‌کنید حال‌تان باید هر روز کمی بهتر شود.

دوستان و خانواده نیز می‌توانند کمک کنند.

کمک کردن به یک نفر برای درمان شدن امری مهم است. عزیزان شما شاید انرژی یا انگیزه لازم را برای کمک گرفتن نداشته باشند.

راه‌های زیر می‌توانند مفید باشد:

- به کلمات یا رفتارهایی که نشان می‌دهند زندگی برای فرد بی‌ارزش است بی‌توجه نباشید. به کلمات یا رفتارهایی که نشان دهنده آسیب به خود یا دیگران است بی‌توجه نباشید. فوراً درخواست کمک کنید.
- از آن فرد بخواهید به پیاده‌روی یا گردش برود.
- با صحبت کردن و گوش دادن دقیق از نظر عاطفی کمک کنید. احساسات را نادیده نگیرید اما دلگرم‌کننده رفتار کنید.
- به عزیزان خود پیشنهاد کنید که همراه آن‌ها به پزشک بروید و به آنها کمک کنید برنامه درمانی‌شان را دنبال کنند.
- به آنها بگویید که با صرف وقت و درمان حال آن‌ها بهتر خواهد شد.

مکان‌های دریافت کمک

مراقبت‌های سلامت رفتاری

برای پیدا کردن ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت رفتاری لطفاً با بخش زیر تماس بگیرید:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر

شماره تلفن: 1.510.747.4567

خط تلفن رایگان: 1.877.932.2738

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

داشتن افکار خودکشی یا آسیب رساندن

اگر به خودکشی فکر می‌کنید یا نگران یکی از دوستان یا عزیزان خود هستید لطفاً به صورت رایگان با تلفن سراسری جلوگیری از خودکشی به شماره 1.800.273.8255 تماس بگیرید.

اگر به آسیب رساندن به خود یا دیگران فکر می‌کنید با رفتن به بخش اورژانس بیمارستان یا تماس با شماره 911 فوراً درخواست کمک کنید.

ALAMEDA

Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_DEPRESSION 11/2020
HED M-2 REVIEW 10/2020

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org