

اوون ویلسون چه به‌دلیل نقش‌های کم‌دی باشد، چه شخصیت خودمانی وشادش، شاید آخرین کسی باشد که در میان دیگر بازیگران احتمال بدهیدبه‌افسردگی مبتلاشده‌باشد.ستاره دوست‌داشتنی فیلم‌های خانواده اشرافی، زولاند، منور، نیمه‌شب در پاریس، تو، من و دوپری و عروسی خراب‌کن‌ها، پس از اقدام به خودکشی با زدن رگ‌های دستش در سال ۲۰۰۷ در خانه‌اش در سانتا مونیکای کالیفرنیا، تیتراول نشریات واخبار شد. در حالی که بیشتر مردم از شنیدن خبر اقدام به خودکشی ویلسون شو که ومبهوت‌شده‌بودند، چند نفر از دوستان او گفتند که او سال‌ها با افسردگی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر درگیر بوده‌است.

کم‌دین افسرده



اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

سبک زندگی

شهروند

شنبه ۱۴ مهر ۱۳۹۷ | سال ششم | شماره ۱۵۱۵ www.shahrvand-newspaper.ir

نکات زندگی

چطور همیشه سالم باشیم؟



نوشتیدن آب هنگامی که بیدار می‌شوید: نوشتیدن دو لیوان آب وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، ضروری است. این عادت به بی‌اثر کردن اسید در سیستم گوارشی و صاف شدن شکم کمک می‌کند، سپس می‌توانید یک فنجان چای یا قهوه بنوشید که برای شروع روز سوخت مناسبی است، همین‌طور نیم‌ساعت ورزش کنید که انرژی‌تان بالا برود که بتوانید بقیه روز را بدون خستگی ادامه دهید. نوشتیدن آب ناشتا یکی از راه‌های ساده برای این‌که همیشه سالم باشیم، است.

صبحانه: هر روز صبحانه متفاوت بخورید و روزتان را با آرامش آغاز کنید. وقتی شروع به کار کردید حدود ساعت ۱۱ یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و استراحت کنید، همچنین می‌توانید یک موز کوچک یا غذاهای سبک بخورید تا انرژی مورد نیاز را تامین می‌کنید.

ناهار: زمان ایده‌آل برای صرف ناهار یک تا ۱:۳۰ بعداز ظهر است. سعی کنید در وعده نهار از برنج و سبزیجات استفاده کنید، همین‌طور مصرف کشک در انتهای وعده غذایی موجب می‌شود هضم بهتری داشته باشید. بعد از ناهار نیم‌ساعت استراحت بسیار حائزاهمیت است. بعضی افراد در این زمان چرت کوتاهی می‌زنند و انرژی را برای بقیه روز تامین می‌کنند. **میان‌وعده:** حدود ساعت ۵ تا ۵:۳۰ بعدازظهر زمان مناسبی برای مصرف یک میان‌وعده سبک است که انرژی موردنیاز را تامین و شکم را پر نگه می‌دارد، همچنین سطح قند را هم طبیعی حفظ می‌کند.

شام: شام همیشه باید سبک باشد، بیشتر نان و سبزی مصرف کنید و از خوردن برنج اجتناب کنید، چون حاوی کربوهیدرات فراوانی است، بعد از شام حتما قدم بزنید و مستقیم به رختخواب نروید.

نکات مهم دیگر

❖ شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید و هیچ کنترلی روی آینده هم ندارید. در لحظه زندگی کنید و از آن چه پیش‌روی‌تان است، لذت ببرید. زمانی که برنامه‌های زیادی برای خود ترتیب می‌دهید، بسیار پرمشغله می‌شوید و این باعث استرس و تنش زیادی در شما می‌شود که بالطبع مانع از لذت بردن شما از زندگی‌اکتون و حال می‌شود.

❖ واقعا هیچ نیازی به عصبانی بودن و کینه‌جویی نیست، چون این کار ذهن را خسته و شما را ناتوان می‌کند. آیا به نظر نمی‌رسد که زندگی آرام‌تر از آنی پیش می‌رود که شما بخواهید به‌خاطرش عصبانی باشید؟

❖ زمانی که کار و زندگی با هم مختل می‌شوند منجر به فرسودگی و خستگی کارکنان می‌شود. و بالطبع بنیان وجدان کاری نیز سست می‌شود. به‌رحال شاید این روند خیلی هم ارادی نباشد، بلکه این قضیه را ثابت می‌کند که هر کسی نیاز دارد مدتی از کار و اداره دور باشد.

❖ اگر بتوانید با انجام دور کاری کمی از فضای اداره دور باشید یا در ساعات کار اداری خود انعطاف ایجاد کنید، یقینا هم در امور زندگی و هم حرفه‌ای بازدهی بیشتری خواهید داشت.

❖ اگر دایما احساس خستگی و فرسودگی دارید، احتمالا به این دلیل است که هم‌زمان چند کار و مسئولیت را برعهده دارید. تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که می‌خواهید از یک کار به کاری از جنس دیگر بپردازید، به زمانی بطور متوسط بیش از ۲۵درصد از زمان همیشگی برای این جابه‌جایی کاری نیاز دارید، ضمن اینکه انرژی بیشتری هم باید صرف کنید. هر دو این معضلات از بهره‌وری شما می‌کاهند و مانع از رسیدگی‌تان به وظایف و رسیدن به اهداف‌تان می‌شوند.

رابطه من با افسردگی

ال‌هه، س | کاملاً بستگی دارد توانتان برای مقابله با بحران چگونه باشد و تا کجا مقاومت کنید. ضربه اول اگر جواب ندهد، آنقدر محکم‌تر و بیشتر می‌زند تا بالاخره شما را از پای درآورد و بفرستان بغل افسردگی. شاید بسیاری از ما در طول زندگی مان حالاتی شبیه افسردگی را تجربه کرده باشیم- حتی در حدی که خلقمان پایین آمده باشد. اما یک جایی، شریطی برایت هماهنگ می‌شود. نه، بهتر است بگویم هماهنگ می‌کنی تابیاید و بنشینند در زندگی ات. بدبختی می‌دانید چیست؟ هیچ چیزش شبیه یک بیماری نیست، نه بدنت درد می‌گیرد و نه آبی از بینی‌ات روان می‌شود. روزی باور می‌کنی که افسرده شدی که سگ سیاهی تو را در آغوش گرفته و این بار این آغوش خستگی‌هایت را برطرف نمی‌کند. من روزهای زیادی در آغوش سگ سیاه افسردگی بودم. بغلی که آنقدر سفت و محکم است که تمام رقت برای ادامه زندگی را می‌گیرد. دنیا به همان سیاهی و تاریکی می‌شود. دیگر هیچ چیزی تو را سرسوق نمی‌آورد و هر روز تو را دعوت می‌کند در آغوش بی حرکت بنامی. اما من نخواستم که تنم بوی تعفن افسردگی را بگیرد. افسردگی برای من شبیه باتلاقی بود که این بار اتفاقا اگر دست و پامی زدم بیشتر فرو می‌رتم. جالب‌است که اینجا هم در مواجهه با این بیماری همچون سرماخوردگی انواع و اقسام نسخه‌های خانگی وجود دارد. نگاهی به اطرافتان بکنید. رفتارمان با کسی که دچار افسردگی شده چگونه است؟ من می‌گویم: «پاشو به تگونی به خودت بده»، «برو سفر»، «زنگ بزَن با چهار تار فقیق برو بیرون، خونه نشین» و… واقعا فکر می‌کنیم کسی که افسرده‌است به فکرش نمی‌رسد این کارها را بکند؟ مسأله‌کننده شدن از آغوشی است که او را سفت چسبیده است. گفتم من نخواستم، فکر می‌کنید بار اولم بود و خیلی متمدانه با آن بر خورد کردم؟ یک‌روز صبح از خواب بیدار شدم و دیدم بغل یک سگ سیاه هستم که نمی‌گذارد شور و شوق زندگی داشته باشم؟ بعد با خودم گفتم: «ایهه! بین کنی اینجا ست! دختر افسرده شدی و پاشو شماره دکتر روانشناس را بگیر و برو تا درمان شود».

طبیعی است که رفتارم اینگونه نبود. بارها بعد از هر بحران حتی همین روزمرگی‌ها دچار پایین آمدن خلق و مرحله بعدی افسردگی شدم. اما شبیه همان نسخه‌های خانگی، خوددرمانی کردم. اتفاقا در کوتاه مدت هم جواب می‌داد، اما در دوره بعدی، در مواجهه با بحران، درد، رنج، شکست و… هر بار میزان درگیر شدن با افسردگی برابم حادتر بود. دوست دارید دقیق‌تر برایتان بگویم؟ روزهایی بود که با احساس شکست زیادی روبه‌رو شدم. در حقیقت شکستی هم خورده بودم. دو هفته ابتدایی با ۵ کیلو وزن کم کردن ناخواسته گذشت. روزهایم را با چرخیدن در فضای مجازی می‌گذراندم و کار خاصی نمی‌کردم. اگر از گرسنگی رو به موت نمی‌شدم، برای خوردن هم از جایم بلند نمی‌شدم. پسرم آن روزها کوچک بود و به مراقبت من احتیاج داشت. اما من حتی متوجه نبودم پسرم چگونه بزرگ می‌شود. هر روز یک تخم مرغ نیمرو می‌کردم و می‌دادم بخورد. آن زمان یکی در میان به مشاور مراجعه می‌کردم. تا اینکه یک روز در یکی از همان گشت‌وگذارهایم در فضای مجازی با نوشته‌های روبه‌رو شدم که باعث شد تکانی به خودم بدهم. من حالم موقتا خوب شده بود. دنبال زندگی بودم. اما در مان نشده بودم. بنابراین در بحران بعدی که اتفاقا توان این را داشت که مرا برای همیشه از پا بیندازد، افسرده شدم. این بار، نشانه‌ها را به خوبی می‌شناختم. بوی باتلاقیش برابم بسیار آشنا بود و می‌دانستم باید در این باتلاقی دست و پا بزنم. با این حال که فکر می‌کردم حواسم به خودم هست، افسردگی آنقدر بر من مستولی شده بود که پیش از یک عمل جراحی آرزو می‌کردم کاش به هوش نیایم و زندگی تمام شود. رسیدن به مرگ و خودکشی یکی از مهمترین افکاری است که سراغ فرد افسرده می‌آید. وقتی شور و شوق زندگی نداشته باشی، پس لزومی ندارد به آن ادامه دهی. فشار سگ سیاه افسردگی آنقدر روی گلویم زیاد شد که با خودم گفتم باید از این درد و رنج مدام خلاص شوم. اما خلاصی برای من خودکشی نبود این بار. کار را راحت کردم. تماس با یک مشاور خوب. اوایل هفته‌ای دوبار، بعد هفته‌ای یک‌بار و حالا بعد از یک سال دو هفته یک‌بار نزد مشاورم می‌روم. من این را خوب می‌دانم اگر جلسه‌م را ادامه نمی‌دادم در یکی از آن شب‌هایی که نحوه خودکشی را تصویرسازی می‌کردم، کارم را تمام می‌کردم. رفتن پیش مشاور هم دقیقا شبیه همان جمله «دوره درمان را کامل کنید.» داخل بروشورهای داروهای شیمیایی است. باید دوره درمان را کامل کنید. باید تمام ریشه‌ها و مشکلاتی که باعث شدند شما افسرده شوید را بشناسید تا درمان شوید. بعد از این شما اینقدر قوی خواهید شد که هیچ سگ سیاهی، هر چقدر قوی و بزرگ نمی‌تواند شمارا در بغل بگیرد.

مانع از تربیت نشود نیاز است که کودک به پزشک مراجعه کند. از لحاظ درمانی و تشخیص هم موضوع برای سالمندان تا اندازه‌ای مشابه‌است.

افسردگی سالمندان معمولا چه مشخصاتی دارد؟

افسردگی در سالمندان ممکن است با شکایت جسمی و دردهای پراکنده همراه شود. مشخصه اصلی افسردگی در سالمندان، پراکنده بودن در دست که عموما با در مان‌های معمولی پزشکی قابل درمان نیست. فرد سالمند ابتدا و در مرحله اول از افسردگی شکایت نمی‌کند و از در ده‌ای بدنی می‌گوید که البته این دردها با دارو و درمان مربوط به آن درد بهبود پیدا نمی‌کند و نیاز به درمان افسردگی وجود دارد.

با افسردگی فصلی چه باید کرد؟ چه کسانی مستعد افسردگی با بیزه هستند؟

خلق و خوی انسان واکنش‌پذیر است و وقتی ما تغییری در نور یا یک خبر بد می‌شنویم ممکن است خلق تغییر کند. وقتی ما از بیماری افسردگی حرف می‌زنیم باید دو هفته طول بکشد و تأثیر منفی بر عملکرد بگذارد. در مورد افسردگی فصلی که معمولا در پاییز یا زمستان رخ می‌دهد ممکن است شدت افسردگی بیشتر شود. کسانی که استعداد افسردگی دارند ممکن است در این فصل‌ها، افسردگی دوباره بر گردد یا اینکه شدت پیدا کند. روند درمان افسردگی فصلی، فرقی با افسردگی عادی ندارد و ممکن است درمان کمکی بیشتری نیاز داشته باشد. کاهش شدت نور و کاهش طول روز باعث می‌شود که انسان روحیه غمگین‌تری داشته باشد و این در اشخاصی که استعداد افسردگی بیشتری دارند، ممکن است بیشتر رخ دهد.

ترنسکسوال‌ها بیشتر نیاز به مراجعه به پزشک دارند؟

آمارهای رسمی می‌گویند که ترنسکسوال‌ها به دلایل مختلف، پتانسیل بیشتری برای افسردگی دارند و بر اساس برخی آمارها، بیش از ۴۰ درصد این افراد دست‌کم یک بار اقدام به خودکشی را تجربه کرده‌اند. مصطفی صابری، روانشناس متخصص در زمینه دوجنسی‌ها درباره این موضوع به «شهروند» می‌گوید: «افراد ترنسکسوال طبیعتا مواجهه بیشتری با مشکلات روانی از جمله افسردگی دارند که در بعضی با تغییر شکل جنسی افسردگی کاهش پیدا می‌کند که البته بر عکس این موضوع هم هست و ممکن است دچار سرخوردگی شوند. یکی از موارد مهم پیش از عمل توجه به همین افسردگی است. بعضی نیاز به مشاوره درمانی دارند و بعضی هم نیاز به دارو. کسانی هم که مراجعه می‌کنند باید دایم پیگیر سلامت روان باشند و این روند درمان بعد از عمل هم باید ادامه پیدا کند که البته بیشتر آنها بعد از عمل مراجعه نمی‌کنند. طبیعتا این افراد اگر در دوران کودکی مورد توجه قرار بگیرند و به روانشناسان مجرب مراجعه‌کنند امکان دارد با برنامه‌های درمانی مواردی را که خیلی حاد نشده، تغییر دهند. هر چند که این نظریه مورد ایراد است چون برخی معتقدند که این عارضه در ۵-۴ سالگی بروز پیدا می‌کند و نمی‌توان آن را تغییر داد. بعد از تشخیص ترنسکسوال بودن یک فرد، حتما نیاز به روانشناس هم برای والدین و هم خود افراد وجود دارد و این مراجعه به روانشناس ضروری است.

عوامل افسردگی، راه‌های شناخت

و روش مقابله با آن چیست

و چه کسانی بیشتر در معرض افسردگی‌اند؟

بیاید درباره افسردگی حرف بزنیم

شهروند | «افسردگی: بیا بید حرف بزنیم»: این شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ و با هدف افزایش توجه و آگاهی عموم مردم نسبت به موضوع افسردگی بود که البته همچنان مورد توجه سازمان‌های بهداشت و سلامت جهانی است. افسردگی اگرچه جغرافیای خاصی نمی‌شناسد اما در ایران هم روز به روز بر تعداد مبتلایان به این بیماری افزوده می‌شود. بحران اقتصادی این روزهای ایران، فشارهای روانی را افزایش داده که به عقیده بسیاری از روانشناسان و جامعه‌شناسان، تأثیر این وضعیت در ماه‌های آینده بیشتر مشخص خواهد شد که البته بر آورده‌های ابتدایی نشان از افزایش آمار طلاق، نزاع خیابانی و… دارد. پرسش اینجاست در شریطی که علاوه بر زمینه‌های ژنتیکی وارثی در شریطی که اقتصاد و کار جامعه، زمینه‌ساز افسردگی است چگونه می‌توان این بیماری را به موقع تشخیص داد و راه‌های مقابله با آن چیست. دو روانشناس در گفت‌وگو با «شهروند» از عوامل زمینه‌ساز افسردگی، راه‌های شناخت و روش مقابله با آن می‌گویند.

افسردگی چیست

وافر ادا فسرده چه مشخصاتی دارند؟

«امیرحسین جلالی‌ندوشن» روانپزشک، روان‌درمانگر و استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پاسخ به این پرسش می‌گوید: «مهمترین علامت افسردگی یکی از دو حالت زیر است: یا فرد احساس غم و اندوه می‌کند که ممکن است این غم و اندوه به حالت گریه کردن، احساس غمگینی، احساس سرحال نبودن یا همان حالتی که در بین مردم معروف به افسرده یادپرسی است، خود را نشان دهد. مشخصه دوم اینکه فرد احساس مثبت البته این تغییرات باید یک دوره تداوم داشته باشد و دست‌کم این لذتبخش بود، از دست می‌دهد. اگر یکی از این دو حالت بروز کند علایم افسردگی است. اما علایم دیگری هم همواره در کنار این دو عامل وجود دارد، شامل تغییراتی در خواب؛ کم‌خوابی یا پرخوابی، کاهش انرژی، تغییر در اشتها و مواردی همچون احساس ناامیدی یا فکر کردن به خودکشی است. برای اینکه مشخص شود فردی مبتلا به افسردگی است لازم است یکی از دو حالت اول در کنار علایم بالا وجود داشته باشد تا پزشک تشخیص افسردگی دهد. البته این تغییرات باید یک دوره تداوم داشته باشد و دست‌کم این اختلالات دو هفته طول بکشد تا احتمال تشخیص افسردگی مطرح شود. علاوه بر این موارد، ما همواره تأکید می‌کنیم که فکر خودکشی باید به عنوان یک علامت برای فرد و اطرافیان او تلقی شود و اگر کسی مدام به این موضوع فکر می‌کند باید به پزشک مراجعه‌کند.

در صورت بروز عوامل افسردگی چه کاری باید انجام داد؟

افسردگی می‌تواند یک بیماری روانپزشکی باشد یا به صورت تظاهری از انواع بیمارهای دیگری بروز پیدا کند. علاه بر این مصرف برخی از داروها ممکن است باعث افسردگی شود. وقتی فردی دچار افسردگی می‌شود باید عامل بروز آن مشخص شود. پس این تشخیص، متخصص می‌خواهد و خوددرمانی جایی ندارد. در مرحله اول باید به یک پزشک عمومی یا روانپزشک مراجعه‌شود. اگر فرد دسترسی به روانپزشک دارد بهتر است به روانپزشک مراجعه‌کند. اگر هم امکان دسترسی به روانپزشک وجود نداشته باشد، پزشک عمومی به پزشک خانواده می‌تواند تشخیص اولیه را انجام دهد اما در مرحله بعد مراجعه به متخصص ضروری است. ذکر این نکته هم ضروری است که افسردگی متغیر است و می‌تواند از حالت خفیف تا شدید باشد و متناسب با شدت افسردگی باید معالجت انتخاب‌شود.

آیا کودکان هم افسرده می‌شوند؟

بله، افسردگی از کودکی تا سالمندی وجود دارد و در دو طیف کودکی و سالمندی ممکن است علایم متفاوتی داشته باشد. در مورد کودکان پیچیدگی بیشتر است که البته از یک سنی به بعد، کودکان می‌توانند شرایط روانی خود را تشخیص دهند. در سن‌های پایین‌تر ممکن است به شکل بی‌قراری، بی‌تابی و ناتوانی، پر خاشگری و تحمل نکردن ناکامی رخ دهد. هر کدام از این عوامل در صورت شدت، می‌تواند علایم افسردگی در کودکان باشد. اگر کودکی یک سری از مشکلات رفتاری داشته باشد که باعث شود