

## افسردگی چیست؟

هر شخصی در بعضی مواقع احساس اندوه میکند، اما زمانی که این احساس بیش از چند هفته طول بکشد و بر زندگی روزمره شما تأثیر گذار باشد، امکان دارد دچار افسردگی شده باشید. افسردگی بیماری رایجی است که بر روی افکار، روحیه، سلامت جسمی و فعالیتهای روزمره تأثیر میگذارد. افسردگی تأثیر متفاوتی بر روی اشخاص دارد.

## علائم افسردگی چیست؟

- احساس اندوه، سرخوردگی یا پوچی اکثر روزها یا تقریباً هر روز برای دو هفته متوالی یا بیشتر.
- علاقه نداشتن یا لذت نبردن از کار، مدرسه یا فعالیتهای.
- کم کردن یا زیاد شدن وزن
- مشکل خوابیدن در شب یا به سختی بیدار ماندن در روز
- کمبود انرژی و بی انگیزگی
- احساس تحریک پذیری یا اضطراب اکثر اوقات
- مشکل تفکر یا تصمیم گیری
- احساس ناامیدی، بی ارزشی یا درماندگی
- تفکر یا صحبت در مورد مرگ

## چه میتوان کرد؟

اگر فکر میکنید علائم افسردگی را دارید، با پزشک خود در مورد ارزیابی افسردگی صحبت کنید. پزشکتان پرسشهایی در مورد احساس شما میپرسد و علائم شما را ارزیابی میکند. افسردگی بسیار شایع است و یک بیماری قابل درمان است. گزینه های درمان و منابع زیادی موجود است.

## گزینه های درمان افسردگی چیست؟

بسیار مهم است که صریحاً با پزشک خود در مورد احساساتان صحبت کنید. پزشک میتواند بیماری شما را تشخیص داده و گزینه های درمان را به شما بدهد. برای درمان افسردگی هیچ "یک راهکار متناسب همه" وجود ندارد. برنامه درمان شما به نوع افسردگی و شدت آن بستگی دارد. بعضی از درمانهای رایج شامل:

- داروها (داروهای ضد افسردگی)
- صحبت درمانی (مشاوره یکنفره یا گروهی)

افسردگی ممکن است توانایی شما در تصمیم گیری یا حل مشکلات را تحت تأثیر قرار دهد. با درمان صحیح، شما میتوانید طی مدتی افسردگی را درمان کنید. دریافت درمان به شما کمک میکند تا بتوانید علائم خود را کنترل نمایید و احساس بهتری کنید.

پزشک شما میتواند برای برنامه ریزی ارزیابی و تستها به شما کمک کند.



## نکات مفید

- اگر داروی ضد افسردگی دریافت کرده اید، برای مشاهده نتیجه آن مدتی صبر کنید. صبور باشید. درمان وقت و تعهد لازم دارد.
- هرگز بدون مشورت با پزشک داروها و درمان خود را متوقف نکنید. این اقدام باعث بازگشت افسردگی میشود. توقف ناگهانی داروها میتواند باعث بروز علائم دیگر نیز شود.
- سبک زندگی سالم را در نظر بگیرید:
  - بطور منظم ورزش کنید
  - تغذیه صحیح داشته باشید
  - پشتیبانی اجتماعی دریافت کنید.
- سعی کنید خواب کافی داشته باشید
- استرس را کم کرده و مراقبت از خود را تمرین کنید

## چه سوالهایی از دکتر بپرسید؟

از پزشکتان سوالهای اساسی در مورد درمان افسردگی بپرسید:

- آیا افسردگی عامل اصلی علائم من است؟
- چه نوع تستی لازم دارم؟
- چه نوع درمانی میتواند برای من مؤثر باشد؟
- آیا باید به روانپزشک یا متخصصین دیگر سلامت روان مراجعه کنم؟
- عوارض جانبی داروهای من چیست؟
- نتیجه درمان پس از چند مدت مشاهده می شود؟
- درمان افسردگی درد ناامیدی و اندوه را کم میکند. هر چه سریعتر درمان شوید، زودتر میتوانید احساس بهتری داشته باشید.



برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد خدمات سلامت روان، با سلامت رفتاری CalOptima Health توسط شماره  
1-855-877-3885 (TTY 711) تماس بگیرید یا به وبسایت [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) مراجعه کنید

این فقط ارائه اطلاعات پایه است. این اطلاعات نباید جایگزین مشورت با پزشک شود.

