

## افسردگی

یکی از شایع ترین مسائل روان پزشکی افسردگی است که از آن به عنوان سرماخوردگی روانی نام برده می شود. تمام افراد خصوصا خانم ها به کرات آن را تجربه کرده و از آن شکایت می کنند. حالتی که به عنوان افسردگی در بین عموم شایع است را نمی توان با آنچه مشاوران و روان شناسان افسردگی می نامند مطابقت داد و بیشتر می توان به آن خستگی روانی اطلاق کرد تا افسردگی. زمانی که شخص حالاتی چون احساس دلتنگی شدید، لذت نبردن از زندگی و همه جنبه های آن، بی اشتهایی و کاهش وزن شدید، بی خوابی مفرط، کم تحرکی و کندی، بی قراری، احساس بی ارزشی و حقارت، احساس گناه و سرزنش، ناامیدی و فکر کردن به مرگ را برای مدتی بیش از چند ماه متوالی در خود احساس کند می توان وی را به عنوان فردی افسرده قلمداد کرد.

اما بی حوصله گی ها، دل گرفتن ها و احساس خستگی که با استراحت یا تفریح و تعطیلات آخر هفته بهبود یابد را نمی توان در حیطه افسردگی بلکه به عنوان خستگی روانی می توان تعریف کرد.

ناکامی ها و محرومیت های دوران کودکی، تراکم رویدادهای منفی و سرخوردگی ها باعث افزایش افکار بدبینانه به جهان و هستی شده و نهایتا به کاهش فعالیت، تصور منفی داشتن از خود و میل به خودکشی منجر گردیده و زمینه افسردگی را فراهم می آورد.

با توجه به مطالب عنوان شده افسردگی می تواند نتیجه تعاملات مرضی و بیمارگونه فکری و رفتاری و تجربیات تلخ و ناکامی های دوران زندگی باشد. نقش والدین در به وجود آوردن پایگاهی امن و ایمن برای کودک و مراقبت و توجه خاص در دوران نوجوانی و جوانی می تواند برای پیشگیری از ابتلا به این مشکل بسیار حائز اهمیت باشد. در

صورت عدم توانایی فرد می توان با کمک گرفتن از مشاوران و روانشناسان گامی بلند  
جهت پیشگیری از این بیماری شایع برداشت

مژگان پوردل

کارشناس ارشد مشاوره

دانش آموخته ی دانشگاه شهید چمران اهواز