

10 نشانه ای که افراد افسرده دارند

افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می‌شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می‌نمایند، احساس افسرده و غمگین بودن واکنشی طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم، می‌باشد. اما زمانیکه این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی، بی‌چارگی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده‌اید.

بسیاری از مردم که اطلاعات کمی در مورد افسردگی دارند احتمالاً از اینکه بفهمند این بیماری می‌تواند باعث چه چیزهایی بشود متعجب خواهند شد. مردم اغلب فکر می‌کنند افسردگی یعنی «حس بد داشتن» یا «احساس غمگینی». آنها نمی‌دانند که افسردگی می‌تواند باعث شود که فرد از یک تصمیم‌گیری ساده عاجز شود، 20 ساعت در شبانه روز بخوابد یا بدون دلیل مشخصی شروع به گریه کند و نتواند جلوی خودش را بگیرد.

علائم افسردگی

۱. داشتن احساس غم و اندوه، ناامیدی و گریه‌های مکرر:

داشتن نگاهی منفی نسبت به همه چیز: هیچ کس مرا دوست ندارد. امروز هم روز بد دیگری در پیش خواهد بود. در حالتی که بدبینی ناشی از افسردگی وجود داشته باشد، منفی باقی خواهد بود. در حالتی که بدبینی ناشی از افسردگی وجود داشته باشد، منفی بافی به صورت مبالغه آمیزی در می‌آید.

۲. از دست دادن علاقه یا خوشایند بودن چیزهایی که از آن لذت می‌برید

مبتلایان به افسردگی ممکن است علاقه‌ی خود را به انجام فعالیت‌های عادی روزمره از دست بدهند یا ظرفیت تجربه‌ی خوشی و لذت را نداشته باشند. این افراد حتی احتمال دارد به بی‌اشتهایی یا عدم تمایلات جنسی دچار شوند.

۳. مشکلات تمرکز :

این به دو شکل امکان پذیر است. یکی اینکه صرف نظر از اینکه چقدر سعی می‌کنید، اما نتوانید روی کاری که در دست دارید یا کتابی که در حال مطالعه اش هستید یا صحبت‌های سخنرانی که در جلسه اش حضور دارید یا روی رژیم غذایی که در پیش گرفته‌اند تمرکز کنید از سوی دیگر، ممکن است توجه شما از موضوعی منحرف شود بدون آنکه خودتان آگاهی داشته باشید تا وقتی که ناگهان به خود آبیید

۴. بی‌تصمیمی :

امروز برای رفتن به سر کار چه لباسی بپوشم؟ کدام یک از این سه پروژه اولویت بیشتری دارد؟ بهترین روز برای وقت گرفتن از دکتر چه روزی است؟ در حالت افسردگی، تصمیم‌گیری ساده هم ممکن است مشکل ساز گردد. تصمیم‌گیری‌های پیچیده می‌تواند غیرممکن شود. مردم معمولاً فکر می‌کنند که فرد افسرده، آدم آرام و گوشه‌گیری است اما چنین فردی وقتی در گوشه و تحت فشار قرار گیرد، می‌تواند واکنش‌هایی نظیر انفجارهای هیجانی نشان دهد.

این نشانه هر روز و عملاً برای تمامی فعالیت‌ها دیده می‌شود.

۵. احساس گناه، درماندگی یا بی ارزشی

هرکس اشتباه می کند اما فرد افسرده اشتباهاتش را بزرگ جلوه می دهد: «من امروز خسته به نظر می رسم» تبدیل به «من زشت هستم» می شود. «من در محاسبه موجودی حسابم اشتباه کرده ام» به «من در ریاضیات کودن هستم» تبدیل می شود. منفی باقی بیش از حد درباره خود، از علائم افسردگی است.

مبتلایان به افسردگی مدام در فکر کاستی‌ها و ناکامی‌هایشان هستند و احساس گناه و درماندگی شدید می‌کنند. افکاری مانند «من یه بازنده‌ام.» یا «دنیا جای خیلی ترسناکیه.» بر ذهن این افراد چیره می‌شود.

۶. فکرکردن به مرگ یا خودکشی

فکر کردن درباره مرگ ممکن است به شکل تصور و تخیل مرگ خود فرد باشد. برای مثال، فرد ممکن است خود را خوابیده در داخل قبر تصور کند به اتفاقاتی که در مراسم خاکسپاری اش می افتد فکر کند و درباره این موضوع فکر کند که مردم پس از مرگش چه می گویند یکی از عبارات هایی که مردم، بدون منظور خاصی، زیاد به کار می برند این است که «ای کاش مرده بودم.» اما بیان این عبارت از سوی یک آدم افسرده باید جدی گرفته احساس مرگ: کسی که احساس مرگ یا بریدن از زندگی می کند، گروهی از علائمی که در 5 بخش قبل ذکر شده را به همراه دارد. این علائم عبارتند از:

• ناامیدی

• بی تفاوتی

• از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش

• سستی و رخوت

• کناره گیری اجتماعی شود، پیش از آنکه این گونه افکار به واقعیت بپیوندد.

۷. خواب بیش از حد، یا مشکل در به خواب رفتن.

بی خوابی یا پرخوابی: درازکشیدن ولی بیدار و نگران ماندن، ناتوانی در استراحت کردن، احساس تنش درونی داشتن یا فکرهای مختلف کردن، پرخوابی برعکس بی خوابی است. یعنی زیادتر از حد معمول خوابیدن. مبتلایان به افسردگی معمولاً احساس خستگی شدید می‌کنند، در فکر کردن کُند می‌شوند و قادر به انجام فعالیت‌های عادی روزمره نیستند.

۸. احساس خستگی زیاد در تمام مدت

خستگی: افسردگی می‌تواند باعث خستگی جسمی شود. خوابیدن و استراحت شما را سر حال نمی‌آورد و حتی صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب هم احساس خستگی می‌کنید. خمیازه کشیدن، بدن را به این طرف و آن طرف کش دادن و چرت زدن از نشانه‌های خستگی است

- **سستی و رخوت:** کسی که دچار افسردگی باشد ممکن است به طور غیرعادی بی حال و خواب‌آلوده باشد. یا در حالت متداول تر ممکن است ساعت‌ها بدون انجام هیچ کاری روی صندلی بنشیند، نه اینکه به چیزی واکنش نشان ندهد بلکه به انجام هیچ کاری علاقه مند نباشد و از نظر جسمی و روحی احساس سنگینی کند.
- **کاهش فعالیت:** این مورد ممکن است در نتیجه کاهش انرژی، خستگی و سستی و رخوت باشد یا آنکه مستقل از این عوارض باشد. به هر حال، اگر سطح فعالیت‌های معمولی فرد شروع به کاهش کند این امر ممکن است از علائم افسردگی باشد.

۹. از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته

گاهی مبتلایان به افسردگی در قالب مکانیسم مقابله، به کم‌خوری یا پرخوری روی می‌آورند. این تغییر اشتها می‌تواند منجر به کاهش یا افزایش وزن شدید شود.

افراد افسرده به عنوان مسکن به غذا روی می‌آورند. بنابراین هم کاهش وزن و هم افزایش وزن می‌تواند از نشانه‌های افسردگی باشد. یکی از دلایلی که افراد هنگام افسردگی به غذا و مخصوصاً غذاهای پرچربی روی می‌آورند این است که کربوهیدرات‌ها سطح سروتونین مغز را بالایی می‌برند. همچنین، افزایش کورتیزول نیز به عنوان یکی از عوامل ذخیره نامناسب چربی در بدن انگاشته می‌شود.

۱۰. احساس بی‌قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام

- **تحرك پذیری:** تقریباً همه این حالت را تجربه کرده‌اند. تحریک پذیری علت‌های بی‌شماری می‌تواند داشته باشد. یک سردرد، خواب‌بد، یک صورت حساب پیش‌بینی نشده، فرا رسیدن وقت دندان‌پزشک و هر عامل استرس‌زای دیگری می‌تواند باعث آن شود اما هنگامی که دلیل واضحی برای اینکه چرا یک چیز کم‌اهمیت و کوچک باعث ناراحتی می‌شود وجود نداشته باشد و این حالت روزها و هفته‌ها در فرد باقی بماند، به احتمال زیاد افسردگی عامل آن است.
- **خشم:** خشم نهایت تحریک‌پذیری است. یک فرد افسرده ممکن است بابت یک چیز کم‌اهمیت یا حتی هیچ چیز به حالت انفجار برسد. اگر خشم دوام یافت یا ترساننده شد در اسرع وقت به فکر چاره باشید.

- **اضطراب و نگرانی:** این مورد به چند طریق ممکن است وجود داشته باشد. برای مثال، فردی ممکن است درباره بعضی موضوعات عادی روزمره، نگرانی وسوسه داشته باشد برای شام چه غذایی درست کنم؟ شکل دیگری از این حالت موقعی است که فرد در مورد تمام موضوعات اضطراب داشته باشد؛ باید به لوله کش تلفن کنم. اگر امروز نباید چی؟ اضطراب ممکن است شکل عمومی تری نیز داشته باشد و همراه با افکار عجولانه باشد. معمولاً فرد مضطرب در حالت بی تصمیمی به سر می برد.