

## افسردگی

### (بیا حرف بزنیم)

شعار سازمان جهانی بهداشت در روز جهانی بهداشت ۲۰۱۷

سازمان جهانی بهداشت، هر ساله به مناسبت روز جهانی بهداشت (۷ آوریل مصادف با ۱۸ فروردین) یکی از موضوعات مبتلا به جامعه را با هدف افزایش توجه و آگاهی عموم مردم و تمرکز اقدامات و فعالیت ها انتخاب می کند. شعار سال ۲۰۱۷ میلادی برابر با ۱۳۹۶ در ایران " افسردگی " است. افسردگی اختلال روانی شایعی است که تمامی جوامع و گروه های سنی را درگیر می کند.

البته خبر خوب این است که افسردگی قابل پیشگیری و درمان است و انتظار می رود طرح این شعار و اقدامات حاصل از آن به نتایج زیر منتهی شود: عموم مردم با افسردگی، علل ایجاد کننده آن و عواقب افسردگی از قبیل خودکشی بیشتر آشنا شوند، راهکارهای پیشگیری و درمان را بشناسند، افراد افسرده به دنبال درمان باشند و خانواده، دوستان و همکاران افراد مبتلا به افسردگی یاد بگیرند که چگونه از آنها حمایت کنند.

به دلیل اهمیت موضوع "افسردگی" بر آن شدیم تا رسیدن به روز جهانی بهداشت و پرداختن همه جانبه تر به افسردگی، در این شماره و شماره های بعد همگام با شعار مذکور درباره افسردگی کمی حرف بزنیم.

درک بهتر افسردگی، دانستن شیوه های پیشگیرانه و حرف زدن درباره آن باعث می شود، افراد کمتر نگران برچسب خوردن باشند و بیشتر متقاضی دریافت کمک حرفه ای باشند.

افسردگی با این نشانه ها شناخته می شود: احساس غم پایدار و کاهش تمایل به انجام کارهایی که به صورت معمول از آن لذت می بریم همراه با ناتوانی در انجام وظایف روزمره حداقل به مدت ۲ هفته.

همچنین افراد افسرده برخی علائم زیر را دارا هستند.

خستگی و کاهش انرژی - تغییر در اشتها بصورت پرخوری عصبی یا کاهش اشتها - کاهش یا افزایش خواب - اضطراب - کاهش تمرکز - بی قراری و ناآرامی - احساس گناه، بی ارزشی یا درمانگری - افکار خودآزاری یا تمایل به خودکشی.

برای اطلاعات بیشتر درباره افسردگی در شماره های بعد همراه ما باشید

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. بهمن ۹۵)