



شرکت زغال سنگ پروده طبس



در صورت احساس افسردگی، باید چه کارهایی انجام داد؟

☞ با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند.

دنبال درمان افسردگی خود باشید.مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

☞ فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.

☞ تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

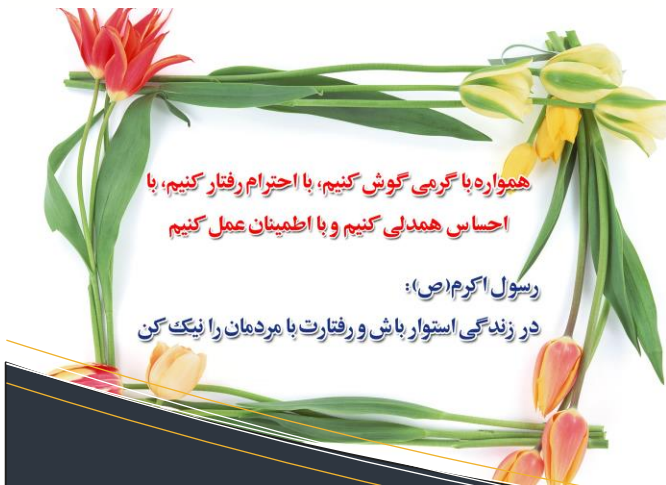
☞ ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید.

☞ با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

☞ سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظاراتان را از خودتان کاهش دهید.

☞ طبیعی است که در زمانی که افسرده اید، بازده کاری شما به خوبی سابق نباشد.

شیوع افسردگی در کشورهای مختلف دنیا حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد و متوسط آن حدود ۱۵ درصد اعلام شده است و در ایران طبق نتایج تحقیقاتی که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در قالب طرح ملی پیمایش سلامت روان در سال ۱۳۹۰ انجام داد، شیوع افسردگی به طور متوسط ۱۲ درصد است.



یکی از مهمترین عوامل کاهش تمایل در نسل جدید برای گفت و گو با دیگران به ویژه اعضای خانواده، این است که می بینند گفت و گو نه تنها کمکی به رفع مشکل آنها نکرده بلکه مورد سوءاستفاده قرار گرفته و ابزاری برای سرکوب و سرزنش کردن آنها شده است.

اگر صحبت ها بیشتر جنبه احساسی داشته باشند، باید همدردی و همدلی خود را نشان دهیم و نباید سریعاً به دنبال پاسخ و ارائه راه حل باشیم زیرا اغلب کسی برای دریافت راهکار وارد گفت و گو با ما نمی شود. باید به شخص اطمینان دهیم که او را دوست داریم، او را چه اعضای خانواده باشد و چه دوست، آشنا یا یکی از افراد جامعه بخشی از وجود خود می دانیم و به طور کلی هویت او را بپذیریم، به او احترام بگذاریم و سرزنش نکنیم تا به این طریق اعتماد او را جلب کرده و تمایل فرد به ورود به گفت و گو و ادامه گفت و گو را برانگیزیم.

نحوه گفت و گوی موثر:

مهمترین اصل در گفت و گوی موثر مصاحبت انگیزی است ، در گفت و گوی موثر، ابتدا باید شنونده های خوبی باشیم و به حرف های فردی که دچار مشکلی شده و در مورد آن با ما صحبت می کند، با دقت گوش کنیم و با تکرار نکات برجسته صحبت هایش به او بفهمانیم که حرف های او را می فهمیم و به مصاحبت با او اهمیت می دهیم.

مرحله بعدی، ایجاد انگیزه در طرف مقابل برای ادامه گفت و گو است؛ به این صورت که فرد مقابل را مورد مواخذه قرار ندهیم چراکه او انزجار پیدا می کند و دیگر تمایل خود به ادامه گفت و گو را از دست می دهد و به این ترتیب گفت و گو موثر واقع نمی شود.

نشریه شماره ۱۴۲

بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم...

تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

فروردین ماه ۱۳۹۶

یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی، کاهش میزان ارتباطات اجتماعی و به تبع آن کاهش گفت و گو با دیگران است؛ این روند باعث افزایش احساس تنهایی، انزوا و بی حامی و پشتیبان بودن می شود و در نتیجه افسردگی روز به روز افزایش می یابد.

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علاوه بر علائم بالا، علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی ، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس نا امیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست، افسردگی را می توان به کمک دارو های ضدافسردگی، درمان های روانشناختی، و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود. حمایت اطرافیان، دوستان و اعضای خانواده می تواند روند درمان افسردگی را تسریع کند. درمان افسردگی ممکن است زمان بر باشد، و نیاز به صبر و تحمل دارد.



کارهایی که می توانید برای مبتلایان به

افسردگی انجام دهید:

☞ در برنامه ریزی برای انجام کارهای روزمره، و داشتن برنامه منظمی برای خواب و غذا خوردن، به آنها کمک کنید.

☞ آنها را تشویق کنید که سعی کنند روزانه ورزش کنند و از بودن در جمع فاصله نگیرند.

☞ به آنها کمک کنید سعی کنند به جای افکار منفی، بر افکار مثبت متمرکز شوند.

☞ اگر متوجه وجود افکار خودکشی در آنها شدید، تنهائشان نگذارید، داروها و اشیای برنده و سایر ارقام خطرناک را نیز از دسترس آنها دور نگه دارید. آنها را تشویق کنید به پزشک مراجعه کنند.

☞ به آنها اطمینان بدهید که آنها را در این مسیر همراهی خواهید کرد .

☞ مراقب خودتان هم باشید و زمانی را به استراحت و انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید.

☞ سعی کنید به حرف های آنها گوش بدهید و نشان دهید که قصد کمک دارید.

☞ سعی کنید اطلاعات خودتان را در زمینه افسردگی افزایش دهید.

☞ فرد افسرده را تشویق کنید که به متخصص مراجعه کند و به او پیشنهاد بدهید در صورتی که بخواهد، شما در مراجعه به متخصص او را همراهی خواهید کرد.

☞ اگر پزشک دارویی برای آنها تجویز کرده است، در زمینه مصرف آن او را حمایت کنید.

☞ توصیه کنید دارویش را به طور منظم مصرف کند .

☞ صبور باشید و به او آموزش دهید که شروع بهبودی به دنبال مصرف دارو معمولا چند هفته طول می کشد.

حرف حساب یکم:

از لجاجت و رقابت ناسالم با همسران جدا پرهیز کنید و جای آن را به یکدلی، یکرنگی، صمیمیت و رفاقت بدهید. باور کنید یکی از مهمترین عوامل تزلزل در بنای خانواده و آغاز نابسامانی و مشکلات خانوادگی، لجبازی دو همسر با هم و عدم پذیرش یکدیگر است. سعی کنید همسران را آن گونه که هست بپذیرید و روابط خود را بر پایه دوستی و محبت تنظیم کنید.

میزان روابط اجتماعی و گفت و گوی مستقیم بین افراد جامعه و خانواده که نقش موثری در پیشگیری از بروز افسردگی دارد، با ظهور اینترنت و فضای مجازی و افزایش مشغله های زندگی ماشینی به مقدار قابل توجهی کاهش یافته است؛ به این ترتیب یکی از ابزارهای مهمی که در پیشگیری از افسردگی می تواند موثر باشد، کنار گذاشته شده و شیوع افسردگی رو به افزایش گذاشته است.

