

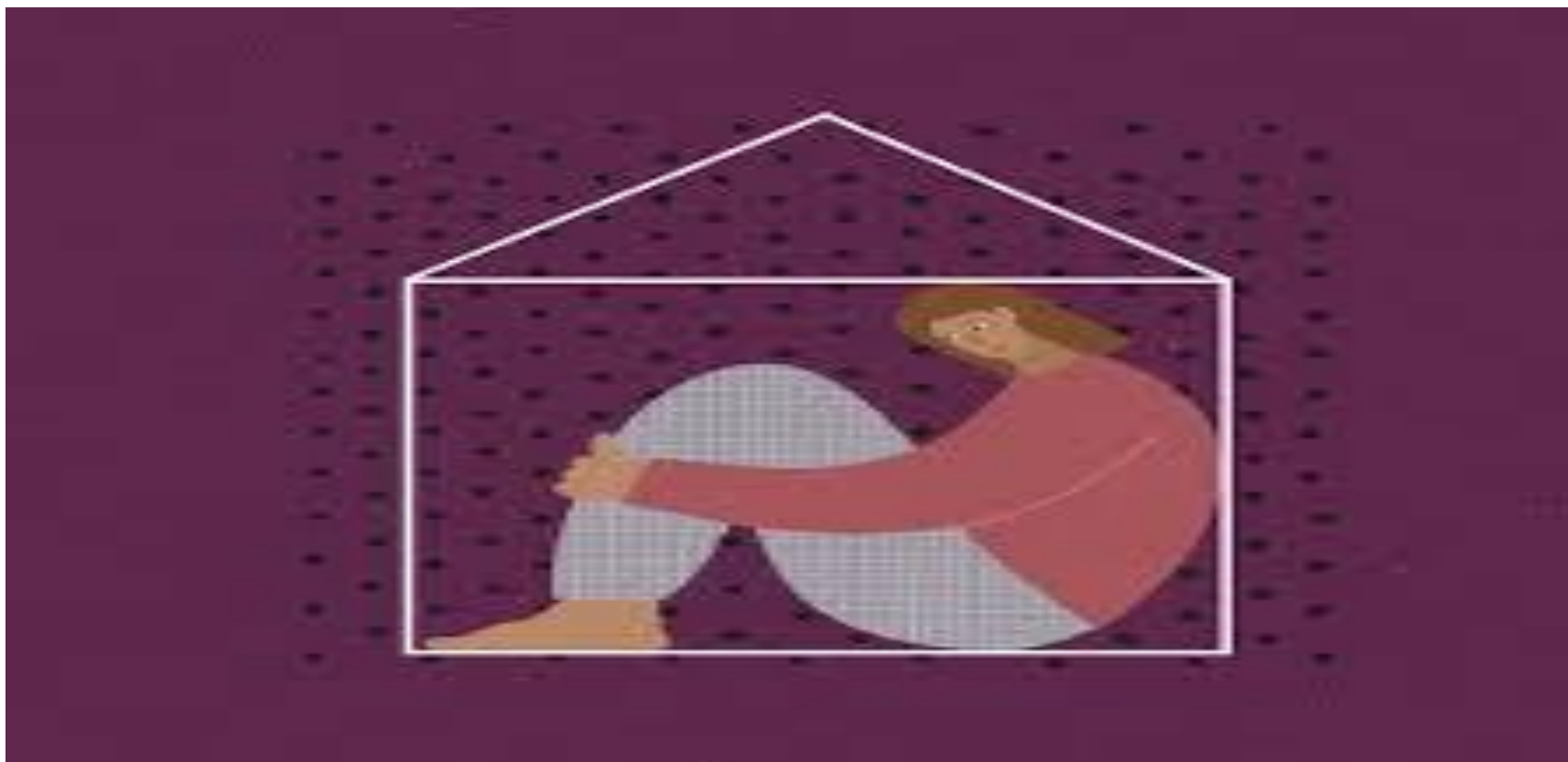
چگونه افسرده نباشیم؟

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی

زندانی به نام افسردگی



افسردگی چیست؟

- افسردگی به دامنه وسیعی از اختلالات روانی گفته می شود.
- افسردگی یک غم معمولی نیست.
- اختلالات افسردگی انواع و اقسام دارند.
- یکی از انواع اختلال افسردگی، اختلال افسردگی اساسی است.
- نوعی از اختلالات افسردگی، که شدت کمتر ولی مدت طولانی تری را دربرمی گیرد، اختلال دیس تایمیا یا اختلال افسردگی مداوم و طولانی است.

انواع اختلالات افسردگی

- اختلال افسردگی اساسی
- اختلال افسردگی مداوم: persistent mood disorder یا dysthymia
- اختلال ملال قبل از قاعدگی
- اختلال افسردگی ناشی از مواد/ داروها
- اختلال افسردگی ناشی از بیماری های طبی
- اختلال افسردگی نامشخص

اختلال افسردگی مداوم (دیس تایمیا)

- الف- خلق افسرده برای اکثر اوقات روز، به مدت حداقل دو سال، چه از طریق مشاهده دیگران یا گزارش بیمار
- وجود حداقل دو (یا بیشتر از علایم زیر) زمانی که فرد افسرده است:

ادامه علایم اختلال افسردگی مداوم

- کاهش اشتها یا پرخوری
- بی خوابی یا پرخوابی
- کاهش انرژی یا خستگی
- عزت نفس ضعیف
- کاهش تمرکز یا اشکال در تصمیم گیری
- احساس درماندگی
- ب- فرد، در طی این دوره دو ساله علایم بند الف و ب نباید به مدت بیش از دو ماه قطع شده باشد

دوره افسردگی اساسی

- در طی دو هفته حداقل پنج مورد از موارد زیر باید وجود داشته باشند که باعث کاهش کارکردهای فرد می شود و حداقل یکی از علایم موارد یک یا دو باید باشد
چه خلق افسرده چه فقدان لذت و خوشی:
- خلق افسرده بیشتر اوقات روز و تقریباً هر روزچه به گزارش فرد یا مشاهده اطرافیان
- کاهش چشمگیر علاقه یا لذت به همه یا تقریباً اکثر فعالیت هادر بیشتر اوقات روز و تقریباً هر روز

دوره افسردگی اساسی

- کاهش مشخص وزن بدون رژیم یا افزایش وزن (حدود 5% وزن بدن در طی یک ماه) یا کاهش و افزایش اشتها. در کودکان، نرسیدن به وزن مورد انتظار.
- کم خوابی یا پرخوابی.
- بی قراری یا کندی روانی حرکتی بنا به گزارش فرد یا مشاهده اطرافیان
- خستگی یا ازدست دادن انرژی.
- احساس بی ارزشی یا احساس گناه بی تناسب (ممکن است هذیانی باشد)
- کاهش توانایی تمرکز یا تصمیم گیری یا تفکر بنا به گزارش فرد یا مشاهده اطرافیان

دوره افسردگی اساسی

- افکار مکرر در مورد مرگ (نه ترس از مردن) افکار مکرر خودکشی بدن برنامه خاص یا اقدام به خودکشی یا داشتن برنامه و طرح برای اقدام به خودکشی
- علایم باعث پریشانی یا کاهش مشخص کارکردهای اجتماعی شغلی یا سایر کارکردهای مهم زندگی شدند
- دوره را به بیماری طبی خاص یا اثرات یک ماده نمی توان نسبت داد

specifiers

- با اضطراب
- به صورت ترکیبی
- با مشخصه های ملانکولیک
- با مشخصه های اتیپیک
- با مشخصه های پسیکوتیک همگون با خلق
- با مشخصه های پسیکوتیک ناهمگون با خلق
- با کاتاتونیا
- شروع پس از زایمان
- الگوی فصلی

تفاوت دوره افسردگی اساسی از سوگ

- دوره افسردگی اساسی اختلال **خلق** است و در سوگ، **عاطفه** مختل است (احساس خالی بودن یا از دست دادن)
- خلق افسرده **مداوم** است و به افکار یا اشتغالات ذهنی خاصی بستگی ندارد. در سوگ احساس **ملال** وجود دارد که در طی روزها و هفته ها کم تر می شود و حالت موجی دارد. که این موج ها با یادآوری افکار و خاطرات فرد متوفی مرتبط است.
- در دوره افسردگی اساسی **خوشحال نبودن و بدبختی فراگیر** است ولی درد سوگ با **هیجانات مثبت** هم همراه است.
- در دوره افسردگی اساسی احساسات **بی ارزش بودن و نفرت از خود** وجود دارد ولی در سوگ معمولاً **عزت نفس** حفظ می شود.

تفاوت دوره افسردگی اساسی از سوگ

- به علت احساسات بی ارزشی و لایق زندگی نبودن و یا احساس ناتوانی در مقابله با رنج افسردگی، افکار مرگ و مردن در دوره افسردگی اساسی متمرکز بر **پایان دادن زندگی** است.
- افکار **تحقیر خود** در سوگ و جود دارد ولی عمدتاً مربوط به **قصور و کوتاهی** در رسیدگی به شخص متوفی است .
- اگر فرد سوگوار به مردن و مرگ فکر کند عمدتاً مربوط به **همراه شدن و پیوستن** به فرد از دست رفته است.

موادی که می توانند افسردگی ایجاد کنند



- الکل
- فن سیکلیدین
- استنشاقی ها
- افیونی ها
- مسکن ها، خواب آورها یا ضد اضطراب ها
- امفتامین و سایر محرک ها
- کوکائین
- سایر مواد متفرقه

پیامدهای افسردگی درمان نشده

- خودکشی،
- مصرف مواد/ اعتیاد،
- بزهکاری،
- افت تحصیلی،
- مشکلات کاری،
- انزوا،
- مشکلات ازدواجی،
- از دست دادن روزهای کاری، شغل و مانند آن.

کرونا و افسردگی

- کرونا به دو صورت مستقیم بر افسردگی تاثیر دارد:
- اثر مستقیم،
- اثر غیر مستقیم.

اثر مستقیم کرونا بر افسردگی

- ترس، نگرانی از ابتلای خود یا دیگران،
- سوگ افرادی که فوت کردند،
- افزایش هزینه ها، کاهش درآمدها،
- استرس: تغییر زندگی

اثر غیر مستقیم کرونا بر افسردگی

تغییر در سبک زندگی: رویارویی با استرس

قطع شدن فعالیت های معمول زندگی:

تغییر در شغل، تحصیل، تاثیر بروضعیت اقتصادی، و...

• محدودیت در روابط اجتماعی، میهمانی ها، دورهمی ها،

• محدودیت در تفریح و سرگرمی،

• محدودیت در سفر، ورزش و ...

• قطع شدن یا تغییر برنامه ها، اهداف و فعالیت ها

کرونا شرایط مساعدی برای رشد افسردگی

Robert Leahy:

“This is the perfect storm for depression
and anxiety,”

روش های مقابله با افسردگی: دوستی، معاشرت، پیوند



- داشتن تماس های اجتماعی،
- معاشرت،
- زمان هایی را با دوستان سپری کردن،
- حتی اگر مجازی باشد،
- حتی اگر چهره به چهره نباشد،

روش های مقابله با افسردگی: ورزش و فعالیت بدنی

- فعالیت بدنی و ورزش باعث ترشح کتکولامین ها و مرفین درون زاد می شوند.
- هر کدام ازمواد بالا، نشاط و شادی در مغز ایجاد می کنند.
- ورزش هایی که تحرک دارند نه ورزش های ایستا.
- ورزش های استقامتی هم این تاثیر را دارند.

روش های مقابله با افسردگی: به موسیقی گوش دهید



- موسیقی به شدت بر خلق انسان تاثیر می گذارند.
- موسیقی غمگین، انسان را غمگین می کند.
- موسیقی شاد، انسان را شاد می کند.
- انتخاب با شماست.

استفاده از سرگرمی

- سرگرمی ها به شدت ذهن انسان را به خود مشغول می کنند و
- منجر به تولید می شوند که فیدبک مثبت ایجاد می کند.
- سرگرمی ها انواع متفاوتی دارد:
- فعالیت های هنری: نقاشی، خطاطی، خیاطی،
- کارها یا هنرهای دستی: بافتنی، آشپزی، شیرینی پزی،
- مطالعه
- نگهداری از حیوان خانگی،
- پرورش گل و گیاه، ...



یادگیری یک فعالیت جدید

- زمان های زیاد در خانه و حذف فعالیت های متعدد دیگر، فرصت جدیدی برای یادگیری ایجاد کرده است:
- زبان،
- فن و حرفه،
- علم و دانش،
- و

استفاده بهینه از فضای مجازی

- به جای وب گردی بی هدف، به صورت هدفمند از فضای مجازی استفاده کنید:
- یادگیری های جدید،
- ارتباط اجتماعی و ...
- کاهش دسترسی به اخبار منفی،
- هدف از استفاده از فضای مجازی را مشخص کنید.

پیروی از یک روال و برنامه مشخص

- برای روزتان **برنامه** داشته باشید:
- برنامه ای:
- **عملی**،
- **منعطف**،
- با توجه به **مشکلات** زمان کرونا،
- بدون **کمال گرایی**،
- باتمام **ضعف ها** و قوت هایی که دارید.
- اگر برنامه تان را نتوانستید اجرا کنید بدانید که **اشکال از برنامه شما** بوده و نه شخص شما.

اجرای برنامه

- برنامه ریزی یک موضوع است و **اجرای** برنامه یک موضوع دیگر.
- روزهایی که خیلی حال و حوصله خوبی ندارید از برنامه تبعیت کنید.
- روزهایی که حال بهتری دارید، اگر تمایل به برنامه دیگری دارید مشکلی نیست.
- موضوع مهم این است که:

در شروع یک روز دچار گنجی و آشفتگی نشوید که «خوب حالا با زندگی ام چه کنم؟»

استفاده از تکنیک «توجه گردانی» یا Distraction

- تا جایی که می توانید حواستان را پرت کنید به جزئیاتی که در اطراف خود مشاهده می کنید.
- وقتی در منزل هستید تا جای که می توانید مشغول به یک فعالیت باشید و
- همزمان به موسیقی، تلویزیون یا محرک دیگری هم توجه کنید.
- این مطلب در مکالمات و محاورات و تعامل اجتماعی توصیه نمی شود.
- دلیل: در منزل توجه به راحتی به موضوعات ناخواسته پرت می شود.



مقابله با «بی حالی»، «بی حوصلگی»، «بی حسی»

- یکی از مشکلات بزرگ هنگام مقابله با افسردگی، بدحالی هایی است که رخ می دهد.
- هنگامی که فرد مایل است کاری برای بهتر شدن حال خود انجام دهد مواردی پیش می آید که مانعش می شود مثل:
 - «حسش» نبود،
 - «حالش» را نداشتم،
 - «حوصله اش» را نداشتم،
 - «حوصله ام» نکشید،....
- به این تجربه، هجوم خطای شناختی «تفکر احساسی» می گویند.

مقابله با «تفکر احساسی»

- به احساسات خود از اول صبح تا الآن دقت کنید:
- چند احساس و هیجان مختلف تجربه کردید؟
- احساسات می آیند و می روند.
- هیچ انسانی برنامه زندگی خود را به احساساتش نمی سپرد.
- برای مقابله با تفکر احساسی، مهم است که با هر تلاشی که می توانید کاری که برای آن برنامه ریزی کردید را شروع کنید. به محض این که شروع کنید حال بهتری خواهید داشت.
- گوش دادن به یک آهنگ دلنشین،
- صحبت با یک دوست به راحتی حال آدم را بهتر می کند و «حس» بهتری ایجاد می شود.

مقابله با تفکر «که چی؟»

- تفکر «که چی» هم افسردگی را ایجاد می کند، هم تشدید می کند و هم نگه میدارد.
- تفکر «که چی» مانند ضرب صفر در هر عددی است. پاسخ آن هیچی است.
- از هر انسان بسیار فعال، با انگیزه و هدفمند این سوال مطرح شود به همین پاسخ می رسیم. ولی هر فعالیت هر چه کوچک کیفیت زندگی ما را تغییر می دهد.
- چرا سوالی مطرح شود که پاسخ آن هزاران سال معلوم است و کسی به این سوال کاری ندارد.
- منفی گرایی افسردگی در این تفکر نهفته است.

افسردگی، پردازش اطلاعات را منفی می کند.

- در افسردگی مثلث تفکر منفی ایجاد می شود:

- نگرش نسبت به خود می شود منفی،

- نگرش نسبت به جهان می شود، منفی،

- نگرش نسبت به آینده می شود منفی.

- نتیجه آن که:

- من، بدم،

- جهان، بد است،

- آینده ای هم وجود ندارد.

دوران فعلی را در یک «دورنما» قرار دهید

- کمی از شرایط فعلی فاصله بگیرید. این دوران را در یک دورنمای زمانی قرار دهید. مثلاً:
- تصور کنید چند سال دیگر به تجارب دوران کرونایی خود فکر خواهید کرد.
- آن موقع نظرتان نسبت به این سبک زندگی چه خواهد بود؟
- چگونه به این دوران نگاه می کنید؟



تحقیقات خانم Isen در مورد تجارب مثبت در زندگی

- مطالعات ایشان نشان داد تجربه های مثبت زندگی به شدت مدارهایی را در مغز تسهیل می کند که مسئول حل مسئله و تصمیم گیری اند.
- هر چه فرد، تجارب مثبت بیشتری در زندگی داشته باشد، از توانایی حل مسئله و تصمیم گیری قوی تری برخوردار خواهد بود.
- قرار نیست حتماً این تجارب مثبت خیلی بزرگ باشند بلکه حتی پیدا کردن یک سکه در خیابان هم می تواند این مدارها را به راه اندازد.
- جالب این که افسردگی دقیقاً حل مسئله و تصمیم گیری را مختل می کند.



از نردبان ارزش های والا استفاده کنید

- به این فکر کنید که زندگی با کرونا قرار است چه چیزی را به شما نشان دهد؟
- قرار است شما چه درسی برای زندگی تان بگیرید؟
- آیا تغییری دردیدگاه های شما ایجاد شده است؟
- به اهداف و برنامه های خود با تجارب کرونایی فکر کنید.
- درسی که ازکرونا گرفتید چه بود؟



تکنیک توجه گردانی: روش مقابله با افکار منفی

- برای مقابله با افکار منفی تا جایی که می توانید:
- از تکنیک توجه گردانی استفاده کنید،
- فعالیت های خود را افزایش دهید،
- تنهایی و بی کاری را با رعایت پروتکل های بهداشتی و با رعایت فاصله گذاری اجتماعی و به صورت های مختلف کاهش دهید.

تجربه افزایی

از روش تجربه افزایی استفاده کنید.



معنی تجربه افزایی

برایانت این واژه را برای ذهن آگاهانه درگیر تجارب مثبت شدن و آگاهی از احساسات در طی رویدادهای مثبت به کار برد



روش های مختلف تجربه افزایی

. تجربه افزایی شامل موارد زیر می شود:

- (1) تجربه هیجان های مثبت زمانی که چنین تجاربی وجود دارند،
- (2) عامدانه و با تلاش تجارب مثبت هیجانی ایجاد کردن و
- (3) عامدانه تجارب مثبت را تداوم بخشیدن و طولانی تر کردن.

تکنیک های مختلف تجربه افزایی



- انتظار
- در لحظه بودن
- یادآوری خاطرات
- به اشتراک گذاشتن تجارب
- پرهیز از افکار کشنده شادی

انتظار

- لذت بردن از اتفاق مثبتی که قرار است در آینده رخ دهد. مثل زمانی که قرار است به سفری بروید.
- فکر کردن به سفر،
- جست و جو مکان های دیدنی،
- هماهنگی با دوستان،
- صحبت کردن با آنان و انجام برنامه ریزی های بهتر. تصور مکان هایی که قرار است ببینند، غذاهایی که قرار است بخورید و بودن با دوستان و

در لحظه بودن

- از تجارب مثبت خود عکس روانی بگیرید:
- آنها را شدیدتر تجربه کنید و به حافظه خود بسپارید.
- حالات مثبتی که تجربه می کنید را طولانی تر و قوی تر کنید.

در لحظه بودن



در لحظه بودن

- هنگامی که تجربه لذت بخشی دارید، بر روی آن تجربه تمرکز کنید، آن را عمیقاً حس کنید، **بوها، رنگ ها، مزه ها، صداها، حس ها و حالت های درونی خود و**
.....

- **چنین تمرکزی** خاطرات شدیدتر و عمیق تری ایجاد می کند که بیشتر به خاطر سپرده خواهد شد. چنین تجاربی به شما کمک می کند تا در اوقات سخت زندگی توشه بیشتری برای تجربه افزایی داشته باشید.

یادآوری خاطرات

- به یادآوردن خاطرات مثبت باعث تجربه دوباره آنها می شود که لذت جدیدی را ایجاد می کند.
- این همان کاری نیست که در ترانه «کودکانه» بیان می شود؟
- وقتی در این ترانه به این زیبایی این تکنیک مطرح می شود که برای همه ما آشنا و نزدیک است، چرا برای رهایی از این زمستان ها، از آن، بیشتر استفاده نکنیم؟

یادآوری خاطرات



به اشتراک گذاشتن تجارب مثبت

- به قول قدیمی ها: «وصف العیش، نصف العیش».
- تجارب مثبت خود را با دیگران در میان بگذارید.
- در مورد تجارب مثبت زندگی خود با دیگران حرف بزنید. البته مهم است با افرادی در این موارد صحبت کنید که **شنونده های همدلی** هستند نه افرادی که این تجارب را بی ارزش کنند و فیدبک منفی به شما بدهند. چنین تجاربی می تواند حس و حال بهتری به شما و طرف مقابل تان بدهد.

به اشتراک گذاشتن



پرهیز از افکار کشنده خوشی

- افکار Joy-killing
- بی ارزش کردن اهمیت خوشی ها
- بی ارزش کردن فعالیت های خوشحال کننده
- بی اهمیت کردن تجارب خوشحال کننده

حق شاد بودن و مهارت شاد بودن



شاد بودن

- بهبود سلامت روان
- بهبود سلامت جسم
- بهبود کیفیت زندگی
- بهبود توانایی های شناختی
- بهبود توانمندی های اجتماعی
- بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن

از صبر و حوصله شما متشکرم

از دی که گذشت هیچ ازو یاد مکن

فردا که نیامده ست فریاد مکن

برنامده و گذشته بنیاد مکن

حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

با ما در تماس باشید

• در صورت تمایل نظرات خود را با ما در میان بگذارید :

• www.andishemehr.com

• info@andishemehr.com

• @dr_rnory

• @andishe.mehr

• @andishemehr.grief

• @film-psycho-analysis

• https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLkuuHvdvsoE9hZO