Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

افسردگی

علائم آن را بشناسید –
هر چه زودتر کمک بگیرید

وقتی که بدنتان با اشکالی مواجه است، نیاز به کمک دارید. این امر در مورد افسردگی نیز صدق می کند. می توان آن را درمان کرد.

افسردگی چیست؟

افسردگی مشکلی عادی است. شما ممکن است گهگاهی احساس غمگینی کنید. این بخشی عادی از زندگی است. اگر این غمگینی برطرف نشود، ممکن است که افسردگی باشد.

چگونه می توانم بدانم که افسرده ام؟

آیا **پنج مورد یا بیشتر** از این مشکلات را دارید؟ آیا آنها **دو هفته یا بیشتر** طول کشیده اند؟ اگر بلی، باید با پزشکتان تماس بگیرید.

- احساس غمگینی، اضطراب، تهی بودن، نا امیدی، بد خلقی یا بی صبری
- احساس خستگی دائم
- از دست دادن اشتها یا خوردن بیش از حد
- مشکل در تمرکز کردن، به خاطر سپردن، خواب یا تصمیم گیری
- از دست دادن علاقه درارتباط با چیزهایی که باعث لذت شما می شد.
- در فکر خودکشی بودن و یا دست به خودکشی زدن
- احساس کوفتگی، درد، سردرد، گرفتگی عضلات یا مشکلات مربوط به درد شکم که برطرف نمی شود

علت افسردگی چیست؟

افسردگی می تواند هنگام بیماری بروز کند. همچنین می تواند در خانواده شما امری ارثی باشد. می تواند بعد از اینکه غمگین، وحشت زده یا تحت استرس بودید به وجود آید. برخی از دارو ها ممکن است باعث افسردگی شما شوند. همچنین ممکن است در صورت عدم تعادل ترکیبات شیمیایی مغز به وجود آید.

چگونه درمان می شود؟

برای درمان افسردگی دو روش وجود دارد. آنها عموماً همزمان استفاده می شوند. در یکی از موارد با روانشناسی صحبت می کنید. این شخص به شما کمک می کند تا به گونه ای فکر و رفتار کنید که به شما کمک کند. او همچنین ممکن است به شما کمک کند تا در مورد مشکلاتی که دارید با خانواده ، دوستان یا همکارانتان همکاری کنید. همچنین استفاده از دارو ممکن است آنچه را که مغزبه آن نیاز دارد را فراهم کند. چند هفته طول می کشد تا اثر آن معلوم شود. ممکن است لازم باشد تا بیش از یک نوع دارو را امتحان کنید.

مواردی که باید از آن آگاهی داشته باشید

کمک به درمان افسردگی می تواند گاهی اوقات به سایر موارد بهداشتی نیز کمک کند. افراد افسرده ای که کمک دریافت نمی کنند بیشتر احتمال می رود که به خودشان آسیب وارد نمایند.

افراد افسرده احساس می کنند که هیچ چیز نمی تواند به آنها کمک کند. اما آنها اشتباه می کنند؛ زیرا می توانند تحت درمان قرار بگیرند. اگر احساس افسردگی می کنید، فوراً به پزشکتان مراجعه نمایید.

1-800-475-5550 http://chp.dhs.lacounty.gov