

# افسردگی باعث کاهش انگیزه و انرژی در زندگی روزمره می‌شود

مادران و دختران : فاطمه کوهپایه زاده درباره علائم افسردگی گفت: افسردگی باعث کاهش انگیزه و انرژی در زندگی روزمره می‌شود. فرد افسرده ناامیدانه تقلا می‌کند که به کارهای خود رسیدگی کند، اما انگار ممکن نیست. نمی‌تواند خودش را بلند کند که کارهایش را شروع کند و حتی اگر موفق شود، به علت ضعیف شدن «تمرکز» در اختلال افسردگی، نمی‌تواند متمرکز شود و کارهایش را تمام کند، به همین خاطر انبوهی از کارهای نیمه تمام دارد که مانند کوه سنگینی، روان او را تحت فشار می‌گذارند و اضطراب او را هر روز بیشتر و بیشتر می‌کنند.

**وی گفت: از علائم افسردگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:**

۱- عصبانیت و کج خلقی

۲- خود انتقادی و ناامیدی

۳- از دست دادن احساس علاقه و خستگی

۴- تغییرات فاحش وزن

۵- تغییر عادات خواب

این روانشناس گفت: مشکل اصلی اینجاست که خیلی از اوقات، هم خود فرد و هم اطرافیان او به علت نداشتن آگاهی، به این مشکل برچسب «تنبلی» می‌زنند و همین منجر به فشار روانی بیشتر، گفتگوهای درونی منفی، خودتخریبی، احساس گناه بیشتر و در نتیجه افزایش افسردگی می‌شود.

کوهپایه زاده ادامه داد: هر چه قدر افسردگی قوی‌تر شود، انرژی، تمرکز و انگیزه هم بالطبع بیشتر کاهش می‌یابد، توانمندی انجام کارها کمتر می‌شود و این چرخه معیوب روز به روز اختلال را بدتر و بدتر می‌کند؛ بنابراین بیمار و اطرافیان او باید به طور جدی از این موضوع آگاهی داشته باشند.

وی افزود: افسردگی تنبلی نیست و کمبود انرژی و انگیزه که به

هنگام افسردگی روی می‌دهد تقصیر بیمار نیست. فردی که به این اختلال مبتلا شده و اطرافیان او باید افسردگی را مانند هر بیماری جسمانی دیگری جدی بگیرند و در مورد آن همدلی به خرج دهند.

### برای افرادی که دچار افسردگی اند، چه کار می‌توان کرد؟

این روانشناس گفت: حمایت خانواده و دوستان درمان افسردگی را تسهیل می‌کند. به روشنی بگویید که می‌خواهید کمک کنید. بدون قضاوت کردن گوش کنید و حمایت‌های موردنظر خود را پیشنهاد کنید.

کوهپایه زاده گفت: با کمک روانشناس اطلاعات بیشتری درباره افسردگی و روند درمان کسب کنید. آن‌ها را به کمک گرفتن از متخصصانی که در دسترس اند، تشویق کنید. به آن‌ها پیشنهاد کنید که در جلسه ملاقات با متخصصان همراهیشان می‌کنید.

وی افزود: اگر دارویی برایشان تجویز شده به آن‌ها در مصرف دقیق آن کمک کنید. شکایا باشید. تاثیر داروها پس از چند روز ظاهر می‌شود.

این روانشناس ادامه داد: به آن‌ها در انجام دادن وظایف روزانه و داشتن الگوی غذایی و خواب منظم کمک کنید. آن‌ها را به ورزش منظم و فعالیتهای اجتماعی تشویق کنید.

کوهپایه زاده گفت: آن‌ها را برای تمرکز روی موضوعات مثبت در مقابل موضوعات منفی هدایت و تشویق کنید. اگر درباره آزار رساندن به خود صحبت کردند، یا اگر قبلا به خودشان آسیب زده اند، آن‌ها را تنها نگذارید.

وی افزود: وقتی با کسی زندگی می‌کنید که افسرده است، می‌توانید به بهبود او کمک کنید، اما باید مراقب سلامت روان خودتان نیز باشید.