

بیشتر بدانیم...

## توصیه‌هایی برای رویارویی با تشخیص افسردگی

2011 www.heretohelp.bc.ca



هیچ کس دوست ندارد احساس بدی داشته باشد. صحبت کردن با پزشک یا هر متخصص دیگر در امور پزشکی و سلامتی درباره مشکلاتی که در خلق و خوی خود دارید یک گام اولیه و بسیار مهم به شمار می‌رود. ولی اگر درباره شما تشخیص داده شد که مبتلا به افسردگی (یا اختلال عمده افسرده کننده که اصلاح پزشکی برای افسردگی بالینی است) هستید در این حالت احتمالاً با پرسش‌های زیادی روبرو شوید، پرسش‌هایی که احتمالاً تعدادشان از پاسخ‌های ارائه شده بیشتر باشد. تشخیص ابتلای فرد به هر چیزی می‌تواند امر دشواری باشد ولی بی‌شک تشخیص ابتلای فرد به اختلال روانی به مراتب دشوارتر خواهد بود. ولی فارغ از همه مسائل باید این مسئله را به یاد داشته باشید که شما فراتر از تشخیص صورت گرفته هستید، شما فردی هستید که دچار افسردگی شده است.

نظام پزشکی شاید تنها راه برای رویارویی با افسردگی نباشد. شما مجبور نیستید یک دیدگاه پزشکی صرف را بپذیرید، برخی افراد پذیرش این امر را مفید و برخی نیز غیرمفید می‌دانند. ولی شما احتمالاً مجبور خواهید بود برای دسترسی به درمان‌ها و روش‌های دیگر حمایتی، با افرادی که در نظام‌های پزشکی حضور دارند از قبیل پزشکان و متخصصان سلامت روانی تعامل داشته باشید. این سیستم مبتنی بر فرایند بررسی نشانه‌ها، علایم بیماری و نتایج آزمایشی شما است تا از این طریق به پاسخ‌هایی دست یابد. گام اول عموماً عبارتست از واضح و مشخص کردن تشخیص صورت گرفته زیرا چیزی که ظاهراً یک اختلال روانی به نظر می‌رسد احتمالاً یک وضعیت پزشکی غیرمنتظره باشد. تشخیص یعنی این که متخصصان سلامت، مشکلی را که شما تجربه می‌کنید چگونه سازماندهی می‌کنند. این شروع فرایندی است برای این که شما احساس بهتری داشته باشید.

این اولین بخش از یک مجموعه سه قسمتی است. دو قسمت دیگر عبارتند از «توصیه‌هایی برای همکاری با پزشک‌تان در زمینه افسردگی» و «جلوگیری از عود کردن مجدد افسردگی»

Translation and resources section provided by:

# توصیه‌هایی برای رویارویی با تشخیص افسردگی

## چرا من؟

خود داشته باشید. مهم‌تر از همه این است که بدانید شما تنها نیستید.

## آیا تقصیر من است؟

زمانی که تشخیص داده شود شما به افسردگی مبتلا هستید، احتمالاً به این مسئله فکر خواهید کرد که آیا خودتان عامل آن بوده‌اید. اعضای نزدیک خانواده نیز شاید خودشان را سرزنش کنند. هیچ‌کس در برابر افسردگی ایمن نیست. این یک ضعف اخلاقی یا نقص در شخصیت شما نیست. افسردگی نیز همانند سایر وضعیت‌های پزشکی ناشی از یک مورد خاص نیست. اگر شما مبتلا به افسردگی شده‌اید عوامل و فاکتورهای زیادی دخیل هستند که می‌توانند زمینه‌ساز این مسئله شده باشند. این فاکتورها عبارتند از:

- **تاریخچه خانوادگی شما**
- **جنسیت شما** - زنان دو برابر بیشتر از مردان در معرض تشخیص ابتلا به افسردگی قرار دارند
- **رویدادهای استرس‌زا** - از قبیل غم‌فقدان، وقوع جنگ یا تولد کودک
- **موقعیت‌های استرس‌زای زندگی** - از قبیل احساس انزوا یا داشتن حقوق پایین و مسکن نامناسب
- **مشکلات سلامتی دیگر** - از قبیل درد مزمن، مشکل قلبی، مشکل سوء مصرف مواد و یا مشکلات سلامتی دیگر
- **محیط** - از قبیل تغییر فصول
- **شخصیت و شیوه اندیشه شما** - نوع نگاه شما به دنیا و نحوه تقابل شما با رویدادها و موقعیت‌های مشکل‌آفرین در زندگی که اغلب از طریق توجه به نحوه واکنش افراد دور و بر یادگرفته می‌شود.

شما می‌توانید از طریق ارائه‌کنندگان خدمات سلامت، گروه‌های حمایتی، سازمان‌های اجتماعی و یا با مطالعات شخصی خود در کتاب‌ها و وبسایت‌ها، به اطلاعاتی درباره افسردگی دست یابید این نوع یادگیری بخش مهمی از درمان‌هایی نظیر درمان شناختی رفتاری به شمار می‌رود در درمان، این امر را اصطلاحاً «آموزش روانی» می‌نامند.

زمانی که تشخیص داده شد که شما مبتلا به یک مشکل سلامت هستید به ویژه یک مشکل سلامتی طولانی مدت، طبیعی است که احساسات متفاوتی داشته باشید. افسردگی نیز از این قاعده مستثنی نیست. حتی اگر شما خودتان از مدت‌ها قبل گمان برده‌اید که مبتلا به افسردگی هستید، شنیدن این تشخیص از زبان یک پزشک می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. این که متخصص سلامت مشکل شما را چگونه بررسی کرده و تشخیص خود را برای شما توضیح دهد می‌تواند تاثیر زیادی روی نوع احساس شما داشته باشد. اکثر افراد ترکیبی از احساسات زیر را تجربه می‌کنند:

- **احساس راحتی**: مشکل من بالاخره یک اسمی دارد و من می‌دانم که چرا احساس خوبی ندارم
- **امید**: می‌توانم روشی درمانی پیدا کنم که نتیجه‌بخش است. می‌توانم به دنبال چگونگی رویارویی با افسردگی باشم.
- **شوک و انکار**: این نباید اتفاق بیافتد. چرا من؟

این که احساس کنید اطمینان ندارید افسردگی چگونه با زندگی شما کنار می‌آید امری طبیعی است و این که برای درک مسائل به زمان نیاز داشته باشید، مشکلی ندارد.

- **شرمندگی**: این نشان دهنده شخصیت من است و من احساس نقص می‌کنم.
- **سردرگمی**: نمی‌فهمم که معنی همه این‌ها چیست و کسی هم نیست که پاسخی به من بدهد. فکر نمی‌کنم که این تشخیص با دیدگاه من درباره مشکل، تناسب داشته باشد.
- **خشم**: چرا این امر برای من اتفاق افتاد؟
- **احساس گناه**: این امر چگونه اتفاق افتاد؟ چرا من متوجه آن نشدم یا این که زودتر به این مسئله پی نبردم؟ این گناه من است.
- **ناراحتی**: زندگی من دیگر مثل قبل نخواهد بود. احساس می‌کنم همه چیزم را از دست داده‌ام.
- **از دست دادن کنترل**: احساس ضعف می‌کنم. نمی‌دانم چه کار کنم.

این که برای شما تشخیص افسردگی بدهند می‌تواند برای شما بسیار سخت باشد. شما ممکن است افکار ناراحت‌کننده و دشواری را در این زمینه تجربه کنید. فرای این‌ها، شما ممکن است با احساسات منفی (مانند احساس گناه یا سرزنش خود) نیز دست و پنجه نرم کنید که همه بخشی از افسردگی شما هستند. درک همه این‌ها می‌تواند بسیار سخت باشد، اما نیازی نیست با همه آن‌ها به یکباره روبرو شوید. شما احتمالاً اطلاعات مختلفی را خواهید شنید. با گذشت زمان شما تبدیل به متخصصی برای سلامت روان خود خواهید شد. اما در حال حاضر، تمام آن چیزی که شما باید بدانید این است که هیچ اشکالی ندارد که شما ندانید افسردگی چگونه در زندگی شما جای خواهد گرفت و کاملاً طبیعی است که نیاز به زمانی برای درک این مسئله و پیدا کردن رویکرد

## چرا دستیابی به یک تشخیص این قدر طول کشید؟

تشخیص دادن افسردگی می تواند زمان زیادی ببرد. برای شما نیز احتمالاً تشخیص این که مشکلی وجود دارد و باید به دنبال کمک باشید اندکی زمان برده است. در مرحله بعد، متخصص سلامت روان باید بر اساس اطلاعاتی که شما داده‌اید به دنبال پیدا کردن سرنخ‌هایی باشد. این متخصصان احتمالاً تا زمان درک این که شما دقیقاً چه احساسی دارید از ارائه هرگونه تشخیصی خودداری می‌کنند. علائم افسردگی معمولاً برای مدتی شما را درگیر می‌کند و یا این که تابع الگوی خاصی است و در هر دو حالت، زمان مورد نیاز برای دستیابی به یک تشخیص درباره آن افزایش می‌یابد. در نهایت، متخصصان قبل از ارائه هرگونه تشخیصی درباره شما، به دنبال بررسی این مسئله خواهند بود که در زندگی شما چه خبر است و این که در ورای احساسات شما، چه چیزی قرار دارد.

شما ممکن است مجبور شوید منتظر نتیجه آزمایش‌ها و سایر بررسی‌های پزشکی بمانید. در زیر به برخی از شیوه‌های تاثیرگذاری مشکلات سلامتی روی مسئله افسردگی می‌پردازیم:

- یک مشکل سلامتی ممکن است علائم و نشانه‌هایی مشابه با علائم و نشانه‌های افسردگی داشته باشد.
- واکنش احساسی به یک مشکل سلامتی دیگر و یا ناتوانی ناشی از وجود یک مشکل دیگر می‌تواند منجر به افسردگی شود.
- داروها، الکل و یا مواد دیگر می‌تواند باعث ایجاد افسردگی، مخفی ماندن آن و یا تشدید افسردگی شوند

## چرا درباره من تشخیص‌های مختلف صورت گرفته است؟

**ابتلای شما به بیش از یک اختلال تشخیص داده شده است** - این که افراد در آن واحد بیش از یک اختلال داشته باشند رایج است. اغلب در کنار افسردگی مشکلاتی از قبیل اختلال سوء مصرف مواد و بسیاری اختلالات روانی دیگر نیز دیده می‌شود. اختلال افسردگی و اضطراب اغلب در کنار هم دیده می‌شوند. گفته می‌شود که نیمی از افرادی که ابتلای آن‌ها به افسردگی تشخیص داده شده است با اختلال اضطراب نیز دست و پنجه نرم می‌کنند.

**تشخیص شما تغییر می‌کند** - یک تشخیص در طول زمان ممکن است تغییر کند و یا این احتمال وجود دارد که اطلاعات جدیدی پیدا شود و این که پزشک شما به نشانه‌ها و علائمی دست یابد که باعث رفتن به سمت تشخیص دیگری شود. به عنوان مثال این احتمال وجود دارد که ابتلای شما به یک اختلال کوتاه مدت تشخیص داده شود ولی با گذشت زمان، این تشخیص به سمت اختلال طولانی مدت تغییر یابد. افسردگی می‌تواند بسیاری از نشانه‌های اختلالات دیگر از قبیل اضطراب و روان‌پریشی را داشته باشد. علائم و نشانه‌های اولیه می‌تواند حاکی از یک اختلال خاص باشد ولی با گذشت زمان، یک اختلال کاملاً متفاوت تشخیص داده شود. این احتمال وجود دارد که فردی کم تجربه و یا فردی که زمان زیادی را صرف سؤال کردن از شما نمی‌کند، با دیدن علائم و نشانه‌های بیماری شما، تشخیص خاصی را درباره شما بدهد (که لزوماً درست نباشد).

« در طول دو سال گذشته، سلامت روان من به چالش کشیده شده است و من تنها اخیراً به تشخیص درست و مناسبی دست یافته‌ام. با توجه به شخصیت مستقل من، دانستن این مسئله که من برای اتفاق روی داده شده نیازمند مراقبت پزشکی هستم چیزی نیست که درباره آن رضایت داشته باشم. ولی در عمق وجودم می‌دانستم که این درمان برای من ضرورت دارد. اگر کمک‌های پزشک خانواده و دوستان و همکاران نبود، نمی‌دانم که امروز چه شرایطی داشتم. » کیت

## چرا پزشک من درباره شیدایی (Mania) از من سؤال می‌پرسد (و چرا باید این کار را بکند)؟

افسردگی و اختلال دو قطبی می‌توانند در ظاهر شبیه هم باشند. اختلال دو قطبی شامل دوره‌های افسردگی و دوره‌های شیدایی است. بسیاری از افراد در دوره‌های شیدایی، احساس شادی مفرط دارند ولی برخی نیز در طول همین دوره‌ها، به شدت عصبانی و تحریک‌پذیر هستند. دوره‌های شیدایی ممکن است تا قبل از این که شما یک یا چندین دوره افسردگی را پشت سر گذاشته‌اید روی ندهد. پی بردن به شیدایی می‌تواند دشوار باشد و به همین سبب اختلال دو قطبی اشتباهاً به عنوان افسردگی تشخیص داده شود. افسردگی می‌تواند مشکل آفرین‌تر از شیدایی باشد به همین سبب بسیاری از مردم زودتر متوجه افسردگی می‌شوند و درباره آن صحبت می‌کنند.

### نشانه‌های رایج شیدایی عبارتند از:

- احساس این که به خواب کمتری نیاز دارید
- احساس این که افکارتان سرعت زیادی گرفته است
- احساس عدم تمرکز
- احساس زود آزرده شدن
- شروع کارهای زیاد یا انجام طرح‌های بزرگ که شما در عالم واقع توانایی کامل کردن همه آن‌ها را ندارید
- در پیش گرفتن ریسک‌های بزرگ که در حالت عادی آن‌ها را انجام نمی‌دهید از قبیل اختصاص دادن پول زیاد برای خریدهای گران
- برخی افراد شیدایی را به عنوان دوره‌هایی در نظر می‌گیرند که طی آن، آن‌ها بسیار خلاق یا بسیار مفید هستند، با این حال شیدایی می‌تواند پیامدهای بسیار منفی نیز داشته باشد. از آن جایی که شیدایی می‌تواند روی تشخیص و درمان شما تأثیر داشته باشد، باید به این مسئله پی ببرید که آیا شیدایی بخشی از مسئله شما است یا نه.

### حالا چه؟

در هر تشخیصی، رفتن از وضعیت «چرا من؟» به وضعیت «حالا چه؟» می‌تواند به گذشت زمان نیاز داشته باشد. تشخیص فقط نقطه آغازین است. حتی اگر فکر می‌کنید که مدت زمان طولانی با افسردگی زندگی کرده اید، باز هم به اطلاعات بیشتری نیاز خواهید داشت تا در مسیر بهبود و سلامتی مجدد به شما کمک کند. این اطلاعات به شما کمک می‌کند این مسئله را تشخیص دهید که برای بازیابی و حفظ سلامتی خود، به چه چیزهایی نیاز دارید.

### یادگیری درباره افسردگی

شما احتمالاً اصول اساسی افسردگی از قبیل نشانه‌های آن را می‌دانید. اگر نکات اولیه را نمی‌دانید باید از پزشکان و یا افراد مورد اعتماد، بپرسید. بعد از یک زمانی به بعد شما باید از این نکات اولیه فراتر بروید از قبیل:

- افسردگی چگونه روی زندگی شما تأثیر می‌گذارد و درباره آن چه کار می‌توانید بکنید.
- چه درمان‌ها و حمایت‌هایی در دسترس است.
- در دوره درمان و بهبود باید انتظار چه چیزی را داشته باشید.
- چگونه می‌توانید دوره بهبود خود را تسریع کنید.

هدف این است که به شما کمک شود افسردگی را درک کنید و معنی و مفهوم تجربیات خود را بفهمید، تجربیاتی که برخی از آن‌ها شاید سردرگم کننده و



درک این که یک تشخیص چگونه با زندگی شما تناسب پیدا می‌کند روندی است که به زمان نیاز دارد.

### اگر من با تشخیص صورت گرفته موافق نباشم چه می‌شود؟

برخی افراد احساس می‌کنند تشخیص صورت گرفته درباره آن‌ها با نوع نگاه آن‌ها به مشکل‌شان تناسبی ندارد. برخی شاید احساس کنند این تشخیص نادرست بوده است. بعضی نیز با این که همه به سختی تلاش کرده اند تا تشخیصی مناسب را پیدا کنند، هنوز احساس می‌کنند این تشخیص برای آن‌ها مناسب نیست.

در مراحل اول اختلال روانی، افراد اغلب تفسیرهای شخصی درباره علائم و نشانه‌هایشان انجام می‌دهند. به عنوان مثال در مراحل اولیه افسردگی، شما احتمالاً فکر می‌کردید که خسته‌تر از حد معمول هستید. خانواده، دوستان، جوامع و فرهنگ‌های ما نیز احتمالاً باعث تقویت این تفسیرها می‌شوند. با تغییر یافتن تشخیص درباره شما، شما احتمالاً احساس کنید که تشخیص اولیه تناسب بهتری با زندگی شما داشت. درک این که یک تشخیص چگونه با زندگی شما تناسب پیدا می‌کند روندی است که به زمان نیاز دارد و شما احتمالاً درباره معنا و مفهوم تشخیص اولیه برای خودتان تصمیم گرفته‌اید. با تغییر یافتن تشخیص، شما باید این روند را از نو شروع کنید. شما ممکن است احساس کنید که برخی تشخیص‌ها بار تعصب و شرم بیشتری برای شما دارند و همین امر پذیرش این تشخیص‌ها را دشوارتر می‌کند.

دستیابی به تشخیص درباره افسردگی به زمان نیاز دارد. برخی افراد هرگز درباره اصطلاحات پزشکی و یا توضیحات به کار رفته در تشخیص صورت گرفته شده درباره خود احساس راحتی نمی‌کنند. شما احتمالاً به پزشک یا متخصص سلامت روان خود و یا کلاً به دنیای پزشکی اعتماد نداشته باشید. فارغ از نظر و دیدگاه شما نسبت به افسردگی، بهتر است تعدادی سؤال را از خودتان بپرسید:

- آیا تعریف من از این مشکل، کارگشاست؟
  - آیا می‌دانم که برای حفظ سلامت خود باید چه کارهایی را انجام دهم؟
  - آیا می‌توانم با مدیریت کردن علائم و نشانه‌ها، زندگی خوبی داشته باشم؟
- پاسخ‌های شما به این سؤالات تعیین کننده این مسئله خواهد بود که آیا توضیح کنونی شما درباره افسردگی، کارایی دارد یا این که باید به دنبال بررسی گزینه‌های دیگری باشید.



مشکل آفرین باشد. یادگیری درباره افسردگی به شما کمک می‌کند این مسئله را درک کنید که شما فراتر از تشخیص صورت گرفته هستید؛ شما شخصی هستید که تشخیصی برای او صورت گرفته است. شما می‌توانید از طریق ارائه‌کنندگان خدمات سلامت، گروه‌های حمایتی، سازمان‌های اجتماعی و یا با مطالعات شخصی خود در کتاب‌ها و وبسایت‌ها، به اطلاعاتی درباره افسردگی دست یابید. این نوع یادگیری بخش مهمی از درمان‌هایی نظیر درمان شناختی-رفتاری به شمار می‌رود. در درمان، این امر را اصطلاحاً «آموزش روانی» می‌نامند.

## » یادگیری از دیگران که مشکلات مشابهی را تجربه کرده‌اند می‌تواند بسیار مفید و دلگرم‌کننده باشد. آن‌ها می‌توانند نکاتی عملی برای غلبه بر چالش‌ها ارائه کرده و میزان خوبی به شما امید دهند «


وقتی به دنبال اطلاعات درباره زندگی با افسردگی هستید باید دو نکته کلیدی را در ذهن داشته باشید:

**اطلاعات باید بر اساس شواهد باشد** - اطلاعات مبتنی بر شواهد یعنی که این اطلاعات بر اساس اصول علمی بوده و دقیق باشند. بهتر است با دقت منبع، اطلاعاتی که منبع ارائه می‌کند و همچنین این‌که این اطلاعات چگونه برای شما کاربرد دارند را بررسی کنید. افراد مختلف ممکن است منابع مختلفی را ترجیح دهند. برخی منابع آکادمیک را ترجیح می‌دهند، مانند مقاله‌های چاپ شده در مجلات معتبر علمی، در حالی که بعضی افراد منابع با اطلاعات کلی‌تر را ترجیح می‌دهند مانند مقاله‌های موجود در روزنامه‌ها و وبسایت‌ها. شما می‌توانید اطلاعات مبتنی بر شواهد را از طریق مراکز سلامت روان محلی، سازمان‌های اجتماعی، کتابخانه‌ها و یا آنلاین نیز پیدا کنید.

**تجربه‌های دیگران می‌تواند بسیار مفید باشد** - یادگیری از دیگران که مشکلات مشابهی را تجربه کرده‌اند می‌تواند بسیار مفید و دلگرم‌کننده باشد. آن‌ها می‌توانند نکاتی عملی برای غلبه بر چالش‌ها ارائه کرده و میزان خوبی به شما امید دهند. مرکز سلامت روان محلی شما و یا سازمان‌های اجتماعی می‌توانند حمایت و یا برنامه‌های دیگری را ارائه دهند که شما را با افرادی که در آن‌جا بوده‌اند مرتبط سازند. همچنین شما می‌توانید داستان‌های افراد را در مجلات، کتاب‌ها، ویدئوها و یا به صورت آنلاین نیز پیدا کنید.

برای پیدا کردن اطلاعات معتبر بیشتر در مورد مسائل سلامت روان، به مقاله‌های دیگر در همین مجموعه و همچنین جزوه «ارزیابی سلامت روان و اطلاعات در مورد مصرف مواد» در وبسایت [www.heretohelp.ca](http://www.heretohelp.ca) رجوع کرده و یا برای هر گونه اطلاعات بیشتر در زمینه سلامت روان به وبسایت <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه کنید.

زمانی که تشخیص در مورد شما داده شد، ممکن است ندانید که آیا باید این مسئله را به افراد دیگر در شبکه حمایتی خود بگویید یا نه. ممکن است مزایا و ریسک‌هایی پس از در میان گذاشتن این مسئله با بقیه افراد، در ابعاد مختلف زندگی برای شما وجود داشته باشد. به طور مثال اگر به محل کار یا تحصیل خود بگویید که معلولیتی دارید، ممکن است امکان تغییراتی را در جهت کمک به شما برای کار کردن و درس خواندن بهتر و موثرتر برای شما به وجود بیاورد. اما در عین حال ممکن است شما را در معرض ننگ اجتماعی (استیگما) و یا تبعیض نیز قرار دهد. شما باید در مورد مزایا و ریسک‌های در میان گذاشتن مسئله خود با دیگران از منظر تاثیرات آن بر زندگی شخصی خود خوب فکر کنید.



## ♦♦ تشخیص افسردگی و اختلال کلی اضطرابی من، من را غافلگیر نکرد اما ناامید کننده بود. ♦♦ روزالین

### اندیشیدن درباره درمان، بهبود و فراتر از آن

قرار دارید برای نزدیکان و عزیزان خود و نیز پزشکان توصیف کنید. همچنین اگر شما نیاز به دسترسی به خدمات و حمایت‌های گوناگون داشته باشید، متخصصان مختلف احتمالا از شما سئوالاتی درباره تشخیص صورت گرفته بپرسند، از قبیل این که چه کسی این تشخیص را داده و زمان آن کی بوده است. نوشتن افکار و نگرانی‌هایتان به شما کمک می‌کند مطالبی را که به شما گفته شده است به یاد آورید. اگر شما افکار و نگرانی‌هایتان را بنویسید این امر به شما کمک می‌کند مسیر پیشرفت خود را در طی زمان فرایند بهبود مشاهده کنید.

بهبود و رهایی از افسردگی چیزی است که امید آن می‌رود. افسردگی به معنی حکم حبس ابد نیست. با دریافت شیوه‌های درمان، هشتاد درصد افراد بهبود حاصل می‌کنند. درمان افسردگی احتمالا شامل ترکیبی از دارو، گفتار درمانی و مهارت‌های زندگی سالم باشد. ترکیب خاص این شیوه‌ها امری است که برای هر فرد منحصر به فرد است زیرا که فرمول خاص و دقیقی که درباره همه جواب بدهد وجود ندارد. به همین سبب پیدا کردن ترکیب مناسب برای شما به گذشت زمان نیاز خواهد داشت. مقاله که ما از همین مجموعه تحت عنوان «توصیه‌هایی برای همکاری با پزشک‌تان در زمینه افسردگی»، گام بعدی مناسبی در این زمینه به شمار می‌رود.

به فرایند بهبود می‌توان از دیدگاه‌های متفاوت نگاه کرد. بیشتر مردم بهبود را از منظر کنترل کردن علائم و نشانه‌ها در نظر می‌گیرند یعنی این که بتوانند بدون هرگونه مزاحمت و دخالتی از طرف افسردگی، زندگی خود را به خوبی ادامه دهند. سفر و مسیری که هر فرد در زمان بهبود پشت سر می‌گذارد با بقیه متفاوت است. برخی از بخش‌های آن احتمالا به زمان طولانی نیاز داشته باشد و این در حالی است که برخی قسمت‌ها نیز شاید سریعا طی شود. شما از افرادی که تجربه‌های مشابهی در زمینه افسردگی داشته‌اند می‌توانید چیزهای زیادی در زمینه کنار آمدن با آن یاد بگیرید. مهمترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که فرایند بهبود اتفاق می‌افتد و در این میان مواردی وجود دارد که شما و بقیه می‌توانید با انجام دادن آن‌ها مسیر حرکت خود را در این سفر هموار کنید.

تشخیص افسردگی برای شما احتمالا زمان زیادی برده است و شما اطلاعات سردرگم کننده زیادی دریافت کرده اید ولی دستیابی به تشخیص، امری بسیار موثر و مفید است. تشخیص می‌تواند به شما و پزشک شما کمک کند تا طرح درمانی مناسب را پیدا کنید و همچنین به شما امکان می‌دهد به خدمات مربوط به سلامت روان در محیط ز فکر کردن درباره تشخیصی که برای شما داده‌اند همانگونه که گفته شد شما احتمالا دچار تعجب و سردرگمی زیادی شوید. زمانی که افسرده هستید احتمالا حال انجام دادن خیلی کارها را نداشته باشید ولی اگر مدام به تشخیص صورت گرفته درباره خود می‌اندیشید و یا این که احساس می‌کنید وضعیت‌تان در حال وخامت یافتن است، اندکی نوشتن می‌تواند به شما کمک کند شرایط را بهتر کنید.

نوشتن درباره افکار، نگرانی‌ها، سئوالات و اهداف‌تان می‌تواند ابزاری مفید برای کمک به شما جهت درک بهتر وضعیت‌تان و اقداماتی باشد که باید در مراحل بعدی انجام دهید. نوشتن همچنین به شما کمک می‌کند شرایطی را که در آن

♦♦ **مهمترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که فرایند بهبود اتفاق می‌افتد و در این میان مواردی وجود دارد که شما و بقیه می‌توانید با انجام دادن آن‌ها مسیر حرکت خود را در این سفر هموار کنید** ♦♦



## تمرین کنید: فکر کردن درباره تشخیصی که برای شما داده‌اند

را که در آن قرار دارید برای نزدیکان و عزیزان خود و نیز پزشکان توصیف کنید. همچنین اگر شما نیاز به دسترسی به خدمات و حمایت‌های گوناگون داشته باشید، متخصصان مختلف احتمالاً از شما سؤالاتی درباره تشخیص صورت گرفته پرسند، از قبیل این که چه کسی این تشخیص را داده و زمان آن کی بوده است. نوشتن افکار و نگرانی‌هایتان به شما کمک می‌کند مطالبی را که به شما گفته شده است به یاد آورید. اگر شما افکار و نگرانی‌های‌تان را بنویسید این امر به شما کمک می‌کند مسیر پیشرفت خود را در طی زمان فرایند بهبود مشاهده کنید.

همانگونه که گفته شد شما احتمالاً دچار تعجب و سردرگمی زیادی شوید. زمانی که افسرده هستید احتمالاً حال انجام دادن خیلی کارها را نداشته باشید ولی اگر مدام به تشخیص صورت گرفته درباره خود می‌اندیشید و یا این که احساس می‌کنید وضعیت‌تان در حال وخامت یافتن است، اندکی نوشتن می‌تواند به شما کمک کند شرایط را بهتر کنید.

نوشتن درباره افکار، نگرانی‌ها، سؤالات و اهداف‌تان می‌تواند ابزاری مفید برای کمک به شما جهت درک بهتر وضعیت‌تان و اقداماتی باشد که باید در مراحل بعدی انجام دهید. نوشتن همچنین به شما کمک می‌کند شرایطی

### چگونه شروع کنید

در این جزوه یا در دفتر یادداشت خود بنویسید

شما می‌توانید این جزوه را به صورت فایل پی‌دی‌اف و وورد نیز در وبسایت [HeretoHelp](http://HeretoHelp) پیدا کنید.

## گام اول

قبل از این که انتظار رود شما با تشخیص داده شده کنار بیایید، باید قادر باشید تشخیص خودتان را در قالب کلمات بیان کنید.

◀ چه تشخیصی درباره شما داده شده است؟

.....

◀ چه کسی این تشخیص را درباره شما داد؟

.....

◀ آیا فرد دیگری این تشخیص را تایید کرد؟ چه زمانی؟

.....

◀ برای رسیدن به این تشخیص چه تحقیقاتی صورت گرفت؟

.....

◀ به عبارت ساده، این تشخیص به چه معناست؟ این امر مستلزم چه چیزی است؟

.....

◀ بعد از این که تشخیص رسمی در اختیار شما قرار گرفت شما چه پرسش‌هایی مطرح کردید؟

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

..... ۴.

◀ اگر به خاطر دارید، چه پاسخی به سوال‌های شما داده شد؟

..... ۱.

..... ۲.

..... ۳.

..... ۴.

◀ شما از قبل چه میزان اطلاعات درباره افسردگی داشتید؟ کم؟ تا حدی؟ زیاد؟

◀ قبل از این تشخیص، شما چه ایده و فرضیاتی درباره افراد مبتلا به افسردگی داشتید؟

◀ شما تا چه حد این تشخیص را قبول دارید؟ کامل؟ نمی‌دانید؟ قبول ندارید؟

◀ آیا قصد دارید این تشخیص را با عزیزان خود نیز در میان بگذارید؟

◀ اگر جواب شما مثبت است، قصد دارید چه چیزی به آن‌ها بگویید؟ به چه کسی؟ چه زمانی؟

◀ باید در زمان‌های پر استرس، با خودتان مهربان باشید. در نتیجه این تشخیص، شما قصد دارید الان چه کارهایی را برای خودتان انجام دهید یا این که آغاز کنید؟

## گام دوم

حال که این تشخیص را شناسایی کرده‌اید، این آمادگی را دارید که درباره چگونگی مدیریت آن بیان‌دهید. در یادداشت‌های خود این سئوالات را بپرسید.

◀ به سئوالات عزیزانم درباره شرایط خود چگونه جواب می‌دهم؟

◀ چگونه با متخصصان و کارشناسان درگیر در پرونده خودم ارتباط برقرار کرده‌ام؟



◀ در زمان برقراری ارتباط با یک سازمان سلامت روان یا گروه حمایتی تا چه اندازه احساس راحتی می‌کنم؟

◀ برای آینده چه اندازه امیدوارم؟ این امیدواری تا چه اندازه واقع‌بینانه است؟

◀ در کنار آمدن با واقعیت ناشی از تشخیص صورت گرفته درباره خود، چه میزان کمک از عزیزانم دریافت می‌کنم؟

◀ در مسیر دریافت بهترین مراقبت‌ها برای خودم، چه سختی‌ها و موانعی در آینده پیش‌بینی می‌کنم؟

## گام سوم

بعد از آنکه نحوه مدیریت خود از تشخیص صورت گرفته را ارزیابی کردید، این آمادگی را دارید که یک طرح اقدام یا برنامه عملیاتی برای خود تهیه کنید. این طرح را در یادداشت‌های خود بنویسید.

**طرح اقدام یا برنامه عملیاتی من برای مدیریت تشخیص صورت گرفته**

- ◀ تشخیص صورت گرفته درباره من این است که .....
- ◀ تاریخ ملاقات بعدی من با پزشک در تاریخ .....
- ◀ من درباره پرسش‌های زیر درباره تشخیص صورت گرفته، جواب‌هایی خواهم گرفت

◀ من تا تاریخ ..... تلاش خواهم کرد به اطلاعات کاملی درباره جزئیات دقیق تشخیص و دورنمای دراز مدت آن دست یابم

◀ من جواب پرسش‌های زیر را که درباره درمان دارم به دست خواهم آورد

◀ من وظایف زیر را برای کمک به خودم انجام خواهم داد

◀ زمانی که نیاز داشته باشم با افراد و گروه‌ها برای دریافت کمک تماس خواهم گرفت

◀ من نهایت تلاشم را خواهم کرد تا مواظب سلامتی‌ام باشم

◀ من هر از گاهی اهداف تعیین شده‌ام را مورد ارزیابی مجدد قرار خواهم داد. تاریخ اولین بازبینی من ..... خواهد بود.

## گام چهارم

اگر در کنار آمدن با شوک ناشی از این تشخیص مشکل دارید، به مرحله اول برگردید و از نو شروع کنید.

## از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

اگر در کنار آمدن با این تشخیص مشکلی دارید، می‌توانید به دنبال دریافت کمک از بیرون باشید. در زیر به برخی گزینه‌هایی که می‌توانید کمک دریافت کنید اشاره می‌کنیم:

- پزشک خانوادگی‌تان
- یک دوست یا عضو مورد اعتماد خانواده
- مرکز سلامت یا کلینیک محل زندگی شما (برای این منظور احتمالاً پزشک باید شما را ارجاع دهد)
- یک سازمان سلامت روان نظیر اتحادیه سلامت روان کانادا
- یک مشاور، روانشناس، رواندرمان‌گر یا روانپزشک در مطب خصوصی
- یک گروه حمایتی اینترنتی

پزشک یا متخصص بهداشت روانی شما می‌تواند منابعی را در محیط اطراف شما معرفی کند. شما در کنار منابع حرفه‌ای می‌توانید از همانیت‌های غیر حرفه‌ای مناسب و مفید نیز برخوردار شوید. اقدامات شخصی از قبیل نوشتن یا دریافت دارو نیز می‌تواند مفید باشد. در اینجا به برخی جاهای دیگری که می‌توانید کمک دریافت کنید اشاره می‌کنیم.

## شرکای اطلاعاتی بهداشت روانی و اعتیادها در بریتیش کلمبیا

برای دسترسی به جزوات بیشتر درباره افسردگی و اختلالات خلق و خو، آزمایش های شخصی و داستان های شخصی افراد به وبسایت ([www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)) مراجعه کنید. شما همچنین می توانید به جزواتی درباره نحوه کار با پزشکتان و نیز جلوگیری از عود بیماری دست یابید.

### گروه های حمایتی

این گروه ها روشی مهم برای پیدا کردن حمایت و نیز اطلاعات مورد نیاز شما است. این گروه ها به شما کمک می کنند حتی اگر تشخیص خود را با افراد زیادی در میان نگذاشته اید، احساس مرتبط بودن با بقیه را بکنید و از این طریق احساس انزوایتان کم شود. شما می توانید با مراجعه به اتحادیه اختلالات خلق و خو در بریتیش کلمبیا به آدرس اینترنتی ([www.mdabc.net](http://www.mdabc.net)) و یا تماس با شماره تلفن 604-873-0103 گروه هایی حمایتی را در محل زندگی خود بیابید. همچنین می توانید این گروه ها را به صورت آنلاین (برخط) پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر در زمینه انتخاب گروه حمایتی مناسب برای خود به جزوه «انتخاب گروه حمایتی مناسب برای خود» در آدرس اینترنتی ([www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)) مراجعه کنید.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)