

افسردگی چیست؟

افسردگی به انگلیسی (Depression): جزو اختلالات خلقی طبقه بندی شده است. افسردگی با احساس فقدان، خشم و غم و اندوه همراه است که باعث مختل شدن فعالیت های روزمره ی فرد می شود.

در تعریف خلق باید گفت، احساس درونی نافذ و پایداری که در آن درک و نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و در کل نسبت به محیط اطراف عمیقاً تحت تاثیر قرار میگیرد. در مطالعات اخیر مشخص شده است که اختلال افسردگی اساسی در بین تمامی اختلالات روانپزشکی، بیشترین شیوع را در کل دوران زندگی افراد دارد. این آمار نشان دهنده ی آن است که این بیماری بسیار شایع و رایج است.



افراد به روش های مختلفی افسردگی را تجربه می کنند. افسردگی ممکن است در کار روزانه شما مشکل ایجاد کند و میزان بهره وری شما را کاهش بدهد. همچنین میتواند بر روابط و برخی از حالت های جسمی شما تاثیر گذارد.

بیماری ها و اختلال هایی که بر اثر افسردگی می تواند بدتر بشود عبارتست از:

بیماری ورم مفاصل

بیماری های قلبی و عروقی

سرطان، دیابت

درباره ی افسردگی در بیماری ام اس بیشتر بدانید(ام اس)

به این نکته توجه داشته باشید که گاهی اوقات داشتن غم و اندوه و یا احساس کمبود، بخشی عادی از زندگی است. در زندگی همه درگیر اتفاقات غم انگیز و ناراحت کننده می شوند. اما اگر به طور مرتب احساس بدبختی و ناامیدی دارید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید.

افسردگی به اختلال جدی محسوب می شود و می تواند بدون پیگیری و درمان صحیح تشدید شود.

با این وجود افرادی که بطور آگاهانه در صدد درمان بر آمده و پیگیری دارند در طی چند هفته بهبودی علائم و حالات خود را متوجه می شوند.

علائم افسردگی

افسردگی چیزی فراتر از داشتن احساس غم و اندوه مداوم است! افسردگی عمده می تواند علائم مختلفی را ایجاد کند که این علامت ها در زنان، مردان و کودکان متفاوت است. این علائم شامل:

احساس غم و اندود

کاهش انرژی و خستگی

تغییر در اشتها

تغییر در وزن

کم خوابی یا پر خوابی

ناامیدی

احساس پوچی و بی فایدهگی

بی انگیزه بودن

تحریک پذیری

بدبینی

احساس گناه

کاهش میل جنسی

ناتوانی در تصمیم گیری

افکار خودکشی

توجه! باید حتماً به این نکته توجه شود که این اختلال در اثر بیماری دیگری (مانند دیابت، انواع آلرژی ها، بیماری های عفونی، هپاتیت، سرطان و مشکلات تیروئید) ایجاد نشده باشد و یا ناشی از واکنش به مرگ عزیزان نباشد.

یک نکته مهم در تشخیص اختلال افسردگی این است که شدت این علائم باید به اندازه ای باشد که روی عملکرد شغلی فرد تاثیر نامطلوبی به جای گذاشته باشد.

باید برای تشخیص این اختلال سنجش انجام شود که چرخه ی تغییر روحیه فرد چه مدت است و چند روز دوام دارد.

علائم جسمی نشان دهنده این است که افسردگی فراتر از ذهن فرد است و فقط باعث بر هم زدن و مشکل در افکار فرد نمیشود و اثراتی گسترده تر دارد.

این علائم در مردان و زنان می تواند وجود داشته باشد اما علائم افسردگی در کودکان کمی متفاوت تر از این نشانه ها است.

علائم افسردگی در کودکان

علائم افسردگی در کودکان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تحریک پذیری (عصبانیت، نوسانات خلقی و روحی، گریه زیاد)

احساس بی کفایتی (مثلاً من نمی توانم کاری را درست انجام بدهم)، ناامیدی، غم و اندوه شدید

مشکل در مدرسه یا خودداری از رفتن به مدرسه

کاهش عملکرد در مدرسه و افت تحصیلی

مشکل در تمرکز (هر عامل بیرونی کم اهمیتی می تواند باعث پرت شدن حواس او شود).

دوری از دوستان و خواهر و برادر

افکار خودکشی

مشکل در خواب یا پر خوابی بیش از حد

کاهش انرژی

مشکلات گوارشی، تغییر در اشتها

کاهش وزن یا افزایش آن

این علائم باید تقریباً هر روز و دست کم در طی دو هفته مستمر دیده شود تا بتوان تشخیص افسردگی در کودک را داد.



علل افسردگی چیست؟

علت بوجود آمدن افسردگی در افراد بر حسب سن، جنس و شرایط بیولوژیک آن‌ها متفاوت است. شایع‌ترین علل افسردگی شامل:

۱- سابقه خانوادگی یا ژنتیک: اگر سابقه خانوادگی افسردگی و یا دیگر اختلالات خلقی وجود داشته باشد، فرد بیشتر در معرض ابتلاء به افسردگی است.

۲- تروما یا آسیب در دوران کودکی: برخی از وقایع بر نحوه ی واکنش بدن به ترس و شرایط پر استرس اثر می‌گذارد. تجربه اتفاقی تلخ یا وحشتناک میتواند در آینده باعث بروز افسردگی شود.

۳- ساختار مغز: فعالیت کم لوب فرونتال در مغز می‌تواند خطر ابتلاء به افسردگی را افزایش دهد. با این حال هنوز مشخص نیست که این اتفاق بعد از شروع علائم افسردگی رخ می‌دهد یا پیش از آن!

داشتن برخی از مشکلات جسمی نیز می تواند فرد را در معرض خطر ابتلاء به افسردگی قرار دهد. مثل:

بیماری مزمن (سرطان، ام اس، مشکلات تیروئید)

بی خوابی

درد مزمن (میگرن، درد های مفصلی)

اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD)

استفاده از مواد مخدر، داشتن سابقه استفاده از مواد مخدر و الکل

مصرف برخی از داروها

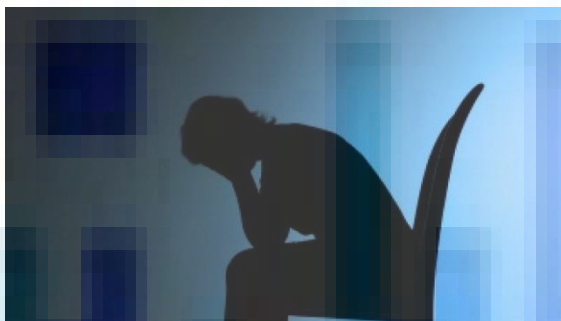
کمبودهای ویتامین در بدن (مثل ب ۱۲)

ممکن است گاهی هرگز علل افسردگی در افراد مشخص نشود.

انواع افسردگی: بسته به شدت علائم، افسردگی می تواند به دسته بندی های متفاوتی

تقسیم شود. برخی افراد افسردگی را خفیف و موقتی تجربه می کنند، در حالی که

برخی دیگر اختلال افسردگی شدید و مداوم را تجربه می کنند.



اختلال افسردگی به چند دسته طبقه بندی میشود:

اختلال افسردگی اساسی

اختلال افسردگی مداوم (دیس تایمی)

افسردگی مانیک یا اختلال دوقطبی

روانپزشی

افسردگی پرناتال (دوران بارداری و پس از آن)

ملال پیش از قاعدگی

افسردگی فصلی

افسردگی موقعیتی

افسردگی آتیپیک

اختلال افسردگی اساسی:

اختلال افسردگی اساسی از شدیدترین نوع افسردگی است. این نوع از اختلال با احساسات مداوم غم، ناامیدی و بی کفایتی مشخص می شود که به تنهایی و بدون پیگیری و درمان از بین نخواهد رفت.

برای تشخیص اختلال افسردگی عمده دست کم باید پنج علامت از نه علامت زیر حداقل به مدت دو هفته در فرد وجود داشته باشد:

داشتن خلق افسرده و غمگین در بیشتر ساعات روز

کم شدن علاقه به بیشتر فعالیت های روزانه

افزایش و یا کاهش چشمگیر وزن وقتی که فرد از برنامه غذایی و یا رژیم خاصی استفاده نمی کند. و کاهش اشتها

بی خوابی یا پر خوابی

بی قراری غیر طبیعی یا کاهش فعالیت جسمی

خستگی مفرط یا از دست دادن انرژی

احساس بی ارزش بودن یا احساس گناه شدید

کاهش توانایی فکر کردن، تمرکز و یا تصمیم گیری

اندیشیدن مکرر به مرگ، یا داشتن فکر خودکشی با برنامه یا ابزاری خاص و یا اقدام به خودکشی

این علائم باید تقریباً همه روزه در فرد دیده شود و نشانه ی اول و دوم یعنی داشتن خلق افسرده و کاهش علاقه و لذت حتماً باید در جمع پنج نشانه ای که فرد تجربه می کند وجود داشته باشد.

افزون بر داشتن این علائم باید حداقل سه مورد از موارد زیر نیز تا حد قابل ملاحظه ای وجود داشته باشد:

افزایش احساس خود مهم بینی

کاهش نیاز به خواب کافی (کم شدن زمان استراحت و خواب در شبانه روز)

پرگویی و صحبت بیش از اندازه

ابراز نقطه نظرهای متفاوت و پراکنده

نداشتن تمرکز و پرت شدن حواس به سادگی

پرتحرکی و افزایش فعالیت های بدنی

پرداختن بیش از اندازه به فعالیت های لذت بخش و پر خطر



اختلال افسردگی مداوم:

اختلال افسردگی مداوم یا دیس تایمی (قبلاً روان نژندی افسردگی معرفی می شد) اختلال خفیف اما مزمن است.

برای تشخیص این اختلال، علائم باید حداقل دو سال ادامه داشته باشد. افسرده خوبی می تواند بیشتر از افسردگی اساسی زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد زیرا این دوره برای مدت طولانی تری ادامه دارد. شیوع این اختلال در زنان بیشتر از مردان است و

سیر مزمن تری دارد. شروع آن بی سرو صدا است و بروز آن اغلب در افرادی است که مدت طولانی را تحت فشارهای روانی بوده اند و یا فقدان های ناگهانی را تجربه کرده اند.

معمولاً عوارض آن در پایان روز شدت می گیرد و عموماً در سنین ۲۰ تا ۳۵ سالگی شروع می شود. البته نوعی از این اختلال زود آغاز بوده و می تواند در سنین قبل از ۲۱ سالگی بروز پیدا کند.

با بروز حداقل دو مورد از علائم زیر به همراه افسردگی می تواند احتمال این اختلال را داشته باشد:

کم اشتها یا پرخوری
بی خوابی یا پر خوابی
کمبود انرژی یا خستگی
کاهش اعتماد بنفس

ضعف در تمرکز یا دشواری در تصمیم گیری

احساس ناامیدی

در طی این دوره ی دو ساله اختلال (در مورد کودکان و نوجوانان یکساله) فرد هرگز نباید بیش از دو ماه فارغ از این علائم باشد.

این علائم نباید ناشی از اثرات جسمی مستقیم یکی از مواد (مثل سوء مصرف مواد مخدر یا داروهای طبی) یا یکی از بیماری های طبی عمومی (مثلاً کم کاری تیروئید) باشد. این علائم باید باعث ایجاد رنج و ناراحتی چشمگیری در فرد بشود بطوریکه کارکردهای اجتماعی، شغلی و... فرد را به نحو قابل توجهی تحت تاثیر قرار بدهد.

افسردگی مانیک یا اختلال دو قطبی:

افسردگی مانیک شامل دوره های شیدایی یا هیپومانیا جایی که فرد احساس می کند بسیار خوشحال است، همراه با علائم افسردگی است. افسردگی مانیک نامی قدیمی برای اختلال دو قطبی است.

برای اینکه اختلال دو قطبی در فرد تشخیص داده شود، باید یک قسمت از شیدایی را تجربه کند که هفت روز طول بکشد. ممکن است که حالت افسردگی را قبل یا بعد از قسمت شیدایی تجربه کند. چرخه‌ی حالات افسردگی و مانیک باید به شکل مستمر ادامه داشته باشد. حالت افسردگی علائمی مانند افسردگی عمده را دارد.

علائم حالت مانیک شامل:

انرژی بالا
کاهش خواب
تحریک پذیری
هجوم سریع افکار و گفتار
خود بزرگ بینی
افزایش اعتماد به نفس
رفتار غیرمعمول، ریسک پذیر و خود مخرب
احساس سرخوشی

در موارد شدید، اختلال می‌تواند توهم را همراه داشته باشد. هیپومانیا نوعی شیدایی شدید است.

روانپزشی:

برخی از افراد مبتلا به افسردگی اساسی نیز دوره‌های از دست دادن ارتباط با واقعیت را پشت سر می‌گذارند. این به روان‌پزشی معروف است که می‌تواند توهم و هذیان باشد. توهم وقتی است که فرد چیزهایی را می‌بیند که وجود خارجی ندارد، یا صداهایی می‌شنود که نیست، بو و مزه‌هایی را احساس می‌کند که واقعاً وجود ندارند. افسردگی همراه با روان‌پزشی می‌تواند علائم جسمی را نیز به همراه داشته باشد.

افسردگی دوران بارداری:

افسردگی پریناتال، در دوران بارداری یا طی چهار هفته پس از زایمان رخ می دهد. معمولاً افسردگی پس از زایمان نامیده می شود. افسردگی پری ناتال ممکن است در حین بارداری باشد.



تغییرات هورمونی که در دوران بارداری و زایمان اتفاق می افتد می تواند باعث ایجاد تغییراتی در مغز شود که منجر به نوسانات خلقی می شود. کمبود خواب و ناراحتی جسمی که اغلب با تولد نوزاد اتفاق می افتد نیز باعث افزایش این اختلال می شود. علائم افسردگی پریناتال می تواند به همان اندازه علائم افسردگی اساسی باشد و شامل موارد زیر است:

غمگینی

اضطراب

خشم یا عصبانیت

فرسودگی

نگرانی شدید در مورد سلامتی و ایمنی کودک

مشکل در مراقبت از خود یا نوزاد جدید

افکار آزار یا آسیب رساندن به کودک
زنانی که فاقد پشتیبانی هستند و یا قبل از آن دچار افسردگی شده اند، در معرض خطر
بیشتری برای ابتلا به افسردگی پریناتال هستند، اما این برای هر کسی ممکن است رخ
دهد.

ملال پیش از قاعدگی (PMDD) :

اختلال ملال قبل از قاعدگی (PMDD) نوعی شدید از سندرم قبل از قاعدگی (PMS)
است. در حالی که علائم سندروم قبل از قاعدگی می تواند از نظر جسمی و روانی باشد،
اما علائم ملال قبل از افسردگی عمدتاً روانی است!
این علائم روانی شدیدتر از موارد مرتبط با سندرم پیش از قاعدگی است. ممکن است
کسی که مبتلا به ملال قبل از قاعدگی است، سطح افسردگی و اندوهی را تجربه کند
که عملکرد روزمره را تحت تاثیر قرار می دهد.
سایر علائم احتمالی این اختلال شامل:

نفخ و حساسیت به پستان

سررد

درد مفاصل و عضلات

غم و ناامیدی

تحریک پذیری و عصبانیت

نوسانات شدید خلقی

هوس غذا یا خوردن زیاد

حملات هراس یا اضطراب

کمبود انرژی

تمرکز بر مشکل

مشکلات خواب

به نظر می رسد ملال قبل از قاعدگی به طور مشابه با افسردگی پریناتال مربوط به
تغییرات هورمونی می باشد. علائم آن معمولاً درست پس از تخمک گذاری شروع می
شود و بعد از قاعدگی، کاهش می یابد.

افسردگی فصلی:

افسردگی فصلی، اختلال عاطفی فصلی نیز خوانده می شود. از نظر بالینی به عنوان «اختلال افسردگی اساسی با الگوی فصلی» شناخته می شود. این افسردگی مربوط به فصول خاصی است. برای بیشتر افراد، این اتفاق در ماه های زمستان رخ می دهد. علائم اغلب در پاییز شروع می شوند، زیرا روزها کوتاه تر می شوند و در زمستان ادامه می یابند.

علائم شامل موارد زیر هستند:

افزایش نیاز به خواب

افزایش وزن

احساس غم، ناامیدی یا بی حوصلگی

افسردگی فصلی ممکن است با پیشرفت فصل بدتر شود و منجر به افکار خودکشی شود. هنگامی که بهار می رسد، علائم تمایل به بهبود می یابد. این ممکن است مربوط به تغییر در ریتم های بدنی فرد در پاسخ به افزایش نور طبیعی باشد.

افسردگی موقعیتی:

افسردگی موقعیتی، توسط رویدادها یا موقعیت های خاص ایجاد می شود. مثال این موقعیت ها شامل:

مرگ یک عزیز

بیماری جدی یا یک واقعه تهدید کننده زندگی

مشکلات مربوط به طلاق یا حضانت کودک

شکست در روابط عاطفی

بیکار بودن یا روبرو شدن با مشکلات جدی مالی

روبرو شدن با مشکلات گسترده قانونی



البته طبیعی است که حوادثی مانند این ها ایجاد احساس غم و اضطراب کنند. اما افسردگی موقعیتی هنگامی اتفاق می افتد که این احساسات متناسب با رویداد تحریک آمیز باشد و در زندگی روزمره اختلال ایجاد نمایند.

افسردگی آتیپیک:

افسردگی آتیپیک به افسردگی اطلاق می شود که در پاسخ به وقایع مثبت داده میشود. علیرغم نام آن، افسردگی آتیپیک غیر معمول یا نادر نیست! ابتلا به افسردگی غیر معمولی بسیار چالش برانگیز است زیرا فرد ممکن است از نظر دیگران (یا خودش) افسرده نباشد.

علائم دیگر افسردگی آتیپیک می تواند شامل موارد زیر باشد:

افزایش اشتها و افزایش وزن

تصویر بد از بدن

پر خوابی

بی خوابی

سنگینی در بازوها یا پاها که یک ساعت یا بیشتر در روز طول می کشد

احساس طرد و حساسیت به انتقاد، دردهای مختلف

افسردگی چقدر شایع است؟

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) منبع معتبری را تخمین زده که ۸٫۱ درصد از بزرگسالان در سنین ۲۰ سالگی و بالاتر از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ هر سال دو دوره زمانی دو هفته ای دچار افسردگی شده اند.

این اختلال در زنان درصد شیوع بیشتری نسبت به مردان دارد. شاید یکی از دلایل این باشد که زنان بیشتر در مورد ناراحتی خود صحبت می کنند و یا احساساتشان را بیشتر بروز می دهند. اغلب مردانی که دچار افسردگی می شوند برای اینکه خودشان را بیمار نشان ندهند درباره ی آن صحبت نمی کنند.

میزان شیوع اختلال افسردگی اساسی در زنان ۱۰ تا ۲۵ درصد و در مردان ۵ تا ۱۲ است. ممکن است شیوع افسردگی در بعضی از کشورها زیادتر باشد که از جمله دلایل آن میتوان به فقر، فقر غذایی، مصیبت های طبیعی و چیزهای دیگر اشاره نمود.



تشخیص افسردگی چگونه است؟

برای تشخیص اختلال افسردگی آزمایش واحدی وجود ندارد. اما متخصص می تواند براساس علائم و ارزیابی روانشناختی، تشخیص اختلال را انجام دهد.

در بیشتر موارد، متخصص یک سری سؤال در مورد خلق و خو، اشتها، الگوی خواب، سطح فعالیت و افکار فرد خواهد پرسید. از آنجا که افسردگی می تواند با سایر مشکلات سلامتی مرتبط باشد، ممکن است متخصص توصیه به معاینه جسمی را داشته باشد.

مانند آزمایش خون، تیروئید و در صورت لزومی (MRI). بعضی اوقات مشکلات تیروئید یا کمبود ویتامین D می تواند علائم افسردگی را ایجاد کند. یکی از راه هایی که در تشخیص سطح و نوع این بیماری بسیار کمک کننده است تست افسردگی بک (BDI) است.

علائم افسردگی را نباید نادیده گرفت. اگر روحیه فرد بهتر نشده یا بدتر شده است، باید از متخصص کمک بخواهد. افسردگی یک بیماری روانی جدی است و خطراتی ناشی از عوارض آن دارد.

در صورت عدم درمان، عوارض این اختلال شامل موارد زیر است:

افزایش وزن یا کاهش آن

درد جسمانی

سوء مصرف مواد

حملات هراس (پانیک)

مشکلات در رابطه

منزوی شدن

افکار خودکشی

روش های درمان افسردگی

زندگی با افسردگی می تواند مشکل باشد، اما درمان می تواند به بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند.

ممکن است بتوان با یک شکل از درمان علائم را با موفقیت مدیریت کرد، یا ممکن است تصمیم گرفته شود که ترکیبی از درمان ها به بهترین وجه استفاده شود.

در درمان افسردگی سه نوع درمان وجود دارد:

درمان دارویی

درمان با تحریک مغناطیسی (TMS)

روان درمانی

درمان دارویی:

دوره های افسردگی اساسی در ۷۰ تا ۸۰ درصد بیماران قابل درمان است. برای درمان این اختلال باید داروها را به همراه مداخلات روان درمانی مورد استفاده قرار داد. درمان نگهدارنده با داروهای ضد افسردگی حداقل به مدت ۵ ماه به جلوگیری از عود بیماری کمک می کند.



درمان با تحریک مغناطیسی (TMS):

اگر فرد از افسردگی اساسی رنج می برد و در برابر درمان، دارو و کمک به خود مقاومت کرده است، ممکن است TMS درمان مفیدی باشد. درمان تحریک مغناطیسی ترانس کرانیال (TMS) یک روش درمانی غیر تهاجمی است که پالس های انرژی مغناطیسی را در مناطق مختلف مغز که درگیر خلق هستند، هدایت می کند. این پالس های مغناطیسی بدون درد از طریق مجموعه عبور می کنند و سلول های مغزی را تحریک می کنند که می توانند ارتباط بین بخش های مختلف مغز را بهبود دهند و علائم افسردگی را سهولت بخشند. همچنین از این روش در زمان هایی که پاسخ سریع به درمان مدنظر است یا عوارض جانبی داروهای افسردگی، درمان را با مشکل روبه رو کرده است می توان استفاده کرد.

روان درمانی:

استفاده از روان درمانی به همراه داروهای ضد افسردگی برای اختلال افسردگی اساسی، بسیار کاربردی تر و موثر تر از کاربرد به تنهایی هر یک از روش های عنوان شده است. درمان های روانشناختی شامل درمان کوتاه مدت است که در آن تعاملی بین درمانگر و بیمار شکل می گیرد. طی جلسات درمان و تکالیفی که مراجع باید آن ها را در منزل انجام دهد درمانگر می تواند با فرضیات ذهنی و ناخودآگاه مراجع آشنا شده و عوامل زمینه ساز این بیماری را تشخیص و اصلاح کند. برای مقابله با افسردگی روش های درمانی فردی وجود دارد که بیمار با تغییر دادن و اصلاح سبک زندگی خود می تواند در روند بهبود خود بسیار موثر باشد.

برخی از این درمان ها شامل:

ورزش

به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی سه تا پنج روز در هفته. ورزش می تواند تولید اندورفین بدن را افزایش دهد، اندورفین از همان هورمون هایی است که باعث بهبود روحیه فرد می شوند!

خودداری از مصرف مواد مخدر و الکل

ممکن است مصرف مواد در کوتاه مدت برای فرد احساس لذت ایجاد کند. اما در طولانی مدت، این مواد می توانند افسردگی و علائم اضطراب را بدتر کنند.

یاد بگیرید چگونه نه بگویید.

درگیری بیش از اندازه اضطراب و علائم افسردگی را بدتر می کند. تعیین مرزها در زندگی حرفه ای و شخصی می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

مراقبت از خود

همچنین با مراقبت از خود می‌توانید علائم افسردگی را بهبود ببخشید. اینکار شامل خوابیدن کافی، داشتن رژیم غذایی سالم، دوری از افراد منفی و شرکت در فعالیت‌های لذت بخش است.

اسیدهای چرب امگا ۳

این چربی‌های اساسی برای رشد عصبی و سلامت مغز مهم هستند. افزودن مکمل‌های امگا ۳ به رژیم غذایی، ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

ویتامین‌ها

ویتامین‌ها برای بسیاری از عملکردهای بدن مهم هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که دو ویتامین به ویژه برای کاهش علائم افسردگی مفید هستند.

ویتامین B: ویتامین B-12 و B-6 برای سلامتی مغز بسیار حیاتی هستند. هنگامی که سطح ویتامین B فرد کم است، ممکن است خطر ابتلا به افسردگی بیشتر باشد.

ویتامین D: گاهی اوقات ویتامین آفتاب خوانده می‌شود زیرا قرار گرفتن در معرض آفتاب آن را برای بدن فرد تأمین می‌کند. ویتامین D برای سلامتی مغز، قلب و استخوان بسیار مهم است. افرادی که افسرده هستند، احتمالاً مبتلا به کمبود این ویتامین هستند. بسیاری از گیاهان، مکمل‌ها و ویتامین‌ها ادعا می‌کنند که به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کنند، اما اکثر آن‌ها در تحقیقات بالینی مؤثر نیستند. درباره مواردی که تاثیر خود را نشان داده‌اند، بیاموزید و از متخصص خود بپرسید که آیا این موارد مناسب شما هستند؟

همچنین در صورت تمایل می‌توانید جهت دریافت مشاوره آنلاین و یا مشاوره تلفنی از متخصصین «توان درمان» کمک بگیرید. پیشگیری از افسردگی امکان‌پذیر است؟

معمولاً افسردگی قابل پیشگیری نیست. تشخیص اینکه چه عواملی باعث ایجاد آن می شود، دشوار است.

اما وقتی فرد علائم افسردگی را تجربه کرد، ممکن است با آموختن اینکه تغییرات سبک زندگی و روش های درمانی مفید هستند، برای جلوگیری از قسمت بعدی آماده بشود. تکنیک هایی که ممکن است به فرد در پیشگیری کمک کند عبارتند از:



ورزش منظم

خواب کافی

پیگیری درمان

کاهش استرس

روابط صمیمی با دیگران

وقت کمتری را در دنیای مجازی صرف کنید

کارها و درگیری های روزانه خود را کاهش دهید

دوری از افراد سمی و منفی

داشتن رژیم غذایی صحیح

داشتن وزن سالم
درمان بیماری های مزمن
دوری از مصرف داروهای غیر ضروری و دارای عوارض جانبی
جلوگیری از مصرف مواد مخدر و الکل
قطع مصرف سیگار
پیش آگهی و آینده افسردگی چه خواهد بود؟
افسردگی می تواند موقتی، یا یک چالش بلند مدت باشد. درمان همیشه باعث نمی شود
افسردگی به طور کامل از بین برود. اما درمان اغلب علائم را کنترل می کند.
مدیریت علائم افسردگی شامل یافتن ترکیب مناسب داروها و روش های درمانی است.
اگر یک روش درمانی مؤثر نباشد، ممکن است با یک روش متفاوت نتیجه بهتری داشته
باشید.



بهترین حالت در درمان و کنترل بیماری افسردگی این است که باید نسبت به علائم و
حالات خود هوشیار و آگاه بوده و به تغییر در روحيات و خلق خود حساس باشیم.

در صورتی که در دوره ی زمانی از زندگی قرار داریم که در آن اتفاقی تلخ (از مرگ عزیز تا ترک رابطه) اتفاق افتاده است، آگاهانه از خود مراقبت کنیم و بدنیم گرفتن کمک حرفه ای در این دوره بسیار موثر و کمک کننده خواهد بود. نسبت به مراجعه برای درمان و پیگیری جلسات درمانی اهمال نداشته باشیم و با صبوری پیگیر بهبود اوضاع جسمی و روحی خود باشیم. در نسبت دادن این بیماری بخود و سواس بیشتری داشته باشیم و از برچسب زدن به خودمان خودداری کنیم. اگر امکان مشاوره ی حضوری و مراجعه به مشاور را ندارید می توانید از کمک متخصصین توان درمان در بخش مشاوره ی آنلاین و یا مشاوره ی تلفنی بهره مند شوید.

مراحل درمان افسردگی چیست؟

افسردگی یکی از بیماری‌های شایع در جامعه ما است. این بیماری بی‌صدا شروع می‌شود و خیلی آرام پیشروی می‌کند تا زمانی که ذهن، روان و جسم فرد را درگیر خود می‌کند. افسردگی ارتباط شما را با بیرون از خود مختل می‌کند و باعث می‌شود که شما نتوانید از زندگی و اتفاقات آن لذت ببرید. بخشی از این بیماری می‌تواند ژنتیکی باشد اما پیشروی آن بستگی به سبک زندگی، باورها، عادت‌ها، افکار و ذهنیت‌ها و احساسات شما دارد. بنابراین، اگر بخواهید و برای درمان خود قدم بردارید، می‌توانید از افسردگی رها شوید. در این مقاله می‌خواهیم چند راه درمان افسردگی را برای شما شرح دهیم، اما بهتر است بدانید که درمان افسردگی نیاز به زمان دارد و با دو یا سه جلسه مراجعه به درمانگر قابل درمان نیست. بنابراین، اگر وقت بگذارید و پیگیری و مداومت داشته باشید حتماً درمان می‌شوید. لازم به ذکر است که درمان افسردگی مراحل دیگری، علاوه بر مراحل ذکر شده در این مقاله، نیز دارد، اما این مراحل از مهم‌ترین مراحل درمان آن هستند. و اما راه‌های درمان افسردگی چیست؟

۱. استفاده از دارو: در حالت شدید افسردگی شما ابتدا نیاز به دارو درمانی دارید تا به کمک دارو به حال بهتری برسید و پویایی پیدا کنید. زیرا افراد افسرده غالباً توانایی قدم برداشتن برای بهبودی خود را ندارند و معمولاً اطرافیان‌شان باید به آن‌ها کمک کنند

تا برای درمان خود اقدام کنند. اما دارو می‌تواند شما را برای برداشتن قدم‌های بعدی آماده کند.

۲. صحبت کردن با یک روان درمانگر: یکی از دلایل افسردگی، تلنبار حرف و مکالمه‌های ذهنی است. افراد افسرده هر چه بیشتر به صورت هدفمند با یک درمانگر صحبت کنند بیشتر رو به بهبودی می‌روند. صحبت‌های بی‌هدف می‌تواند به تشدید این بیماری کمک کند. حرف‌هایی که درون فرد حبس شده‌اند باید با هدایت یک درمانگر خالی شوند و بسیاری از احساسات واپس رانده آن‌ها به سطح خودآگاهی بازگشته و تخلیه شوند. بنابراین، افراد افسرده مدتی را باید با یک درمانگر فقط حرف بزنند و آنچه در طول زندگی برایشان اتفاق افتاده را بیرون بریزند. افراد افسرده کوهی از حرف‌های ناگفته را درون خود دارند که رفته رفته تبدیل به بغضی در گلو و ناکامی‌ای در دل شده است. ذهن آن‌ها باید از این حرف‌ها خالی شود.



۳. تخلیه هیجانات: این مرحله نیز مانند مراحل دیگر باید توسط افراد متخصص انجام شود. هنگامی که فرد افسرده شروع به صحبت می‌کند، همزمان احساسات واپس رانده او نیز به سطح خودآگاهی می‌آیند. در این مرحله باید، تحت کنترل یک متخصص،

مسائل روانی، هیجانات و احساسات او نیز تخلیه شوند. روان افراد افسرده تلنباری از احساسات سرکوب شده و سمی است که همین احساسات دائماً در حال تاثیرگذاری بر حال آن ها می باشند. تقویت هوش هیجانی در افراد افسرده به آن ها کمک می کند که از احساسات سمی و سرکوب شده رها شوند، امکان تجربه احساسات مثبت و امید بخش را به خود بازگردانند، از لحاظ سیستم احساسی و هیجانی به سلامتی برسند، توانایی مدیریت هیجانات خود (که تاثیر عمده‌ای بر پیشرفت افسردگی دارند) را به دست آورند و معنای جدیدی از زندگی پیدا کنند.

۴. صحبت از ناکامی‌ها: یکی از مهم‌ترین دلایل افسردگی، ناکامی‌هایی است که فرد در طول زندگی‌اش تجربه کرده است. ناکامی‌ها حس ناامیدی را در افراد ایجاد می‌کنند و ناامیدی یکی از سمی‌ترین احساساتی است که ما می‌توانیم در زندگی داشته باشیم. بخشی از صحبت‌های هدفمند افراد افسرده باید درباره تمام ناکامی‌هایی باشد که در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند.

۵. بیرون ریختن رازها و شرم‌ها: پنهان کاری اضطراب را در ما زیاد می‌کند، زیرا همیشه باید مراقب باشیم که آنچه پنهان کرده ایم، آشکار نشود. بزرگ‌ترین دلیل پنهان کاری‌ها یا وانمودسازی‌های ما شرم است. متخصصان باید بر شرم‌های بیماران کار کنند. ابتدا این شرم‌ها باید شناسایی، سپس تخلیه و بعد، از ریشه درمان شوند. شرم یکی از سمی‌ترین احساسات ما است که باعث می‌شود دست به پنهان کاری و نگه داشتن رازهایی درون خود بزنیم که لزومی به وجود آنها نیست. ما نمی‌گوییم که از حالا همه رازهای‌تان را به همه مردم بگویید، شما می‌توانید فقط با یک مشاور امین رازهایتان را در میان بگذارید.

۶. مراقبه و مدیتیشن: ذهن شما باید آرام شود و توجه شما باید بر مسائل مثبت متمرکز شود. مراقبه و مدیتیشن‌های مختلف می‌توانند به شما برای آرام کردن ذهن و معطوف کردن توجه‌تان بر مسائل مثبت کمک کنند. متمرکز شدن توجه شما بر مسائل

منفی، به تغییر خلق و خوی شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که حال خوش داشته باشید و اتفاقات مثبت و افراد مثبت را جذب شما کند.

۷. تغییر بینش‌ها و باورها: یکی دیگر از مراحل درمان افسردگی تغییر بینش‌ها و باورهای عمیق فرد افسرده نسبت به زندگی، مردم و مسائل آن است. در حقیقت، بینش‌ها و باورهای غلط بوده که فرد را به افسردگی رسانده است. این تغییر با نصیحت امکان‌پذیر نیست و نیاز به درمان و مهارت تخصصی دارد.

۸. ارتباط با طبیعت: وقتی ارتباط شما با طبیعت بسیار کم یا قطع شود، شما از انرژی جاری در طبیعت محروم می‌مانید و رو به افسردگی می‌روید. حتماً بسیار شنیده‌اید که درمانگران به افراد افسرده می‌گویند که به کوه، استخر یا پیاده روی بروند. این کار کاملاً درست است، هر چند که درمانگر مربوطه باید به مرحله افسردگی فرد توجه کرده و بعد این مورد را به او تجویز کند. ارتباط شما با آب و خاک می‌تواند انرژی بخش باشد و پیاده روی تند نیز به تخلیه احساسات سمی شما کمک می‌کند.



رهایی از افسردگی با چند پیشنهاد ساده

افسردگی می تواند ناتوان کننده باشد و بسیار فراتر از یک حس ناراضی عمل کند. معمولاً، همیشه دلیلی برای ناراحتی مانند ترد شدن و یا بدست نیاوردن کار مورد علاقه وجود دارد. افسردگی یک احساس فراگیر است. تقریباً مانند این است که در یک تونل سیاه و بدون هیچ نوری باشید. امید نمایان نیست و پیدا کردن چیزهایی که لذت بخش باشد کار سختی است. حتی بردن در لاتاری هم نمی تواند شوکی باشد که طرف را از افسردگی بتواند خارج کند و هرگز ایده ای خوبی نیست که به کسی که افسردگی دارد بگوییم خودت را جمع کن و وارد اجتماع بشو. متأسفانه، غلبه بر افسردگی ساده نیست، اما راه های سریعی برای کاهش علائم افسردگی وجود دارد.

افسردگی پس از زایمان و راه های مواجهه با آن

۱- تمرین تمرکز حواس برای رهایی از افسردگی: ذهن افسرده تمایل دارد تا همه چیز را اشتباه ببیند و نگرانی های بی فایده ای در مورد تمامی احتمالات منفی که ممکن است در آینده اتفاق بیافتد داشته باشد. این چرخه تفکر منفی بدبختی فرد را تقویت می کند و در مدیریت غلبه بر افسردگی اصلاً مفید نیست. تمرکز حواس شامل تمرکز بر زمان حال است و یک مهارت است که نیاز به تمرین دارد. اکثر مواقع، ذهن ما مملوء از افکار متفاوت است و تمرکز کردن بر زمان حال برای ذهن ما غیر طبیعی به نظر می رسد. تمرین تعامل بر حواس تان بصورت لحظه ای. تمرکز بر حس لامسه، چشایی، بینایی، شنوایی و بویایی می تواند کمک کننده باشد. درگیر شدن بروی حواس تان زمان کمتری را برای نگرانی باقی می گذارد.

۲- گوش دادن به موسیقی ملایم برای رهایی از افسردگی: من همیشه از موسیقی به عنوان غذایی برای روح یاد کرده ام. موسیقی ملایم می تواند فضا را فوراً تغییر بدهد و جو مثبتی ایجاد کند. گوش دادن به موسیقی شاد تغییرات شیمیایی در مغز ایجاد می کند و می تواند خلق و خوی تان را بهبود بخشد.

۳- درمان های لمسی برای رهایی از افسردگی: مطالعات علمی نشان می دهد که درمان های لمسی می تواند به برخی از افراد کمک کند تا بر افسردگی غلبه کنند، باعث می شود هورمون استرس، کورتیزول کاهش یابد و هورمون اکسی توسین احساس خوب افزایش پیدا کند. درمان هایی مانند طب سوزنی، طب فشاری، ماساژ، ریگی می توانند بسیار موثر باشند.



۴- برای رهایی از افسردگی اسیدهای چرب امگا ۳ استفاده کنید: تحقیقات نشان داده است که افراد افسرده اغلب فاقد اسید چرب شناخته شده به عنوان EPA هستند. شرکت کنندگان در مطالعه سال ۲۰۰۲ که نتایجش در آرشیو عمومی روانپزشکی قرار دارد هر روز فقط یک گرم از روغن ماهی مصرف می کردند و این باعث کاهش ۵۰ درصدی در علائمی مانند اضطراب، اختلالات خواب، احساسات غیر قابل توضیح غم و اندوه، افکار خودکشی، کاهش تمایل جنسی شد. اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند سطح کلسترول را پایین تر بیاورد و باعث بهبود سلامت قلب و عروق شود. امگا ۳ مورد نیاز بدن تان را از طریق گردو، دانه کتان و ماهی چرب مانند ماهی آزاد و ماهی تن بدست بیاورید.

۱۵ روش ساده برای رهایی از افسردگی

برای رهایی از افسردگی ززمه های منفی را متوقف کنید.

افراد افسرده تمایل دارند که دنیا را به دید منفی ببینند. وقتی کارها اشتباه پیش می رود خودشان را سرزنش می کنند و وقتی که کارها طبق میلشان بود آن را به پای بخت و اقبالشان می نویسند. افسردگی به شک دامن می زند و احساس بی ارزشی را تقویت می کند. گفته های منفی درونیتان را مدام پیگیری کنید و به خودتان یادآوری کنید که این طرز فکر یک فرد افسرده است، نه فردی با عملکرد سالم. وقتی که احساس خوبی ندارید افکارتان را جدی نگیرید. این افکار را بشناسید و درک کنید اما آن ها را باور نکنید.

و این نیز بگذرد.

قبول کنید که حالت ذهنی تان بطور کامل متعادل نیست. در حین افسردگی، منفی نگری ما نسبت به همه چیز افزایش می یابد و یافتن تعادل در مورد چیزی که در جریان است سخت تر می شود. به خودتان یادآوری کنید که بروی کانال منفی تنظیم شده اید و به افکارتان گوش ندهید. وقتی افسرده هستید همه چیز را تحریف می کنید. زمانی که جهان تاریک و دلگیر به نظر می رسد این ایده به تنهایی می تواند کمی آسایش فراهم کند. این ایده که این ها برای ابد باقی نمی ماند. به خودتان یادآوری کنید که تغییر بوجود می آید و همیشه اینگونه احساس تان باقی نخواهد ماند. خوب غذا بخورید و باندازه کافی استراحت بکنید. و به خودتان بگویید « و این نیز می گذرد».

برای رهایی از افسردگی ذهنتان را منحرف کنید.

اگر امکان دارد، کاری بکنید تا ذهنتان را از تفکر بیش از اندازه منحرف کنید. وقتی در حالت افسردگی هستید افکارتان دشمن تان هستند. با حیوان خانگی تان بازی کنید و یا به پیاده روی بروید. کتاب بخوانید و یا اگر می توانید تمرکز کنید یک پازل حل کنید. هر کاری را که می توانید انجام بدهید تا ذهنتان از ترس ها و نگرانی هایش دور شود. مشغول نگه داشتن خودتان یک روش موثر برای غلبه بر افسردگی است.

برای رهایی از افسردگی نور خورشید بیشتری دریافت کنید.

اختلالات عاطفی فصلی (SAD) باعث کاهش سطح خلق و خویتان به دلیل کاهش نور آفتاب می شود. گرفتن حمام آفتاب کوتاه و ملایم ۳ مرتبه در روز می تواند بسیار به شما کمک کند. علائم SAD می تواند شامل مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، خستگی، بی تفاوتی و از دست دادن میل جنسی باشد و استفاده از نور به غلبه بر افسردگی کمک می کند و این علائم را کاهش می دهد.



برای رهایی از افسردگی شناخت درمانی را امتحان کنید.

شناخت درمانی می تواند در مقابله با افسردگی بسیار مفید باشد و بر طبق این اصل است که شیوه متفاوت اندیشیدن می تواند بر مشکلات سلامتی خاصی غلبه کند، مشکلاتی مثل افسردگی. مشاوره کمک می کند تا الگوهای فکری تان را بشناسید و درک کنید و ایده های غلط و یا مضر و افکاری که می تواند افسردگی را برانگیزد و یا آن را بدتر کند شناسایی کنید. هدف از اینکار تغییر شیوه تفکر تان برای پرهیز از این ایده های مخرب و همچنین کمک به تغییر واقعی تر و مفید تر الگوهای فکری تان است.

برای رهایی از افسردگی نشریه روزانه بنویسید.

نشریه روزانه می تواند به دو روش عمل کند. استفاده از آن برای نوشتن نگرانی ها و ترس ها. گاهی اوقات، داشتن خروجی به این روش می تواند تسکین دهنده باشد و ذهن تان را آرام کند. یکی از راه های خوب دیگر برای نگارش نشریه روزانه (من خودم این روش را ترجیح می دهم) نگارش دست کم پنج چیز است که شما بخاطر داشتنش سپاسگزار هستید. اینکار ما را مجبور می کند تا مثبت فکر کنیم و به ما یادآوری می کند که همه چیز آنقدر ها هم که فکر می کردیم بد نیست. در نشریه سپاسگزاری، شما می توانید در مورد هر چیزی که در طول روز اتفاق افتاده و فکر می کنید که می توانید بخاطرش سپاسگزار باشید مطلب بنویسید. لبخند زدن یک غریبه به شما، نور خورشید. و هر چیز مثبت دیگری که اتفاق افتاده است!

برای رهایی از افسردگی با دوستانتان ارتباط برقرار کنید.

وقتی حس افسردگی دارید، ارتباط برقرار کردن با دوستانتان می تواند یکی از سخت ترین کارها باشد، اما یکی از با ارزش ترین فعالیت ها هم است. خودتان را مجبور کنید تا بیرون بروید. جدا کردن خودتان از دیگران شاید ایده خوبی بنظر برسد اما حد و اندازه اش را نگاه دارید. اینکار می تواند اثرات مثبت فوق العاده ای بروی خلق و خویتان داشته باشد.

برای رهایی از افسردگی به اندازه کافی بخوابید.

خواب و میزان خلق و خو با هم ارتباط نزدیکی دارند. خواب ناکافی می تواند تحریک پذیری و میزان استرس تان را افزایش بدهد، در حالیکه خواب سالم می تواند همه این ها را تقویت کند.



مطالعات ثابت کرده است که اختلال در خواب حتی بصورت جزئی می تواند اثرات مهمی بروی خلق و خوی فرد داشته باشد. اطمینان از داشتن خواب کافی می تواند در نهایت به بهبود خلق و خویتان منجر بشود. کیفیت خوابتان بصورت مستقیم بروی کیفیت زندگی تان در بیداری تاثیر می گذارد، از جمله وضوح فکری، بهره وری، تعادل عاطفی، خلاقیت، انرژی و زنده دلی فیزیکی، و حتی وزن تان. هیچ کار دیگری به این حد نمی تواند برایتان مزایا داشته باشد که تلاش کنید و هدفتان این باشد که روزانه بین ۷,۵ الی ۹ خواب شبانه سالم داشته باشید.

برای رهایی از افسردگی دیگران را ببخشید.

وقتی که در دلمان کینه نگاه می داریم، خودمان کسی هستیم که در نهایت احساس عصبانیت می کنیم. کسی که ما بخاطرش عصبانی هستیم با احتمال زیاد مشغول کسب و کار خودش است و نسبت به احساسات ما بی اعتنا می باشد. اجازه ندهید تا دیگران اینگونه بر شما حکومت کنند. اینکار باعث می شود شما در غم گذشته تان گیر کنید، اجازه ندهید تا این غم و اندوه ادامه پیدا کند. اینکار فقط بروی شما تاثیر منفی می گذارد نه آن ها. راهی بیابید تا آن ها را ببخشید. اینکار ارزش وقتی که می گذارید را دارد. اینکار احساساتتان را تغییر می دهد و خلق و خویتان را بهتر می کند، و به شما کمک می کند تا بر افسردگی غلبه کنید.

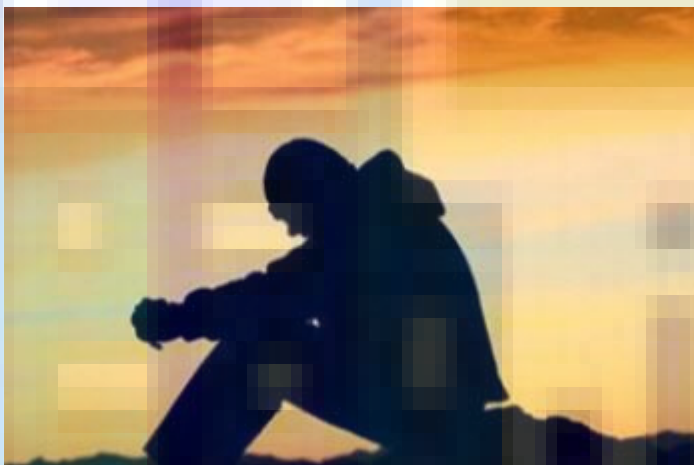
برای رهایی از افسردگی ورزش کنید.

ورزش مداوم دارای منفعت های فراوانی برای غلبه بر افسردگی است. ورزش باعث آزاد شدن اندورفین می شود که سیستم ایمنی طبیعی بدن را تقویت می کند و خلق و خویتان را بهتر می کند. علاوه بر بهتر کردن خلق و خویتان، ورزش منظم مزایای سلامتی دیگر مانند کاهش فشار خون، محافظت در برابر بیماری های قلبی، سرطان و افزایش اعتماد به نفس را دارد. کارشناسان نیم ساعت تا یک ساعت ورزش متوسط را توصیه می کنند، مانند پیاده روی سریع حداقل سه تا چهار بار در هفته.

کوتاه نیابید.

افسردگی باعث می شود که کم کم مخفی شوید و از دید همه ناپدید شوید. بسیار خوب است که زمانی را بیرون از خانه سپری کنید اما به خودتان محدودیت زمانی بدهید و در این مدت کاری کنید تا خلق و خویتان بهبود پیدا کند. می شود افسردگی را براحتی مدیریت کرد و می تواند در پس هر افسردگی یک زندگی واقعاً عالی باشد. پس به راهنمایان ادامه بدهید و ایمانتان را حفظ کنید. با وجودی که پیشنهادات بالا می تواند موثر باشد، افسردگی باید بیشتر مورد بررسی قرار بگیرد و دیدن یک دکتر مشاور بیش از هر چیز دیگری می تواند مفید واقع بشود.

مهارت های مقابله با شکست در زندگی / بیشتر به موفقیت فکر کنید.



نگاه انسان به شکست باید مقاومت کردن تا زمانی که راه حل بهتری پیدا شود باشد، چرا که وقتی چنین نگرشی باشد انگیزه بیشتر می شود، امید به موفقیت افزایش می یابد و احتمال موفقیت زیادتر می شود.

تجربه شکست یکی از مسائلی است که در زندگی هر کسی رخ می دهد. ما می توانیم تجربه شکست را یک رویداد در زندگی در نظر بگیریم که هم می تواند به عنوان یک مشکل و هم عکس آن ارزیابی شود. با وجود اینکه شکست معمولاً تجربه ناخوشایندی است، اما غالباً ما می توانیم از عهده آن برآییم. ارزیابی اولیه به ما امکان می دهد تا بسیاری از شکست های خود را به عنوان بخشی از زندگی بپذیریم و انرژی خود را صرف مقابله با شکست ها کنیم که واقعاً مهم هستند و ارزش ناراحت شدن را دارند.

پس از آنکه پذیرفتید شکستی ارزش ناراحت شدن را دارد اولین چیزی که باید از خودتان بپرسید این است؛ چطور می توانم علت این شکست را به روش منطقی بشناسم؟ اتخاذ نگرش مسئله گشایی نسبت به زندگی به شما کمک می کند تا مسئولیت شکست خود را بپذیرید، مهارت های خود را تکمیل کنید و دفعه بعد تلاش بیشتری به عمل

آورید. همچنین استقامت در برابر شکست مستلزم آن است که شما به جای اینکه نگران اجتناب از شکست خوردن باشید بیشتر به موفقیت فکر کنید.

- با بکار بستن تلاش و توانمندی های خود عزت نفس تان را حفظ کنید یک روش برای حفظ عزت نفس بعد از تجربه شکست، انجام ارزیابی های انطباقی است به جای اینکه علت شکست خود را به بی کفایتی خودتان نسبت دهید و خود را سرزنش کنید می توانید با استفاده از مهارت های حل مسئله خود، راهبردهای موثری برای بهتر انجام دادن آن کار در دفعه های بعد پیدا کنید و روش دیگر برای حفظ عزت نفس خود بعد از شکست خوردن زیستن با انتظارات واقع بینانه و یافتن چالش های معنادار است. بنابراین سطح توقعات خود را با امکانات و توانمندی هایتان متناسب سازید و همچنین می توانید با خرده گیری نکردن و آسان گرفتن مسایل برخورد عزت نفس خود را پس از تجربه شکست حفظ کنید. به طور مثال؛ اگر شما به خاطر سرگرمی پیانو می نوازید نباید انتظار داشته باشید که به خوبی یک استاد معروف پیانو برزید.

- تعادل درستی بین خود ناتوان سازی و مسئولیت پذیری ایجاد نمایید افراد به شیوه های مختلفی می توانند خودشان را ناتوان سازند، آن ها می توانند با انجام رفتارهایی که شانس موفقیت شان را کاهش می دهد و یا با ادعای اینکه بعضی عوامل خارج از کنترل به عملکردشان لطمه می زند، خود را ناتوان کنند در هر دو مورد، هدف توجیه عملکرد ضعیف با استفاده از بهانه ناتوانی است.

ما باید بدانیم که دیگران چه انتظاری از ما دارند اگر چه همه ما می خواهیم دیگران را خوشحال کنیم اما باید به یاد داشته باشیم که در نهایت تمام تلاش هایی که برای پیشرفت و رسیدن به اهدافمان می کنیم به خاطر خودمان است اجازه ندهید میل به راضی نگه داشتن دیگران، زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. خوب است تعادل درستی میان زیاد سخت نگرفتن و پذیرفتن مسئولیت واقعی رفتارتان ایجاد نمایید. شما می توانید با انجام ارزیابی منطقی و داشتن انتظارات واقع بینانه این تعادل را نگه دارید. مبارزه جویی رابطه تنگاتنگی با خود کارآمدی دارد، خودکارآمدی از طریق هدف زیستن، یافتن سرمشق های خوب و صرف انرژی برای کسب موفقیت های معنی دار

بدست می آید. مفاهیم خود کارآمدی و کنترل درونی با علاقه به یادگیری چیزهای جدید، تسلط یافتن بر مشکلات و رشد و تقویت توانایی ها ارتباط تنگاتنگی دارند. داشتن این نوع نگرش به زندگی برای کنارآمدن با شکست ها بسیار مفید است. مردم در هنگام مواجه شدن با مشکلات یکی از این دو رویکرد را انتخاب می کنند. آن ها یا عملکرد گرا می شوند یا تسلط گرا. انسان با این رویکردها به دنیا نمی آید، بلکه آن ها به عنوان شیوه ای برای یافتن بهترین روش مقابله با موقعیت های چالش انگیز کسب می شوند. هدف عمده شخص عملکردگرا اثبات و نشان دادن استعدادها و توانایی های خود به دیگران است او می خواهد تایید دیگران را بدست آورد و از هر گونه احتمال ارزیابی منفی از جانب دیگران جلوگیری کند. هدف عمده افراد تسلط گرا این است که مشکل را به تجربه ای آموزنده تبدیل کنند آن ها نیازی ندارند که کارها به آسانی پیش رود. وقتی احساس می کنند که از تلاش خود نتیجه ای گرفته اند دیگر یا موفقیت برایشان مهم نیست. به جای اینکه نگران قضاوت دیگران در مورد خود باشند سعی می کنند با تقویت مهارت ها و توانایی هایشان، انگیزه خود را قوی تر کنند.

هر انسانی از دید خودش به مسائل نگاه میکند:

ما آدم ها هر کدام تجربه های متفاوتی داریم، ما هر کدام چیزهای زیادی دیدیم، شنیدیم و لمس کردیم که برای هر فرد با فرد دیگری ای متفاوت، شاید به خاطر همینکه که تعریف هر فرد از موفقیت شخصی با فرد دیگری ای متفاوت است. داشتن تجارب و حس هایی که متفاوت از دیگران هست به تو این قدرت رو میده که موفقیت رو از دید خودت تعریف کنی و برای رسیدن به موفقیت بجنگی.

عقیده های بزرگان برای موفقیت فردی:

تعداد بسیار زیادی از رهبران بزرگ جهان، بزرگان کسب و کار و افراد تاثیر گذاری که در طول تاریخ بودن عقیده و نظر خاص خودشون رو درباره موفقیت فردی داشتن. اینکه تعریفشون از موفقیت چیه؟ چگونه موفق بشوند؟ و چگونه موفقیت رو مدیریت کنند؟

این افراد در کتاب هایی که نوشتن سعی کردن این منظور رو برسوند که رسیدن به موفقیت صرفاً یک حس و آرزوست. این در حالی که جامعه دائماً به ما تلقین میکنه که موفقیت شخصی به معنی ثروتمند بودن، تاثیر گذار بودن، سخاوتمند بودن و مشهور بودن است.

شاید الان به این فکر کنید که من به اندازه کافی موفق نیستم چون پولدار نیستم یا شاید الان به این فکر کنید که من شخصیت معروفی در فضای مجازی نیستم و به همین دلیل نفوذ زیادی ندارم اما حقیقت اینکه تو همین الان هم در هر جا و هر مسیری که باشی خودش یک موفقیت به حساب میاد. چرا؟

به همه ی اتفاقات زشت و زیبا و خوب و بدی که اطرافت افتاده فکر کن، اتفاقاتی که تا این لحظه در زندگی تو افتاده و تو با توجه به شرایط و محدودیت هات تصمیماتی رو در قبال این اتفاقات گرفتی که باعث شده زندگی تو به این شکلی که الان میبینی در بیاد.

بنابراین تو خودت خالق زندگی هستی که در حال حاضر داری.

تو شرایطی رو تنظیم کردی و تصمیم گرفتی که چجوری زندگی کنی.

مشخصه که زندگی تو بی نظیر نیست چون زندگی هیچ کس بی نظیر نیست. اما حقیقت اینکه تو زندگی خودت رو خلق کردی و این نشون میده که تو یه خالقی و همچنین نشون میده که تو مسئول خلق کردن موفقیتی هستی که لیاقتش رو داری.

بو بنت: «موفقیت به معنی چیزهایی که داری نیست بلکه به معنی اینه که تو کیستی؟»
اگه با حرف هایی که تا الان زدم هنوز هم احساس شکست میکنی، خبر خوب اینکه این جایگاهی که الان داری، جایگاه امروزه، تا همین لحظه، و تو به راحتی میتونی جایگاه تو با تغییر تصمیمات و اعمال تغییر بدی. اگه به هر دلیلی چیزی هست در اطرافت که دوست داری عوض کنی.

من برات ۳ روش بسیار خوب سراغ دارم:

۱. وقتی کلمه موفقیت رو میشنوی چه کلمات دیگه ای در کنارش به ذهنت میاد؟

شروع کن این کلمات رو نوشتن و بعدش از بین اون کلمات، کلماتی که در راستا شخصیت تو هستند و باعث رسیدن به موفقیت می شوند رو مشخص کن. از خودت بپرس که تو به چه چیزی احتیاج داری که احساس موفقیت کنی؟ دقت کن که فقط باید جوابی رو بنویسی که حس خوبی به تو میده نه چیزی که بقیه ازت توقع دارن باشی. یادت باشه که تویی که باید مسیرت رو تعریف کنی پس تو هم باید قوانین این مسیر رو بنویسی.



۲. حالا شروع کن نوشتن

و کلماتی رو بنویس که با خوندن کلمه ناموفق توی ذهنت تداعی میشه و بعد از بین اون کلمات، کلماتی که در تعریف ویژگی های تو هستند رو مشخص کن ویژگی هایی که می خواهی حذفشون کنی برای رسیدن به موفقیت. دقت کن که فقط کلیات رو در نظر نگیری، جزئیات هم خیلی مهمه. برای مثال صبح ها دیر بیدار شدن، خوردن زیاد نوشابه و یا دیدن زیاد تلویزیون همه این ها مثال هایی هستند از عاداتی که می تونن روی شخصیت تو تاثیر بذارن این عادت های به ظاهر کوچیک رو دست کم نگیر.



۳. و حالا زمان عمل کردن (تأثیرگذاری بر شخصیت)

توی ۲ مرحله قبل یکسری کلمات رو نوشتی و حالا نوبت اینکه کارهایی رو انجام بدی که خودت واقعیت رو به تعریف خودت از موفقیت داری و چیزی که تو می خواهی نزدیکتر کنه. این کارها حتماً نباید خیلی سخت و با جزییات باشه اتفاقاً برای شروع بهتره که آسون و قابل انجام باشه. برای مثال میتونی برای خودت هدف بذاری که توی ماه آینده یک کتاب درباره موفقیت فردی بخونی و یا مثلاً با یک نفر که بهت انگیزه میده ارتباط برقرار کنی.



یکی از راه های خوبی که می تونه کمک زیادی بهت بکنه اینکه با آدم هایی ارتباط برقرار کنی که با شرایطی مثل شرایط تو شروع کردن و الان در جایگاهی قرار دارن که از نظر تو موفق هستند. ارتباط برقرار کردن با این آدم ها و یادگرفتن ازشون می تونه تورو به جایی برسونه که لیاقتش رو داری. اما در این بین حواست رو جمع کن که تو فقط قرار از اون آدم یاد بگیری و مسیر موفقیت تو با اون آدم فرق داره . چون ویژگی ها و شرایط تو هم با این آدم فرق داره. به صدای درونت گوش کن و با قدرت برای رسیدن به موفقیت تلاش کن.

بودا: « فقط دو مسیر اشتباه وجود دارد که فردی که در این مسیر هست ممکن است مرتکب شود، ۱. همه ی مسیر ها رو نرفتن ۲. شروع نکردن»

و در نهایت موقع انجام دادن این ۳ مرحله نکات زیر رو در نظر بگیر:

– تا اونجایی که می تونی خیال پردازی کن، شروع کن به آدم ها و محیط اطرافت فکر کردن و همه چیزهایی که دربارشون دوست داری و یا دوست نداری رو در نظر بگیر و بعد از در نظر گرفتن بین دوست داری کدوم موردها در زندگیت باقی بمونن و کدوم موردها از بین برن و کدوم باعث موفقیت فردی تو میشن.

– اصلاً به این فکر نکن که انجام دادن این کارها زمان گیره، بله ممکنه زمان گیر باشه اما مطمئناً تو برای اینکه واقعاً حس موفقیت شخصی داشته باشی اول باید تکلیفت رو با خودت معلوم کنی، ببینی می خوای پنج سال دیگه کجا قرار داشته باشی، به محض اینکه متوجه شدی و تصمیمت رو گرفتی میبینی که کارها چجوری پشت هم درست میشه. کارها پشت هم انجام میشن چون تو میفهمی که باید چه قدمی رو برداری برای رسیدن به موفقیت.

– و در آخر به هیچ کس اجازه نده که موفقیت رو برات تعریف کنه این زندگی مال توست و تو، افسار زندگیت رو بدست بگیر، مسئولیت زندگیت رو قبول کن و موفقیت رو از دید خودت تعریف کن.

قوی باش تا بتوانی زندگی خودت رو خلق کنی:



قوی باش و با قدرت ادامه بده. شاید از این دست جمله‌ها مثل تو قدرتمندی، تو می تونی، تو از پس هر کاری بر میای زیاد شنیده باشی اما میخوام ازت بپرسم آیا واقعاً بهش ایمان داری؟

ایمان و باور به چیزی میتونه به حدی در عملکردت تأثیرگذار باشه که باور نکنی، فرقی نمی کنه که تو به چه چیزی ایمان داری!
تو میتونی به توانمندی‌های خودت ایمان داشته باشی و یا نه برعکس به ناتوانایی خودت شدیداً معتقد باشی!

یعنی یا به طور قطع بگی: من می تونم از پشش بر پیام و یا نه برعکس بگی: این غیر ممکنه من نمی تونم!
ایمان باورهای انگیزشی پیشرفت مالی رشد و سربلندی در هر دو صورت تو با ایمان صحبت می کنی و همین ایمان قوی به توانستن و یا نتوانستن نتیجه‌ی عملکردها و دستاوردهای زندگی‌ت رو تعیین میکنه.

بنابراین چرا نمیگی: من می تونم؟

چرا با ایمان از خودت حرف نمی‌زنی؟

چرا خودت رو باور نداری؟

قوی باش تا خالق زندگی خودت باشی کسب و کار موفقیت

قوی باش تا زندگی خودت رو خلق کنی تو برای اینکه خالق زندگی خودت باشی باید قوی باشی و از این قدرت بی‌نهایت خودت برای ساختن زندگی خودت استفاده کنی. باور کن که قدرتمندی!



ازت می‌خواوم به چند موفقیت اخیرت هرچند کوچک فکر کنی و به این سؤالات من جواب بدی:

باورت از توانایی خودت چطور بود؟

آیا از همون ابتدای شروع کار به خودت گفتمی می‌تونم یا نمی‌تونم؟

آیا عمیقاً باور داشتی که نتیجه‌ی خوبی خواهی گرفت؟

آیا موفقیت رو تصور می‌کردی؟

یکی از مهم‌ترین دلایل موفقیت یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی به این دلیل است که اون شخص عمیقاً خودش رو باور داشته و خودش رو مسئول زندگیش میدونسته.

به این نکته خوب توجه کن که یکی از مهمترین دلایل موفقیت مردان و زنان موفق دنیا، این بوده که قهرمان زندگی خودشون بودن و با افتخار زندگی کردن.

نه که سختی و مشکلات نداشتن، بلکه با وجود هر مسئله‌ای هرچند سخت و طاقت فرسا باز هم ایمان به قدرت خودشون رو نادیده نگرفتن و برای رشد و سربلندی خودشون تلاش کردن.

انسان‌های قهرمان ویژگی‌های منحصر به فردی داشتند که در پکیج کسب ثروت و آرامش مثال‌های زیادی از این افراد زدیم و رازهای موفقیت شون رو بررسی کردیم. برای موفق شدن و درخشیدن باید قوی باشی و به خاطر موانع و مشکلات کوچیک و بزرگ زندگی که جزئی از روند زندگیه، متوقف نشی و برای رؤیاهای خودت تلاش کنی و خالق زندگی خودت باشی.

قوی باش و چند نکته زیر را رعایت کن

قوی باش و اجازه نده کسی تو رو بدبخت کنه و منتظر نمون که کسی بخواد بهت عنایت کنه و واسه خوشبختیت گام برداره قوی باش و تلاش کن تا در آتش بلاهای زندگی پخته شوی نه اینکه بسوزی، همه ی افراد عادی سوخته شدن رو بلدن. و آنقدر قوی باش تا اجازه ندهی مشکلات بر تو غلبه کنند.

آنقدر قوی باش و نگذار احساسات درونی همچون خشم بر تو چیره شود تا بتوانی با آرامش تمامی مشکلات را پشت سر بگذاری و به اهداف خود برسی. اجازه نده سنگ‌هایی که به طرقت پرتاب میکنند مانع حرکت تو شود. بلکه از آن سنگ‌ها برای بالا رفتن خود پلی بساز.

با درایت و تیزهوشی مشکلات را پیش بینی کن تا بتوانی در مواقعی که در سخت‌ترین شرایط قرار گرفتی بتوانی این لحظات بحرانی را به زیباترین شکل ممکن پشت سر بگذاری.

اسرار افراد موفق اسرار میلیاردر شدن انگیزه مناسب برای موفقیت داستان موفقیت استیو جابز



دوران کودکی و تحصیل: استیو جابز در ۲۴ فوریه ۱۹۵۵ در کالیفرنیا به دنیا آمد. پدر او یک دانشجوی سوری و مسلمان بود که با مادرش در دانشگاه آشنا شده بود. نتیجه این رابطه پسری بود که پدر و مادرش به دلیل برخی مشکلات نمی توانستند از او نگهداری کنند. بنابراین تصمیم گرفتند او را به خانواده دیگری بسپارند. استیو در دوران کودکی در گاراژ خانه با پدرش بر روی وسایل برقی و الکترونیکی کار می کرد. سرگرمی ای که به آرامی گرایش او را به کارهای ابتکاری در این حوزه افزایش داد. دوران ابتدایی مدرسه برایش عمدتاً خسته کننده بود، به طوری که معلم کلاس چهارم او، با پی بردن به توانایی های وی نقش مهمی در پیشرفت ها و موفقیت هایش داشت. پس از چندین سال که وارد دبیرستان شد، با پسری به نام استیو ورنیاک آشنا شد. استیو پس از پایان دوران دبیرستان، راهی کالجی در ایالت اورگان شد، اما پس از شش ماه به دلیل مشکلات مادی انصراف داد.

شروع مسیر موفقیت

استیو جابز ترجیح داد به جای رفتن به دانشگاه، به سمینار های مورد علاقه ی خود برود و شروع به کارهایی کرد که واقعاً دوست داشت. وی سپس به عنوان طراح بازی

های ویدئویی در شرکت «آتاری» مشغول به کار شد. اما در سال ۱۹۷۶ زمانی که استیو در سن ۲۱ سالگی به همراه وزنیاک تحقیقات خود را بر روی سیستم های کامپیوتری آغاز کرد، برای تامین مالی تحقیقاتش مجبور به فروش خودروی خود شد و وزنیاک ماشین حساب خود را فروخت. این دو دوست پرتلاش و خلاق با ایده های جدید خود تغییراتی اساسی و انقلابی را در تولید کامپیوترهای کوچک تر، ارزان تر و کاربردی تر برای هر نوع کاربری، ایجاد کردند. اولین رایانه شخصی که استیو جابز و دوستش به بازار عرضه کردند «اپل ۱» بود که با قیمت ۶۶۶ دلار به فروش رسید. سه سال پس از تولید و عرضه مدل دوم اپل، فروش شرکت را با رشد ۷۰۰ درصدی، به ۱۳۹ میلیون دلار رساندند، شرکت اپل، مدل سوم اپل را به بازار عرضه کرد. که به دلیل قیمت زیاد و برخی مشکلات سخت افزاری با مشکل مواجه شد. او در سال ۱۹۸۴، اپل مکینتاش را به بازار معرفی کرد، که به نخستین کامپیوتر تجاری موفق تبدیل شد.

چگونه استیو جابز صاحب موفق ترین شرکت فناوری جهان شد؟

در سال ۱۹۸۵ به دلیل یک اختلاف مدیریتی، جابز اپل را ترک کرد، ولی نا امید نشد و در همان سال شرکت « نکست » را تأسیس کرد. جابز در سال ۱۹۸۶ یک گروه گرافیکی را از بخش گرافیک کامپیوتر لوکاس فیلم خرید. این شرکت که بعدها توسط خود استیو جابز، « پیکسار » نامیده شد. در سال ۱۹۹۶ شرکت اپل، شرکت نکست، را به مبلغ ۴۲۹ میلیون دلار خرید. طی این معامله استیو جابز، مجدداً به اپل بازگشت. از اتفاقات مهم پس از این مسئله در اپل می توان به معرفی «آی پاد» در سال ۲۰۰۱، پرده برداری کرد و از «آی تیونز استور» در سال ۲۰۰۳ و معرفی «آیفون» و «آیپد» در سال های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۰ اشاره کرد. در سال ۲۰۰۶ شرکت والت دیزنی، پیکسار را خرید و پس از این معامله جابز به سهام دار اصلی والت دیزنی تبدیل شد، که به عضویت هیئت مدیره ی آن درآمد. در اکتبر ۲۰۰۳، سرطان جابز تشخیص داده شد، در اوت ۲۰۱۱، او از سمت مدیرعاملی اپل استعفا داد. تیم کوک، از مدیران ارشد اپل، مدیرعامل شد و جابز به عنوان رئیس هیئت مدیره به فعالیت هایش ادامه داد. در تاریخ ۵ اکتبر ۲۰۱۱ شرکت اپل خبر فوت استیو جابز را اعلام کرد. او که فقط ۵۶ سال داشت، بر اثر سرطان لوز المعده در خانه اش در کالیفرنیا درگذشت.

استیو جابز تاکید داشت که باید همواره بر نکات مثبت تمرکز کنید. با وجود شکست، باز هم به پیشروی ادامه داد. شکست برای هر انسانی رخ می دهد اما این نحوه ی پاسخگویی به شکست هاست که افراد را متمایز می کند. موانع را فرصت هایی نا محسوس بدانید. با این کار همیشه راه هایی برای رفع آنها خواهید یافت. استیو یکی از بزرگترین دلایل موفقیت خود را همنشینی با دوستان و انسان های بزرگی می دانست که همواره او را به پیشرفت تشویق می نمودند. استاد مسلم نوآوری و چشم انداز در حوزه ی فناوری و کسی که توانست اپل را به موقعیت رویایی امروزی اش برساند. با این وجود، زندگی نامه ی جابز پر است از شکست ها و ناکامی ها. او اپل را در سال ۱۹۷۶ تأسیس کرد و در شرکت شروع خوبی داشت اما پس از یک لانچ محصول ناموفق در سال ۱۹۸۵، جابز از شرکت اپل اخراج شد. شاید خیلی ها همینجا متوقف می شوند اما جابز ادامه داد و شرکت نکست (Next) را تأسیس کرد. این شرکت هم در مقطعی اوضاع بدی داشت تا اینکه در سال ۱۹۹۷ توجه اپل که با مشکلات فراوانی دست و پنجه نرم می کرد به شرکت نکست جلب شد. اپل، نکست را خرید و جابز در پست مدیریت ارشد این شرکت توانست نه تنها روندهای بازار فناوری بلکه عادت زندگی خیلی از ما را نیز تغییر دهد. جابز چون خود را متعهد به موفقیت می دانست، توانست بر مشکلات شخصی و کاری اش فائق آید و میراثی بزرگ و فراموش نشدنی را از خود به جای گذارد.



درس هایی از شکست دو مدیر بزرگ بیل گیتس، والت دیزنی

اگر می‌خواهید به موفقیتی در کسب و کار خود دست یابید، شکست خوردن تجربه‌ای ضروری است. شاید این عبارت متناقض به نظر برسد زیرا شکست و موفقیت کاملاً عکس یکدیگر هستند. با این وجود اگر از منظر درستی به تجربه‌ی شکست خوردن بنگریم، آن را تجربه‌ای روشنگر و انگیزه بخش می‌یابیم. مدیران یا کارآفرینان جوان اگر به این نکته توجه کنند که افرادی که هم اکنون از نظر آن‌ها موفق‌ترین افراد هستند، شکست‌های زیادی را پشت‌سر گذاشته‌اند راحت‌تر با عدم موفقیت‌های خود کنار می‌آیند. به همین دلیل در اینجا داستان چند مدیر بزرگ را با هم می‌خوانیم که پس از بارها ناکام ماندن، به اوج موفقیت رسیدند.

بیل گیتس: یکی از موفق‌ترین مدیران در حوزه‌ی فناوری و کسی که مایکروسافت را به موقعیت فعلی‌اش رساند و همچنین یکی از ثروتمندترین افراد روی کره زمین. خیلی‌ها موفقیت گیتس را نتیجه‌ی خوش‌شانسی و چرخش روزگار به نفع او می‌دانند و معتقدند او ایده‌ی بزرگی از زمان مناسب در ذهن داشت و در دهه‌ی انفجار فناوری، ایده‌اش را به کمال رساند و ثروتمند شد.



اما واقعیت این است که گیتس قبل از آنکه حتی صحبتی از مایکروسافت در میان باشد، شکست بزرگی را تجربه کرده بود. او محصولی به نام ترافودیتا (Traf-O-Data) را توسعه دارد که کار تحلیل داده های ترافیکی را انجام می داد. این محصول آنچنان که مورد انتظار گیتس بود، با اقبال مواجه نشد و او مجبور شد شرکتش را تعطیل کند و دنبال کسب و کار دیگری برود.

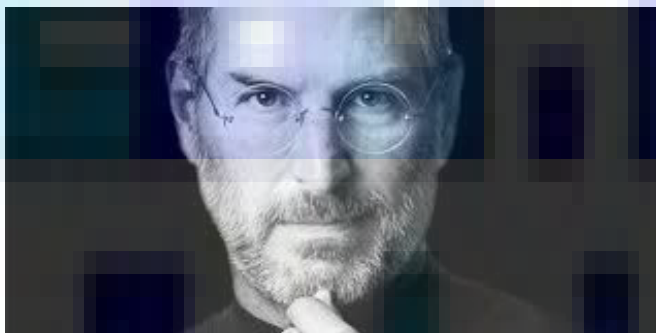
درس ترافودیتا ایده ی بسیار خوبی بود اما در عمل با شکست روبه رو شد. این شکست به این معنا نبود که کار گیتس تمام شده و او پتانسیل پیشرفت کردن ندارد. اگر ایده ی خوبی دارید و آن ایده به نتیجه ای نمی رسد، به خاطر داشته باشید که هنوز تعداد بیشماری فرصت پیش روی شما قرار دارد.

والت دیزنی: امروزه، دیزنی غول تفریح و سرگرمی است و آنقدر بزرگ است که حتی تصور آن نیز سخت به نظر می رسد. پشت موفقیت این شرکت نابغه ای نوآور به نام والت دیزنی قرار دارد. خیلی ها به فیلم های موفقی که او سال های ابتدایی فعالیتش ساخته توجه می کنند و فقط تعداد کمی می دانند که او در ابتدا چه سختی هایی را متحمل شد. اولین استودیوی انیمیشن دیزینی به خاطر اینکه او نتوانست اجاره اش را بپردازد، تخلیه شد.



حتی پس از اینکه انیمیشن موفق سفیدبرفی ساخته و اکران شد، فیلم هایی مانند پینوکیو شکست خوردند و مرزهای مالی سنگینی را به دیزنی و شرکتش وارد آوردند. قدرت یک ایده را نمی توان با موفقیت یا شکست مالی آن سنجید. خیلی از فیلم های ابتدایی شرکت دیزنی شاهکارهای سینمای انیمیشن محسوب می شود ولی با این وجود، به لحاظ تجاری ناکام های بزرگ گیشه های سینما بودند. خیلی از این فیلم ها در همان استودیویی ساخته شده بودند که دیزنی نتوانست اجاره اش را بدهد.

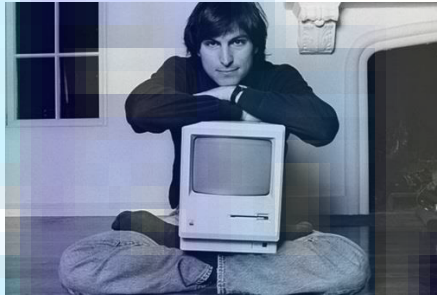
استیو جابز: هیچ چیز به اندازه شکست موجب موفقیت نمی شود.



استیو جابز در دهه ۱۹۸۰ میلادی ایده ای از تصویر سه بعدی در سر داشت که همه صنایع دفاع، نفت و پزشکی را دگرگون کند. اما او در ایده پردازی خود اشتباه کرد و برای این اشتباه میلیون ها دلار از سرمایه شخصی خود را از دست داد و در سال ۱۹۹۱ میلادی، کمپانی ۱۲۵ هزار دلاری پیکسار را تعطیل کرد. در آن زمان، تنها سود حاصل از پیکسار، تیم کوچکی از انیماتورهایی بود که از نرم افزار پیکسار برای ساخت تبلیغات کامپیوتری تلویزیون بهره می گرفتند. همین گروه بعدها کارتون داستان اسباب بازی ها را تولید کردند. هنگامی که جابز در سال ۲۰۱۱ میلادی درگذشت، بیش از ۷۰ درصد از سرمایه ۸,۳ میلیارد دلاری او حاصل از سهام او در استودیو پیکسار بود، صنعتی که هرگز قصد ورود به آن را نداشت.

۱۰ اصل موفقیت استیو جابز

اگر چه «استیو جابز» دیگر در میان ما نیست اما میراثش برای همیشه با ما خواهد ماند. «استیو» بدون شک یک کارآفرین بسیار موفق بود. در اینجا به ده درس راجع به موفقیت که می‌توانیم از او یاد بگیریم خواهیم پرداخت.



۱. بیاموزید که چگونه آینده را پیش بینی کنید.

«استیو جابز» به نقل از «وین کرتزکی» می‌گوید: «در بازی هاکی روی یخ، جایی که توپ می‌خواهد برود اسکیت می‌کنم نه جایی که قبلاً بوده». استیو جابز برای تمام عمرش مصداق بارز این مدعا بود. دستاوردهای امروز اپل همه نتیجه توانایی «استیو» برای پیش بینی نیاز فردا بوده است. اپل فروش موسیقی دیجیتال را به خود اختصاص داد (که این کار باعث از رونق افتادن بازار سی دی های موسیقی شد) و با ظهور آیفون و ارائه گوشی های هوشمند با صفحه لمسی بسیار پیچیده، انقلابی عظیم در صنعت تلفن های همراه بوجود آورد.

توانایی پیش بینی نیازهای آینده برای کسب موفقیت و نیل به اهداف بسیار با اهمیت است. بدین منظور باید برای آنچه می‌خواهید طی یک سال (یا پنج سال، ده سال و ...) بدست آورید از همین حالا تصویرسازی نمایید. با تصویرسازی دیگر موانع غیر منتظره نخواهند بود و می‌توانیم از قبل برای رفع آنها آمادگی داشته باشیم. برای مثال: اگر در حال حاضر با سمت کارمندی مشغول به کار هستید اما در آینده خود را به عنوان یک

کارآفرین می بینید، از همین حالا باید فراگیری مهارت های مورد نیاز یک کارآفرین را آغاز کنید.

۲. بر نقاط مثبت تمرکز کنید.

«استیو جابز» یک فرزند خوانده بود. بدون شک او هم می توانست از زندگی بیزار شود (و نیز از پدر و مادرش، چه پدر و مادر تنی و چه پدر خوانده و مادرخوانده اش) و یا در همان اوایل نوجوانی درگیر مسائل منفی شود. با تمام این اوصاف او به مثبت اندیشی ادامه داد: به خاطر داشتن پدر خوانده و مادر خوانده ای مهربان شکرگذار بود و نیز راهی مثبت (رایانه و فناوری) پیدا کرد تا انرژی خود را صرف آن کند و در نهایت همه می دانیم چه چیزی بدست آورد. شما هم می توانید از مزایای مثبت اندیشی بهره مند شوید. اگر هم از آن دست آدم هایی هستید که همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند، سعی کنید بر امور مثبت زندگی تان تمرکز نمایید و خواهید دید چه فوایدی نصیبتان می شود.

۳. با وجود شکست، باز هم به پیشروی ادامه دهید.

شکست برای هر انسانی رخ می دهد اما این نحوه ی پاسخگویی به شکست هاست که افراد را متمایز می کند. در سال ۱۹۸۴ «استیو جابز» از شرکت اپل اخراج شد. در سخنرانی جشن فارغ التحصیلی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۵ راجع به اخراج شدنش گفت: «دیگر اصلاً به آن فکر نکردم، اما کار طوری از آب درآمد که اخراج شدنم از شرکت اپل بهترین اتفاق ممکن در تمام عمرم شد. تقریباً در همه امور سنگینی وزن موفقیت بر سبک وزنی از نو شروع کردن می چربید. اخراج شدنم این آزادی عمل را به من داد که وارد خلاق ترین برهه عمرم شوم».

درسی که می توانیم از داستان استیو بگیریم این است که نباید از شکست ها بهراسیم، چرا که شکست پایان راه نیست و باید به آن به چشم یک موقعیت برای پیشرفت و یادگیری نگریست و تنها در این صورت است که موفقیت خودش به سراغتان خواهد آمد.

۴. دور دنیا سفر کنید.

سال قبل از تاسیس شرکت اپل، «جایز» به هند سفر کرده بود. سفر کردن به افراد بصیرت می دهد و دید آن ها را نسبت به ممکن ها باز می کند که هر دو این ویژگی ها برای یک کارآفرین ضروری است. نباید لزوماً پول و وقت زیادی صرف سفر کنید. تنها یک سفر کوتاه در پایان هفته به شهرهای مجاور برای کسب تجربه و گسترش افق دید کافیست.

۵. شریک خود را بیابید.

استیو جایز اپل را به تنهایی تاسیس نکرد. او شریکی به نام «استیو وازنیاک» داشت که مکمل مهارت هایش بود. به همین ترتیب شما هم باید یک شریک مناسب برای خود برگزینید تا موفق شوید. افرادی که پیرامونتان گرد آوردید ممکن است زندگی شما را بسازند و یا تخریب کنند. پس هوشمندانه انتخاب کنید تا راه موفقیت را بیابید.

۶. موانع موقعیت هایی نامحسوس هستند.

«جایز و وازنیاک» حین توسعه نخستین رایانه اپل با کمبود بودجه مواجه شدند. در عوض به جای توقف کار، «جایز» ون خود و «وازنیاک» محاسبه گر گراف نگارش را فروخت. هر مشکلی چاره ای دارد. موانع را موقعیت هایی نامحسوس بدانید. با این کار همیشه راه های رفع آن ها خواهید یافت.

۷. ریسک پذیر باشید.

«استیو جایز» تولیدات شرکتش را برای خلق محصولی جدید ادغام می کرد. اکثر مدیر عامل ها از توسعه «آیفون» با آگاهی کامل به اینکه این کار آی پد را از رده خارج می کند، تردید داشتند، اما «جایز» به هر نحوی که بود این کار را انجام داد (و در بازار پرسود گوشی های همراه سهم عظیمی به خود اختصاص داد). اکثر اوقات برای حرکت به جلو باید ریسک کرد. فقط دقیق و با حساب ریسک کنید. خوب فکر کنید، بهترین و بدترین حالات ممکن را بسنجید و بعد تصمیم بگیرید که آیا ارزش ریسک کردن دارد یا خیر.

۸. انسان های بزرگ را پیرامونتان گرد آورید.

استیو وازنیک تنها شریک استیو جابز نبود، بلکه او همکاری چون «تیم کوک»، «جانیلو» و «جان لازتر» داشت. «استیو جابز» بدون شک تیمی قوی داشت و این امر عامل موفقیت او در شرکت اپل و نیز (شرکت پیکسار) بود. شما هم می توانید از «استیو» درس بگیرید و با افراد بزرگ (کسانی که توانایی های شما را تکمیل می کنند) همکاری کنید تا به موفقیت برسید.

۹. هرگز از مرگ غافل نشوید.

یادآوری اینکه بزودی از این دنیا خواهیم رفت مهمترین وسیله برای انتخاب های بزرگم در طول زندگی بود. چراکه تمام انتظارات، افتخارات، ترس ها، شرمندگی ها و شکست ها، همه و همه در مقابل مرگ زانو خم می کنند و تنها آنچه که واقعاً با ارزش است خواهد ماند. وقتی گیج می شوید، می ترسید، احساس شرمندگی و یا هر چیزی می کنید تنها به یاد داشته باشید به زودی از دنیا خواهید رفت. زندگی کوتاه است پس حساب شده زندگی کنید.

۱۰. برای یادگیری از دیگران احساس شرم نکنید.

«جابز» در دوران دبیرستان در سخنرانی های یک شرکت فناوری رایانه ای به نام «هیولت پکارد» حاضر می شد و تا قبل از بیست و یک سالگی برای «HP» و «آتاری» کار می کرد. او عملکرد این شرکت ها را دید و یاد گرفت چگونه در شرکت اپل کاری متفاوت انجام دهد. شما هم می توانید از مزایای یادگیری از دیگران استفاده کنید. من به شخصه افراد زیادی دیده ام که برای رسیدن به اهداف خاص (مثل کم کردن وزن) چگونه عمل می کنند. آن ها به سختی تلاش می کنند، اما نتیجه ای نمی گیرند. گاهی کمک گرفتن از یک مربی تنها چیزی است که لازم دارند. داشتن یک مربی به روحیه گرفتن، مسئولیت پذیری، تمرین و طرح یک برنامه سازمان یافته برای کسب نتیجه مطلوب و رسیدن به هدف کمک می کند. اگر احساس می کنید در مسائل مختلف زندگی دچار مشکل هستید حتماً از یک متخصص کمک بگیرید. گاهی یک

کمک ساده تنها چیزی است که برای رسیدن به موفقیت و کسب نتایج مطلوب مورد نیاز است.



داستان موفقیت جان کوم، واتس اپ



جان کوم، موسس واتس آپ، پناهنده فقیری بود که با پشتکارش توانست به میلیاردری تأثیر گذار تبدیل شود.

جان در سال ۱۹۷۶ در روستای کوچکی در اطراف کیف اوکراین به دنیا آمد، دوران کودکی اش تحت سیطره کمونیست‌ها و اتحاد جماهیر شوروی در خانواده‌ای فقیر سپری شد. خانه ی آن‌ها حتی آب گرم هم نداشت و این وضعیت زندگی برای مدت‌ها برای او ادامه یافت.

پس از چندی جان در سن ۱۶ سالگی در سال ۱۹۹۲ به همراه مادرش به عنوان پناهنده وارد آمریکا شد و در سان فرانسیسکو ساکن شد.

در آغاز جان به جوارو کردن زمین فروشگاهی در نزدیکی خانه‌شان شاغل شد تا بتواند از پس قبض‌های خانه برآید. وی پس از اتمام نصفه و نیمه دبیرستان وارد دانشگاه ایالت سن خوزه شد، ولی در این دانشگاه هم چندان دوام نیاورد و بدون تکمیل درش از آن خارج شد.

در سال ۱۹۹۷ جان توانست وارد یاهو شود و در آنجا مشغول به کار شود....

۱۲ سال بعد یعنی سال ۲۰۰۹ نسخه ابتدایی واتس آپ را ساخت که شکست خورد. ولی ناامید نشد و به کارش ادامه داد....

واتس‌آپ سرانجام در سال ۲۰۱۳ توسط فیسبوک به قیمت ۱۶ میلیارد دلار خریداری شد... او اکنون به مردی هفت میلیارد دلاری تبدیل شده و علاوه بر مدیریت اجرایی بر یکی از کرسی‌های هیات مدیره فیسبوک نیز تکیه زده است.

چرا در محیط کارم، پیشرفت نمی‌کنم؟

بی‌مقدمه مقاله را با یک سوال شروع می‌کنیم. آیا تا به حال با پرسنلی که در کارشان پیشرفت نمی‌کند، دیده نمی‌شود و همواره از شرایط کاری گلایه دارد یا به تعریفی دیگر همواره می‌گوید شرایط برای پیشرفت آن‌ها مساعد نیست، مواجه شده‌اید؟ مشکل از کجاست؟



از زبان پرسنل:

شرکتی که من در آن کار می‌کنم محیط مناسبی برای پیشرفت‌ام مهیا نمی‌کند. مدیری که با آن کار می‌کنم مرا درک نمی‌کند.

همکارانم همواره دنبال حاشیه و زیرآب زدن هستند.

وضع اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مملکت مناسب نیست و در این کشور بدون پارتی نمی‌توان پیشرفت کرد.

و هزاران دلیل دیگر که احتمالاً بارها آن‌ها را شنیده‌اید.

جمله‌های بالا به طرز دیگری هم قابل بیان هستند که در آن گوینده، برای خودش هم نقشی قابل شده است:

« سازمان ساختار بسیار پیچیده‌ای دارد و بسیار سریع رشد می‌کند؛ باید بیشتر تلاش کنم تا دیده بشوم و پیشرفت کنم.» در این جمله، من هم سهم خودم را در عدم پیشرفت، به رسمیت شناختم. این همان چیزی است که با عنوان « مرکز کنترل درونی» از آن صحبت می‌کنیم.

بیاییم دوباره مقدمه را طور دیگری بیان کنیم:

نقش من در انتخاب شرکتی که در آن کار می‌کنم چقدر است؟

نقش من در اثبات توانایی‌هایم به مدیر چقدر است؟

نقش من در کنترل روابط کاری با همکاران‌ام چقدر است؟

نقش من در انتخاب جایگاه شغلی که در آن کار می‌کنم، چقدر است؟

نقش من در نشان دادن توانایی‌های‌ام چقدر است؟

انسان‌ها همواره دلایل مختلفی را در نرسیدن به اهداف‌شان بیان می‌کنند. در این مقاله به دنبال تغییر نگرش‌مان نسبت به برخی دلایل هستیم. «استفان کاوی» در کتاب «هفت عادت مردمان مؤثر» اساسی‌ترین عادت در رسیدن به اهداف را «عامل بودن» می‌داند. عامل بودن یعنی مسوولیت خود را برعهده گرفتن و ملامت نکردن اوضاع و شرایط یا اشخاص. چقدر سعی می‌کنیم نقش خودمان را در نرسیدن یا رسیدن به اهداف‌مان پر رنگ کنیم؟

عقیده‌ی فرد نسبت به این‌که او تحت کنترل وقایع خارجی یا داخلی است را «مرکز کنترل» می‌نامند. برخی افراد باور دارند که حاکم بر سرنوشت خویش هستند؛ عده‌ای هم خودشان را بازپچه‌ی دست سرنوشت می‌دانند و بر این عقیده اند که هرچه در زندگی برای‌شان پیش می‌آید، به دلیل شانس و اقبال است. کسانی که مرکز کنترل درونی دارند، رویدادهای منفی زندگی را ناشی از کمبود توانمندی‌ها یا کمبود تلاش می‌دانند.

باور این‌که وضعیت فعلی من، تابع عوامل قابل کنترل مثل پشتکار، نگرش مثبت، جنگنده بودن و... است را مرکز کنترل درونی می‌نامند. در مقابل مرکز کنترل بیرونی

را با این عنوان تعریف می‌کنند: باور اینکه وضعیت فعلی من، تابع عوامل متعددی بوده که همگی از کنترل من خارج هستند. ما باید خودمان را مسوول بدانیم (مرکز کنترل درونی). اما این که خودمان را مقصر بدانیم (بد بینی) حاصلی ندارد.

برای شروع چه کنیم؟

از همین الان روی کاغذی به شکل زیر نقش خودمان و محیط را در موفقیت‌ها و شکست‌ها عادلانه تقسیم کنیم.



برای درک بهتر جدول بالا به مثال‌های زیر توجه کنید:

درونی - پایدار: در این خانه افراد موفقیت را حاصل توانایی و برنامه‌ریزی خودشان می‌دانند و عدم موفقیت را حاصل عدم توانایی و برنامه‌ریزی می‌دانند و آن را به سختی کار مرتبط نمی‌دانند.

درونی - ناپایدار: در این خانه افراد موفقیت را حاصل تلاش موردی خود و عدم موفقیت را حاصل شانس می‌دانند، بنابراین تنها در بعضی از موضوعات خاص تلاش می‌کنند و هیچ‌گاه از شکست‌های خود درس نمی‌گیرند.

بیرونی - پایدار: در این خانه افراد موفقیت را حاصل شانس می‌دانند و عدم موفقیت را حاصل سختی کار و ندانستن خود می‌دانند. بنابر این هرگاه با پروژه‌های سخت مواجه شوند و در آن شکست بخورند سعی خواهند کرد از آن درس بگیرند.

بیرونی - ناپایدار: در این خانه افراد موفقیت و عدم موفقیت را حاصل شانس می‌دانند. از هم اکنون کمی با جزییات نسبت به موضوعات مختلف کاری و حتی زندگی شخصی خود فکر کنیم و هر یک از آن‌ها را در یکی از خانه‌های جدول بالا قرار بدهیم. در آینده باید تلاش کنیم تمامی کارها در خانه‌ی سبز رنگ قرار بگیرد. این به این معنی نیست که نقش شانس را در زندگی بی معنی بدانیم؛ بلکه بدان معنی است که با تغییر نگرش، بسیاری از محدودهای فعلی تبدیل به فرصت‌های خوب خواهند شد. به مثال زیر توجه کنید:

من ایده‌ی خلاقانه‌ای به مدیرم ارائه کردم که رد شد. سریعاً نگوییم مدیر یا شرکت توانایی‌های مرا نمی‌بیند، بلکه به این بیندیشیم که شاید من نمی‌توانم درست ایده‌هایم را به مدیرم ارائه کنم. همین که مدیر وقت ارزشمندش را برای مطالعه‌ی ایده‌ی شما گذاشته است، بزرگ‌ترین فرصت و شانس برای ادامه‌ی مسیر است. رد شدن ایده را یک بدشansı تصور نکنید، بلکه مطالعه‌ی ایده توسط مدیر را یک فرصت و شانس تصور کنید. ما باید شجاعانه برخی از شکست‌ها را بپذیریم و برای موضوعات مختلف نقشی برای خودمان قایل بشویم.

نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی انسان‌های موفق و کارآفرینان، اعتقاد به «مرکز کنترل درونی» است. آن‌ها نقش‌شان را در شکست‌ها و پیروزی‌ها به یک اندازه می‌بینند و هیچ‌گاه به دلیل محدودیت‌های محیطی دست از تلاش نمی‌کشند و از محیط گلايه ندارند. پیشنهاد می‌کنیم زندگی‌نامه‌ی افراد موفق را حتماً مطالعه کنید؛ شاید اگر با سختی‌ها و محدودیت‌هایی که در رسیدن به اهداف‌شان با آن‌ها مواجه شدند، ما هم مواجه می‌شدیم، اولین کاری که می‌کردیم دست از تلاش می‌کشیدیم و می‌گفتیم با این شرایط من هیچ‌گاه موفق نخواهم شد.

فراموش نکنیم داشتن مرکز کنترل درونی یک پیش شرط برای رسیدن به موفقیت و اهداف است و نه شرط کافی.

در انتها باید گفت مرکز کنترل به صورت صفر و یک درونی یا بیرونی نیست؛ بلکه مرکز کنترل جایی بین این دو است. مهم آن است که همواره نقشی برای خودتان در بروز شکست‌ها و پیروزی‌ها قایل باشید.

حالا فکر می‌کنید شما جز کدام دسته از آدم‌ها هستید؟

مطلب بسیار مفید و تاثیر گذاری هست ولی در شرکت های ایرانی که بصورت خانوادگی اداره میشه و رییس هیات مدیره اجرایی ترین مدیره و مدیر عامل تنها یک ماشین امضاء است و حتی قدرت استخدام و یا اتمام همکاری با یک پرسنل خدماتی را ندارد و بس و ازسوی دیگر و با نهایت سعی و تلاش پرسنل و مدیران بازاریابی و بازاریابی صورت می گیرد و در مرحله آخر که صاحب شرکت که رییس هیات مدیره شرکت هم هست میاید برای امضاء و نهایی کردن قرارداد در آخر بگوید همه کارها را من کردم و تمام تلاش های مدیران و پرسنل سهیم در پروژه را زیر سوال ببرد و پاداش و اضافه پرداخت پروژه ها را به تاخیر بیندازد و بعد اظهار کند که برای خریدار هزینه کرده است و از حق الزحمه مدیران و کارکنان خود طفره برود شما به عنوان کارشناس بفرمایید با چه راهبردی میتوان در این شرکت که مدیرانش هم هیچ جای پیشرفتی ندارند چگونه میتوان پرسنل جوان را انگیزه داد و به پیشرفت ترغیب کرد؟؟؟

مدیریت به سبک دانشکده کسب و کار هاروارد



مجموعه کتب دانشکده کسب و کار هاروارد کتاب هدف گذاری نویسنده لیندا هیل (رئیس دانشکده رهبری هاروارد) پتی لوسی (مدیر رهبری و توسعه سازمانی شرکت پولاروید)

هدف گذاری برای واحد، افراد تحت مدیریت و همکاران و مدیران ارشد یکی از اصلی ترین مسولیت های مدیران است. اهداف، راهنمای مدیران و کارکنان است و فعالیت های آن ها را در کار های روزمره شان جهت می دهد. افراد بدون داشتن هدف، کارهایشان سمت و سویی ندارد، در دریای بیکران سازمان غوطه ور هستند و نمی دانند هزینه و زمان خود را کجا خرج کنند. تعیین اهداف موضوعی چالشی هست. چگونه اهداف خود را از میان بیشمار اهداف ممکن، برای خودتان، گروه کاری خود و یا کارکنان تحت مدیریت خود انتخاب می کنید؟ در این کتاب با مرور فرآیند هدف گذاری، ایده ها و نکته های مهمی را برای غلبه بر چالش های هدف گذاری خواهیم گفت.

افسردگی ممکن است به درمان طولانی مدت نیاز داشته باشد. ولی ناامید نشوید. بیشتر افراد افسرده بعد از دارو درمانی، مشاوره روانی یا هر دو احساس بهتری می کنند. افسردگی یک نوع اختلال حالت (خلق) است که منجر به احساس مداوم ناراحتی و از دست دادن علاقه می شود. همچنین به نام های افسردگی عمیق، اختلال افسرده کننده عمیق و افسردگی بالینی نیز خوانده می شود که بر چگونگی احساس، فکر و رفتار تان تاثیر می گذارد و می تواند باعث انواع مختلفی از مشکلات حسی و فیزیکی گردد. ممکن است در انجام کارهای روزمره تان دچار مشکل شوید، و افسردگی ممکن است شما را به این حس برساند که زندگی ارزش زیستن را ندارد. به هر حال، افسردگی ضعف نیست، بلکه چیزی است که به راحتی می توان از آن گذشت. اگرچه ممکن است افسردگی فقط یک بار در طول زندگی تان رخ دهد، معمولاً افراد مرحله های متعددی از افسردگی را تجربه می کنند. در طی این مراحل، نشانه ها بیشتر روزها بروز می کنند، و شاید تقریباً هر روز و ممکن است شامل موارد زیر شوند:



- احساس ناراحتی، پوچی یا ناخشنودی
- طغیان عصبی، تحریک پذیری یا ناامیدی، حتی بر سر مسائل کوچک
- از دست دادن علاقه و لذت در فعالیت های روزمره
- اختلالات خواب، اعم از بی خوابی یا بیش از حد خوابیدن

- خستگی یا خالی از انرژی بودن، بنابراین حتی وظایف کوچک تلاش بیشتری می طلبند
- تغییرات در اشتها: معمولاً کاهش اشتها و کم کردن وزن، ولی افزایش میل و هوس برای غذا و چاق شدن در بعضی افراد
- اضطراب، دلهره و بی قراری: به عنوان مثال، نگرانی بیش از حد، قدم زدن، مشت کردن دست ها یا عدم توانایی در نشستن طولانی مدت
- فکر کردن، صحبت کردن یا حرکات بدن آهسته
- احساس مفید نبودن یا گناهکار بودن، ثابت ماندن در شکست های گذشته یا سرزنش کردن خود برای چیزهایی که شما مسئول آن نبوده اید.
- اختلال در فکر کردن، تمرکز کردن یا تصمیم گرفتن و یادآوری چیزها
- افکار مکرر درباره مرگ، فکر خودکشی و یا اقدام به خودکشی
- مشکلات فیزیکی غیرقابل توجیه، مثل کمردرد یا سردرد
- برای بعضی از افراد، علائم افسردگی آنچنان شدید است که به وضوح می توان حس کرد یک چیزی نرمال نیست. بقیه افراد عموماً احساس بدبختی یا ناراحتی می کنند، بدون اینکه واقعاً دلیل آن را بدانند.



علت افسردگی:

هنوز دلایل افسردگی به دقت مشخص نشده است. به مانند بسیاری از اختلالات روانی، طیف گسترده ای از فاکتورها مثل موارد زیر می توانند دخیل باشند: - تفاوت های زیستی (بیولوژیکی). به نظر می آید که در مغز افراد افسرده تغییرات فیزیکی رخ داده است. اهمیت این تغییرات هنوز نامعلوم است، ولی نهایتاً ممکن است دلایل این بیماری را توجیه کند.

- شیمی مغز: انتقال دهنده های عصبی یکسری مواد شیمیایی طبیعی آزاد شده از مغز هستند که احتمالاً در افسردگی نقش دارند. وقتی این مواد از تعادل خارج می شوند، می توانند با علائم افسردگی همکاری کنند.

- هورمون ها: تغییرات در تعادل هورمون های بدن می تواند در دلایل یا شروع افسردگی دخیل باشد. تغییرات هورمونی می تواند ناشی از مشکلات تیروئیدی، یائسگی یا تعدادی از شرایط باشد.



صفات ارثی: افسردگی در کسانی که خویشاوندان خونی آن ها نیز چنین شرایطی را داشته اند، بیشتر است. دانشمندان در پی کشف ژن هایی هستند که ممکن است در بروز افسردگی نقش داشته باشند.

- حوادث زندگی: وقایعی که باعث آسیب به روان می شوند مثل مرگ یا شکست عشقی، مشکلات مالی، استرس و تنش بالا، یا صدمه هایی در کودکی می توانند منجر به شروع افسردگی در بعضی افراد شوند.

عوامل خطر

افسردگی معمولاً از جوانی شروع می شود، ۲۰ ساله ها یا ۳۰ ساله ها، ولی بروز آن در هر سنی محتمل است. افسردگی در زنان بیشتر از مردان تشخیص داده شده است، ولی این تفاوت می تواند به این دلیل باشد که خانم ها نسبت به آقایان بیشتر به دنبال درمان می روند.

محققان دلایل قطعی را شناسایی کرده اند که به نظر می آید در افزایش بروز یا پیشرفت افسردگی شرکت دارند، مثل:

- شروع افسردگی از زمانی که شما نوجوان یا بچه بوده اید.
- تاریخچه اختلالات عصبی، اختلال شخصیت مرزی یا استرس پس از ضربه روانی
- سوء مصرف الکل یا داروهای غیرمجاز
- برخی ویژگی های شخصیتی، مثل اعتماد به نفس پایین و بیش از حد وابسته بودن، زیادی از خود انتقاد کردن یا بدبین بودن
- بیماری های جدی یا مزمن، مثل داروهای پرفشاری خون یا خواب آور (قبل از قطع استفاده از هر دارویی با پزشک تان صحبت کنید).
- حوادث آزار دهنده یا پر استرس، مثل سوء استفاده فیزیکی یا جنسی، شکست عشقی، روابط سخت و ناآرام و مشکلات مالی داشتن
- خویشاوندان خونی که سابقه افسردگی داشته اند، اختلالات دو قطبی، الکلی بودن یا خودکشی

عوارض افسردگی

افسردگی یک بیماری جدی است که می تواند عوارض سهمناکی بر فرد یا خانواده آن ها بگذارد. افسردگی درمان نشده می تواند سبب مشکلات روحی، رفتاری و سلامتی

شود که خیلی از ابعاد زندگی تان را تحت شعاع قرار دهد. از عوارض افسردگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش وزن یا چاقی، که می تواند منجر به بیماری های قلبی یا دیابت شود
- سوء مصرف الکل یا مواد

- عصبانیت، اختلال هراس یا ترس اجتماعی

- درگیری های خانوادگی، مشکلات روابطی، کاری یا مدرسه ای

- انزوای اجتماعی

- افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی

- صدمه زدن به خود، مثل بریدن

- مرگ زودرس ناشی از سایر بیماری ها

آمادگی برای ویزیت پزشک

شما می توانید توسط دکتر مراقبت های اولیه معاینه شوید، یا وی شما را به ارائه دهنده خدمات سلامتی، که متخصص در تشخیص و درمان بیماری های روانی هستند (روان شناس یا روان پزشک)، ارجاع دهد. در ادامه اطلاعاتی برای کمک به آمادگی قبل از معاینه و اینکه چه انتظاراتی از پزشک و درمان تان می توانید داشته باشید، ارائه می شود.

چه کارهایی می توانید انجام دهید. این مراحل به شما کمک می کند تا یک جلسه معاینه مفید داشته باشید. لیستی از آنها تهیه کنید:

- هر علائمی که دارید، حتی آن هایی که به نظرتان بی ارتباط با دلیل مراجعه تان به پزشک می باشد.

- همه ی داروها، ویتامین ها یا مکمل هایی که مصرف می کنید، به علاوه زمان و مقدارش

- سوال هایی که در ذهن تان هست و می خواهید از پزشک بپرسید.
در صورت امکان، یکی از دوستان یا اعضای خانواده تان را نیز جهت یادآوری تمام موارد گفته شده طی معاینه، به همراه خود ببرید.

سوال های ابتدایی که در مورد افسردگی و مشکلات آن می توانید از پزشک تان بپرسید شامل گزینه های زیر می شود:

- آیا افسردگی دلیل عمده علائم و مشکلات من است؟
- دلایل محتمل بیماری و علائم من چیست؟
- چه آزمایش هایی نیاز دارم؟
- چه درمانی برای من بهترین است؟
- آیا جایگزینی برای روش های ابتدایی که توصیه می کنید، وجود دارد؟
- من بیماری های دیگری نیز دارم. چگونه می توانم همه آن ها را با هم به بهترین نحو مدیریت کنم؟
- آیا برای من محدودیتی وجود دارد که باید آن ها را رعایت کنم؟
- آیا نیاز هست که به روان پزشک مراجعه کنم؟
- عوارض جانبی داروهایی که توصیه می کنید، چیست؟
- آیا برای داروهایی که تجویز کردید، جایگزینی وجود دارد؟
- آیا بروشور یا سایتی وجود دارد که بتوانم از آنها نیز کمک بگیرم؟
- حتماً مواردی را که متوجه نشده اید، مجدداً بپرسید.
- چه انتظاراتی از درمانگرتان می توانید داشته باشید
- برای پاسخ دادن به سوال های زیر آمادگی داشته باشید:
- کی شما یا همسرتان برای اولین بار علائم افسردگی را تشخیص داد؟
- چه مدت است که احساس افسردگی می کنید؟ آیا همیشه احساس غمگینی می کنید یا حالتان متغیر است؟
- آیا تا به حال شده وقتی که غمگین هستید یکباره احساس خوشحالی (سرخوشی) و انرژی بیش از حد نمایید؟
- آیا در مواقع غمگینی، به خودکشی هم فکر کرده اید؟
- شدت علائم تان چقدر است؟ آیا باعث تداخل در زندگی روزمره و روابط تان می شوند؟
- آیا کسی از خویشاوندان خونی تان مبتلا به افسردگی یا دیگر بیماری های روانی بوده است؟
- به چه بیماری های روحی یا فیزیکی دیگری مبتلا هستید؟
- آیا از الکل و مواد مخدر استفاده می کنید؟

- شب ها چقدر می خوابید؟ آیا میزان آن متغیر است؟
- چه چیزهایی علائم تان را بهبود می بخشند؟
- چه چیزهایی علائم تان را وخیم تر می نمایند؟

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر احساس افسردگی می کنید، هرچه زودتر یک وقت ملاقات با پزشک تان تعیین کنید. افسردگی معمولاً اگر درمان نشود بدتر می شود. افسردگی درمان نشده می تواند به دیگر مشکلات سلامت روانی و فیزیکی در جاهای دیگر بدن تان، منجر شود. احساس افسردگی ممکن است باعث خودکشی نیز گردد. اگر تمایلی به درمان ندارید، با یکی از دوستان یا همسران، یک متخصص مراقبت از سلامت، یک فرد مذهبی، یا کسی که به آن اطمینان دارید صحبت کنید.

اگر افکار خودکشی دارید:

- اگر خودتان یا کسی که می شناسید افکار خودکشی دارد، فوراً تقاضای کمک کنید. در اینجا چند توصیه که می توانید آن ها را پیش بگیرد ارائه شده است:
- به یک دوست یا همسران دسترسی پیدا کنید.
- با یک فرد مذهبی یا رهبر روحانی تماس بگیرید.
- با شماره ویژه مربوط به خودکشی تماس برقرار کنید.
- با پزشک تان یا ارائه دهنده سلامت روان یک وقت ملاقات تعیین نمایید.

چه موقع تقاضای کمک اورژانسی نماییم:

اگر فکر می کنید که ممکن است به خود صدمه بزنید یا اقدام به خودکشی نمایید، با شماره کمک های اضطراری محل تان سریعاً تماس بگیرید. اگر کسی که دوستش دارید، قصد انجام خودکشی دارد، از اینکه کسی همراه او هست مطمئن شوید. با شماره کمک های اضطراری محل تان سریعاً تماس بگیرید. یا، اگر فکر می کنید که خودتان از پس آن بر می آید، وی را به نزدیک ترین اورژانس بیمارستان برسانید.

آزمایش های تشخیصی:

- این تست ها و آزمایش ها می توانند دلایل غیر مرتبط با بیماری تان را کنار بگذارند، و به دقت عوارض مربوطه را تشخیص داده و آن ها را چک کنند.
- تست فیزیکی: ممکن است از شما یک تست فیزیکی گرفته شود و درباره سلامتی تان نیز سوال هایی پرسیده شود. در بعضی موارد، احتمال دارد افسردگی به یک بیماری فیزیکی زمینه ای مرتبط باشد.
- تست های آزمایشگاهی: به عنوان مثال، از شما یک آزمایش خون به نام شمارش کامل سلول های خونی CBC گرفته می شود یا غده تیروئیدتان را چک می کنند تا مطمئن شوند که به درستی کار می کند.
- ارزیابی روانی: برای چک کردن علائم افسردگی، پزشک تان درباره نشانه ها، افکار، احساس و رفتار تان سوال هایی می پرسد. ممکن است برای سهولت در یافتن پاسخ این سوال ها، به شما یک پرسشنامه داده شود.

معیارهای تشخیصی برای افسردگی

- برای افسردگی شدید، حتماً باید بیش از ۵ علائم زیر را طی دو هفته در بیشتر روزها یا هر روز، تجربه کنید. حداقل یکی از علائم باید حالت افسردگی یا از دست دادن علاقه و خوشحالی باشد. بقیه علائم می توانند موارد زیر باشند.
- حالت افسردگی، مثل احساس ناراحتی، تهی یا گریان بودن (در کودکان و نوجوانان، حالت افسردگی می تواند در غالب تحریک پذیری بروز کند)
- کاهش شدید علاقه و احساس لذت در همه- یا بیشتر- فعالیت ها
- کاهش شدید وزن بدون رژیم، افزایش وزن، یا افزایش و کاهش اشتها (در کودکان عدم وزن گیری مناسب)
- بی خوابی یا افزایش میل به خوابیدن
- بی قراری یا کند رفتار کردن، که توسط دیگران نیز قابل تشخیص باشد
- خستگی بیش از حد
- احساس بیهودگی، یا گناهکار بودن

- به سختی تصمیم گرفتن، فکر کردن یا تمرکز کردن
- فکر کردن درباره مرگ، خودکشی یا اقدام به خودکشی
علائم تان باید به شدتی باشند تا در کارهای روزمره تان مثل شغل تان، مدرسه، فعالیت های اجتماعی یا روابط تان اختلال ایجاد کنند. این علائم می توانند بر طبق احساس خودتان یا مشاهده دیگران تشخیص داده شوند.

شرایط و بیماری های دیگری که منجر به افسردگی می شوند:

شرایط متعددی با علائم گوناگون وجود دارند که می توانند به افسردگی ختم شوند. پزشک تان به شما کمک خواهد کرد تا دریابید این علائم مربوط به نوع خاصی از افسردگی می شود یا بدلیل بیماری های دیگری از قبیل لیست زیر، می باشد:
- اختلال تنظیمی: این اختلال، یک عکس العمل شدید احساسی به یک واقعه سخت در زندگی می باشد. همچنین یک بیماری روحی استرسی می باشد که روی احساس، افکار یا رفتار تاثیر می گذارد.

- اختلال دوقطبی: این بیماری با نوسان شدید در خلقیات افراد شناسایی می شود. بعضی وقت ها تمیز اختلال دو قطبی و افسردگی از یکدیگر دشوار می باشد.
- اختلال سیکلوتیمیک: نوع خفیف اختلال دوقطبی می باشد.

- اختلال افسردگی مزمن: به نام دیستایمی نیز شناخته می شود، شدت آن کمتر ولی نسبت به افسردگی طولانی تر است. درحالیکه معمولاً ناتوان کننده نیست، ولی گاهی می تواند شما را از ادامه زندگی روزمره تان بازدارد.

- اختلال بی قراری پیش از قاعدگی: در این بیماری علائم افسردگی به همراه تغییرات هورمونی می باشد که حدود یک هفته قبل شروع می شود و تا چندین روز پس از شروع قاعدگی نیز ادامه می یابد، و به تدریج پس از دوره پیرو کاسته شده یا کاملاً از بین می روند.

- اختلال نقص در توجه/ بیش فعالی ADHD: کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی بدون غمگینی یا از دست دادن علاقه، تحریک پذیر هستند. اگرچه، افسردگی شدید نیز به همراه ADHD می تواند رخ دهد.

از نوع افسردگی خود کاملاً مطلع شوید تا با بهترین درمان ها نیز آشنا شوید.



دارو درمانی

بسیاری از داروهای ضد افسردگی مثل موارد زیر، در دسترس هستند. با پزشک یا داروساز درباره ی عوارض جانبی احتمالی، مشورت کنید.

- مهارکننده های بازجذب انتخابی سروتونین SSRI: پزشکان معمولاً با تجویز SSRI شروع می کنند. این داروها بی خطرتر هستند و عوارض کمتری نسبت به دیگر ضدافسردگی ها دارند. فلوکستین (پروزاک)، پروکستین (پاکسیل)، سر ترالین، سیتالوپرام و اس سیتالوپرام از این قبیل هستند.

- مهارکننده های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین SNRIs مثل: دلوکستین، ون لافاکسین، و دسونلافاکسین پرسیج.

- مهارکننده های بازجذب نوراپی نفرین و دوپامین (NDRIs بوپروپیون و لبوترین) در این گروه بندی قرار می گیرد. یکی از محدود ضدافسردگی هایی است که عوارض جانبی جنسی به همراه ندارد.



- ضد افسردگی های غیر معمول. این دسته از داروها به هیچ یک از گروه بندی های ضد افسردگی ها تعلق ندارد. ترازودون و میرتازاپین (رمرون) شامل این دسته هستند. هر دو مسکن بوده و معمولاً توصیه می شود در عصر استفاده شوند. داروی جدید ویلازودون تصور می شود که عوارض جانبی جنسی کمتری به همراه خواهد داشت.

- ضد افسردگی های سه حلقوی. ضد افسردگی های سه حلقوی مثل ایمپرامین (توفرانیل) و نورتریپیلین (پاملور) - عوارض جانبی شدید تری نسبت به داروهای جدیدتر دارند. بنابراین داروهای سه حلقوی معمولاً تجویز نمی شوند مگر اینکه شما از SSRIها استفاده کرده و پاسخ نگرفته باشید.

- مهارکننده های مونوآمین اکسیداز (MAOI MAOIs)ها - ترانلیسیپرومین پارانات) و فنل زین (ناردیل) - مخصوصاً زمانی تجویز می شوند که دیگر داروها اثری نداشته اند، زیرا می توانند عوارض جانبی جدی ای به دنبال داشته باشند. مصرف این داروها به دلیل تداخلات خطرناک و حتی کشنده با غذاها (مثل پنیر، ترشیجات و شراب ها) و بعضی از داروها (مثل قرص های ضد بارداری ضد احتقان ها و مکمل های گیاهی)، به یک رژیم سرسختانه احتیاج دارد. سلجیلین (امسام) که نوعی جدید از خانواده MAOI ها می باشد و بر روی پوست چسبیده می شود، ممکن است از سایر داروهای این خانواده

عوارض کمتری داشته باشد. لازم به ذکر است که نمی توان این داروها را با SSRI ها استفاده کرد.

- دیگر داروها: ممکن است از دیگر داروها در کنار ضد افسردگی ها استفاده شوند تا اثر بخشی آنها را افزایش بدهند. پزشک تان می تواند ترکیب دو ضد افسردگی یا داروهایی مثل تثبیت کننده های حالت روانی یا ضد روانپریشی را، توصیه کند. ضد اضطراب ها و محرک ها نیز ممکن است برای مدت کوتاهی توصیه شوند.

یافتن داروی مناسب

اگر یکی از اعضای خانواده تان به یکی از داروهای ضد افسردگی پاسخ داده باشد، ممکن است برای شما نیز موثر باشد. یا امکان دارد قبل از یافتن بهترین، داروهای متعددی را مصرف و امتحان نمایید. این کار نیازمند صبر می باشد چون بعضی از داروها به چند هفته یا بیشتر زمان احتیاج دارند تا اثر خود را بگذارند و با بدن تان تطابق پیدا کنند. بدون تجویز پزشک هرگز از داروهای ضد افسردگی استفاده نکنید. این داروها به نظر اعتیادآور نمی آیند، ولی در بعضی موارد وابستگی های جسمی (که جداً از اعتیاد هستند) را سبب می شوند. قطع ناگهانی درمان یا استفاده نکردن چندین دوز عوارضی مانند خماری به همراه دارد، و همچنین ممکن است باعث بدتر شدن افسردگی شود. با پزشک تان در به تدریج و بی خطر کم کردن دوز هایتان همکاری کنید. ژنتیک در نحوه تاثیر داروها بر شما نیز موثر است. در بعضی از موارد، در صورت امکان، نتایج حاصل از تست های ژنتیکی (که توسط آزمایش خون یا نمونه برداری با گوش پاک کن از درون لپ انجام می شود) می توانند نحوه پاسخ گویی بدن تان را به یک داروی ضد افسردگی خاص مشخص کند. مطالعه ای که طی آن چگونگی اثر ژن ها بر پاسخ یک فرد به داروها معین می شود، فارماکوژنومیک نام دارد. اگرچه، بقیه متغیرها در کنار ژنتیک نیز می توانند در جوابدهی به دارو اثر داشته باشند. ضد افسردگی ها و بارداری اگر باردار یا شیرده هستید، بعضی از این داروها ممکن است. جنین یا شیرخوارتان را در معرض خطر قرار دهد. اگر باردار شده اید یا تصمیم به بارداری دارید، با پزشک تان مشورت کنید.

ضد افسردگی ها و افزایش خطر خودکشی

بیشتر ضدافسردگی ها بی خطر هستند، ولی سازمان FDA خواسته است تا جعبه تمامی داروهای ضد افسردگی برچسب هشدار داشته باشند.



در بعضی موارد، بچه ها، نوجوانان و بزرگسالان زیر ۲۵ سال ممکن است طی مصرف این گونه داروها به خودکشی فکر کرده باشند، مخصوصاً در هفته های اول مصرف یا وقتی که دوز تغییر کند. تمامی افرادی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنند باید از نظر وخیم تر شدن افسردگی شان یا رفتار نامعمول تحت نظر دقیق باشند. اگر شما یا یکی از نزدیکان تان در طول مصرف دارو ضد افسردگی، افکار خودکشی دارد سریعاً با پزشک یا اورژانس تماس بگیرید. به خاطر داشته باشید که داروهای ضد افسردگی در دراز مدت با بهبود وضعیت فرد، خطر خودکشی را کاهش می دهد.

روان درمانی

روان درمانی یک تیم عمومی برای درمان افسردگی است که در مورد شرایط تان و مسائل مربوطه با ارائه دهنده سلامت روانی صحبت می کنید. همچنین روان درمانی به عنوان گفتار درمانی و مشاوره نیز شناخته می شود. انواع مختلف روان درمانی می تواند برای افسردگی موثر باشد، مثل رفتار شناسی، درمان بین فردی، رفتار درمانی منطقی،

پذیرش و تعهد درمانی، و تکنیک های متفکرانه. این درمان ها می توانند به شما کمک کنند:

- با بحران ها و یا مشکلات اخیر تطابق پیدا کنید.
- باورها و رفتارهای منفی را شناسایی کنید و آنها را با تفکرات مثبت و سالم جایگزین کنید.
- روابط و تجربیات تان را گسترش دهید، و تعاملات مثبت تان با دیگران را افزایش دهید.
- راه های بهتری برای مقاومت کردن و حل کردن مشکلات بیابید.
- مشکلاتی را که به افسردگی تان مربوط می شود و رفتار تان را بدتر می کند، شناسایی کنید.
- مجدداً احساس رضایت و کنترل در زندگی تان را بازیابی کنید و کمک به کم کردن علائم افسردگی مثل ناامیدی یا عصبانیت نمایید.
- بیاموزید تا برای زندگی تان اهداف واقع گرایانه تنظیم کنید.
- توانایی تحمل و پذیرش سختی ها با رفتارهای سالم تر را افزایش دهید.

برنامه های بستری و درمان خانگی

در بعضی افراد، افسردگی آنقدر شدید است که نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا می کنند. اگر شما نمی توانید به درستی از خودتان مراقبت کنید یا در شرایطی هستید که ممکن است هر لحظه به خودتان یا دیگران صدمه بزنید، بستری شدن در بیمارستان ضرورت پیدا می کند. روان درمانی در بیمارستان می تواند شما را تا زمانی که حالتان بهتر شود، آرام نگه دارد.

بستری شدن کوتاه مدت یا برنامه های درمانی روزمره نیز می تواند به بعضی افراد کمک کند. این برنامه ها حمایت های سرپایی و مشاوره هستند و شما را قادر می سازند تا علائم را کنترل کنید.

درمان های دیگر

برای بعضی از افراد روش های دیگری ممکن است توصیه شود:

- الکتروشوک درمانی (ECT): در ECT، جریان های الکتریکی از مغزتان عبور داده می شود. تصور می شود این روش انتقال دهنده های عصبی مغزتان را تحت تاثیر قرار دهد و مخصوصاً درمان سریعی در مواقعی می باشد که دیگر درمان ها پاسخ نداده اند. عوارض جانبی فیزیکی مثل، سر درد، قابل تحمل هستند. برخی افراد فراموشی پیدا می کنند که معمولاً موقتی است. ECT برای بیماران استفاده می شود که با داروها بهتر نمی شوند، به دلایل سلامتی از ضد افسردگی ها استفاده نمی کنند یا در معرض خطر بالای خودکشی هستند.

- تحریک مغناطیسی جمجمه (TMS): TMS برای کسانی که نسبت به ضد افسردگی ها مقاوم اند، استفاده می شود. در طی TMS، بر روی یک صندلی با سیم هایی که به جمجمه تان متصل هستند، تکیه خواهید داد. سیم ها امواج مغناطیسی ضعیفی برای تحریک سلول های عصبی مغزتان که در افسردگی دخیل هستند، می فرستند. ضمناً، پنج جلسه درمانی در هر هفته به مدت شش هفته خواهید داشت.

تغییر شیوه زندگی

افسردگی بیماری نیست که خودتان به تنهایی بتوانید آن را درمان کنید. ولی در درمان حرفه ای نیز این مراحل خود-مراقبتی کمک کننده هستند:

- دقیقاً مطابق برنامه درمانی تان رفتار کنید. در جلسه های روان درمانی تان غیبت نکنید. حتی اگر حالتان مساعد است، از داروهایتان غافل نشوید. اگر قطع کنید، علائم افسردگی ممکن است برگردد.

- درباره افسردگی بیاموزید. آموزش دیدن درباره شرایط تان می تواند شما را قدرتمند سازد و به شما انگیزه دهد تا برنامه درمانی خود را دنبال کنید. خانواده تان را تشویق کنید درباره افسردگی اطلاعات کسب کنند تا بتوانند شما را درک و بیشتر حمایت کنند.

- به علائم هشدار دهنده توجه کنید. با پزشک تان همکاری کنید و بیاموزید که چه چیزهایی ممکن است آغازگر علائم افسردگی تان باشد. برنامه ریزی کنید، بنابراین میدانید که در صورت بدتر شدن علائم تان چه کنید. از اعضای خانواده یا دوستانتان بخواهید تا مراقب علائم هشدار دهنده باشند.

- ورزش کنید. فعالیت بدنی نشانه های افسردگی را کاهش می دهد. ورزش هایی که از آنها لذت می برید از قبیل پیاده روی، دویدن، شنا کردن، باغداری و ... را پیش بگیرید.

- از الکل و مواد مخدر دوری کنید. شاید به نظر بیاید الکل و مواد مخدر علائم افسردگی را کاهش می دهد، ولی در دراز مدت معمولاً علائم را بدتر و درمان را نیز سخت تر می کنند. اگر اعتیاد به مصرف الکل یا مواد دارید با پزشک یا روان شناس تان مشورت کنید.

- به اندازه کافی بخوابید. خوب خوابیدن برای سلامت جسم و روان تان مفید است. اگر در خوابیدن مشکل دارید با پزشک تان درباره راه حل آن صحبت کنید.

داروهای جایگزین

اگر درمان جایگزین یا مکملی را انتخاب کردید، مطمئن شوید که به خوبی فواید، متوجه مضرات آن نیز شده اید. درمان پزشکی قطعی یا روان درمانی تان را با داروهای جایگزین جابه جا نکنید. در مورد افسردگی، درمان های دیگر، جایگزین مراقبت های پزشکی نمی باشند.

داروها و مکمل های گیاهی

مثال هایی برای داروها و مکمل های گیاهی که گاهی اوقات برای افسردگی استفاده می شوند:

- مخمر سنت جان (St. John): مصرف این دارو در امریکا توسط FDA تایید نشده است، ولی در اروپا یکی از درمان های معمول افسردگی می باشد. اگر بیماری تان

خفیف تا متوسط باشد موثر است، ولی باید با احتیاط مصرف شود. با تعدادی از داروها اعم از ضد افسردگی ها، داروهای ایدز، داروهای مصرفی بعد از پیوند عضو، داروهای ضد بارداری، رقیق کننده های خون و شیمی درمانی اختلال ایجاد می کنند.

- SAME این مکمل غذایی از یک ماده شیمیایی طبیعی بدن ساخته شده است. نام آن از اس-آدنوزیل _ ال _ متیونین گرفته شده است. مانند قبلی، این دارو در امریکا تایید نشده است، ولی در اروپا نیز تجویز نمی شود. SAME ممکن است مفید باشد، ولی به تحقیقات بیشتری احتیاج دارد. SAME می تواند باعث جنون در بیماران دارای اختلال دوقطبی گردد.

- اسید چرب امگا: این چربی های مفید در ماهی های آب سرد، بذر کتان، روغن تخم کتان، گردو و سایر غذاها یافت می شوند. مکمل های امگا ۳ برای درمان افسردگی بکار می روند. اگرچه ضرری ندارند، ولی در دوزهای بالا با دیگر داروها تداخل ایجاد می کنند. مطالعات بیشتری نیاز است تا دریابیم که آیا غذاهای حاوی اسید چرب امگا ۳ می تواند به رهایی از افسردگی کمک کند یا خیر.

به خاطر داشته باشید که محصولات غذایی و تغذیه ای به خوبی داروها توسط FDA کنترل نمی شوند. شما هیچ گاه نمی توانید از بی ضرر بودن آنچه دریافت می کنید مطمئن باشید. همچنین، چون بعضی از مکمل های تغذیه ای و گیاهی می توانند با داروهای تجویز شده اختلال ایجاد کنند یا عوارض خطرناکی به همراه داشته باشند، قبل از استفاده از نوع آنها با پزشک تان مشورت کنید.

نکات اساسی درمان:

پزشکان داروهای مکمل معتقدند که برای سلامتی جسم و ذهن تان باید با هم در تعادل باشند. نمونه هایی از تکنیک های متعادل کننده بدن و روان که می توانند در درمان افسردگی مفید باشند:

- طب سوزنی

- یوگا
- مدیتیشن
- ماساژ درمانی
- موسیقی یا هنر درمانی
- معنویت
- ورزش کردن



اکتفا کردن به این روش ها به تنهایی برای درمان افسردگی کافی نیست. بلکه وقتی در کنار دارو درمانی و روان درمانی استفاده می شوند، می توانند موثر باشند.

مقابله و حمایت کردن

با پزشک یا روان شناس تان در مورد افزایش مهارت های مقابله با این بیماری مشورت کنید، همچنین می توانید این مراحل را نیز پیش بگیرید:

- زندگی را آسان بگیرید. در صورت امکان از مسئولیت هایتان بکاهید، و اهداف معقولی را برای خودتان تنظیم کنید. هرگاه احساس بی حالی می کنید به خودتان مرخصی بدهید.

- وقایع روزانه تان را بنویسید. این کار، به عنوان بخشی از درمان، به شما این فرصت را می دهد تا درد، عصبانیت، ترس یا دیگر حالاتتان را بیان کنید.
- در سازمان های مفید و مربوطه عضو شوید. خیلی از تشکیلات، مثل اتحادیه ملی بیماریهای روانی (NAMI) و اتحادیه حمایت از افسردگی و اختلال دو قطبی (DBSA)، خدماتی از قبیل آموزش، پشتیبانی های گروهی، مشاوره و غیره برای کمک به افسردگی ارائه می کنند. برنامه های کمکی به کارمندان و سازمان های مذهبی نیز خدمات و کمک های سلامت روانی عرضه می کنند.
- از جمع دور نمانید. در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید و مرتباً به دیدار دوستان و اقوام بروید.
- از خودتان مراقبت کنید. رژیم سالمی داشته باشید، ورزش کنید و کافی بخوابید.
- راه های آرامش و کاهش اضطراب را بیاموزید. مثل مدیتیشن، روش های آرام سازی عضلات، یوگا و تای چای.
- برنامه ریزی داشته باشید. برای روزتان از قبل برنامه ای تنظیم کنید. داشتن لیستی از کارهای روزانه ممکن است کمک کننده باشد، از برچسب برای یادآوری یا یک برنامه ریز برای منظم بودن کمک بگیرید.
- وقتی که سرحال نیستید، تصمیمات مهم نگیرید. تا وقتی که دقیقاً فکر نکرده اید، اگر احساس افسردگی می کنید از تصمیم گرفتن اجتناب کنید.

پیشگیری

هنوز راه قطعی برای پیشگیری از افسردگی وجود ندارد. اگرچه، این استراتژی ها می توانند کمک کننده باشند:

- استرس خود را کنترل کنید، در جهت افزایش انعطاف پذیری و تقویت عزت نفس تان.

- به دوستان یا اقوام تان دسترسی داشته باشید، مخصوصاً در زمان های بحرانی، برای کمک به بهتر شدن حالتان.

- درمان را به محض متوجه شدن اولین نشانه بیماری شروع کنید، که این کار به پیشگیری از بدتر شدن افسردگی تان کمک می کند.

- برنامه های بلند مدت و ثابت داشته باشید، به منظور جلوگیری از بازگشت علائم و نشانه ها.