

همه ما گاهی اوقات احساس خستگی، بدبختی و ناراحتی می‌کنیم، این احساسات معمولاً بیش از يك یا دو هفته دوام نمی‌آورند و چندان با روند زندگی ما تداخل ایجاد نمی‌کند. گاهی اوقات دلیل خاصی برای آن وجود دارد، گاهی هم فقط از غم و اندوه ناشی میشود. ما معمولاً خودمان از پس آنها برمی‌آییم و نیازی به کمک گرفتن از دیگران نداریم

: زمانی افراد افسردگی جدی دارند که

- احساس افسردگی سریع برطرف نشود

- به قدری حالشان بد باشد که زندگی روزمره آنها دچار اختلال گردد(مثلاً در ارتباط با دیگران یا در محیط کارشان دچار اختلال شوند).

- حس افسردگی چیست؟

حس افسردگی به مراتب قوی‌تر و نامطلوب‌تر از دوره‌های کوتاه مدت یأس و ناراحتی است که همه ما گاه و بپی گاه با آن مواجه می‌شویم. معمولاً بسیار طولانی مدت می‌شود و می‌تواند روزها، هفته‌ها و حتی ماهها طول بکشد. به نظر میرسد که افسردگی دارای منطقی فاسد و معیوب است. فرد افسرده در ابتدا با این مقدمه شروع میکند: "من افسرده‌ام". سپس نتیجه می‌گیرد که سرِبار دوستان و خانواده اش است. و استدلال میکند که آنها نمی‌توانند مدت زمانی را با او سپری کنند و زمانی که با او هستند کمتر احساس خوشحالی میکنند(با وجود اینکه اطرافیان این اطمینان را به فرد میدهند که او مزاحم نیست).

اغلب افراد مبتلا به افسردگی دارای همه علائم ظاهری لیست شده در اینجا نیستند، ولی اکثراً حداقل پنج یا شش مورد را دارند. این علائم عبارتند از:

- احساس ناراحتی در بیشتر اوقات به صورت گریه کردن های مکرر و یا ناتوانی در ابراز عاطفه و احساس سردی و دوری نسبت به خانواده و دوستان

- از دست دادن توجه و علاقه به زندگی و عدم توانایی در لذت بردن از هر چیز

- تصمیم‌گیری مشکل‌تر می‌شود

- نمی‌توانند به چیزهایی که دوست دارند، بپردازند

- کاملاً احساس خستگی می‌کنند

- احساس بی‌قراری و اضطراب دارند

- کم اشتها شده و وزن کم می‌کنند (برخی افراد برعکس، پراشتها شده و چاق می‌شوند)

- ۱ تا ۲ ساعت طول میکشد تا بخواب روند و زودتر از وقت معمول بیدار می‌شوند

- علاقه خود را به رابطه‌ی جنسی از دست می‌دهند

- اعتماد به نفس آنها کم می‌شود

- احساس بی‌مصرفی، بی‌کفایتی و ناامیدی می‌کنند

- از دیگران دوری می‌کنند

- احساس عمیق گناه و شرم میکنند

- تند خو و بدخلق می شوند

- در اوقات خاصی از روز، معمولاً صبح‌ها حس بدی دارند

- به فکر خودکشی می افتند

چرا افسردگی اتفاق می افتد؟

معمولاً ما متوجه نمی شویم که چگونه دچار افسردگی می شویم، زیرا به

تدریج در ما ایجاد می شود. ممکن است تصمیم بگیریم با آن مقابله کنیم و خودمان را به خاطر تنبل بودن یا بی اراده بودن سرزنش کنیم. گاهی لازم است دیگران ما را متقاعد کنند که کمک خواستن نشانه ضعف نیست. ممکن است تلاش کنیم برای غلبه بر افسردگی خود به شدت کار و فعالیت کنیم. این امر می تواند ما را به مراتب متاثرتر و فرسوده‌تر کند ما اغلب به دردهای فیزیکی و جسمی، سردردهای مداوم یا بی خوابی توجه نمی کنیم، گاهی اوقات این نشانه‌های فیزیکی می تواند علامت اولیه افسردگی باشد

برای افسردگی روز مره‌ای که همه ما گاه به گاه تجربه می کنیم، معمولاً بیش از یک دلیل وجود دارد. این دلایل در افراد مختلف متفاوت باشند. ممکن است گاهی اوقات کاملاً واضح به نظر برسند و یا بالعکس آشکار به نظر نرسند. این عوامل می‌توانند یک چیز ناامید کننده و یاس آور باشند یا به خاطر از دست دادن چیزی یا شخصی باشد. اما گاهی اوقات، مشخص نیست که چرا احساس افسردگی می کنیم. فقط بی حوصله هستیم، قوز می کنیم، حس غم داریم، و انگار که از دنده چپ بلند شده‌ایم. واقعاً نمی دانیم چرا. به هر ترتیب این احساسات می توانند به قدری بد باشند که ما نیاز به کمک داشته باشیم.

- شرایط محیطی

مرگ شخص مورد علاقه، از دست دادن شغل، ناامیدی ناشی از شکست در ورود به دانشگاه، تنهایی و نگرانی های فکری و جسمی احتمال ابتلا به افسردگی در ما را بیشتر می کنند.

- شخصیت

هر کسی می تواند افسرده شود. ولی عده‌ای از ما به نظر بیشتر مستعد ابتلا با افسردگی هستیم، این امر ممکن است به علت خصوصیات خاص بدن ما، به علت تجارب اولیه در زندگی مان یا هر دو باشد

- تحریفات شناختی

الگوی تکرار شونده ی تحریفات شناختی، یعنی باورهای منفی و غیر منطقی ارتباط تنگاتنگی با بروز افسردگی دارند. ویژگی اصلی ذهن افسرده، عدم توانایی در پردازش اطلاعات و توجه سوگیرانه به اطلاعاتی است که با پیش بینی های منفی جور در آمده و یا آنها را به اثبات میرساند. افرادی که تحریفات شناختی دارند:

آینده را با عبارت های منفی مرتبط با شکست یا خطر پیش بینی می کنند

می پندارند که می دانند مردم چگونه فکر میکنند بی آنکه شواهد کافی داشته باشند

صفات کلی منفی را به خود یا دیگران نسبت می دهند

معتقدند آنچه روی داده یا روی خواهد داد چنان اسفناک و غیر قابل تحمل خواهد بود که یارای ایستادگی در برابر آن را ندارند

جنبه های مثبت را به حساب نیاورده و به شکل انحصاری بر جنبه های منفی تمرکز دارند

دیگران را به خاطر احساس های منفی شان مقصر می دانند و فکر نمیکنند که باید خودشان را تغییر دهند

به جای اینکه ببینند در حال حاضر بهتر است چه کاری را انجام دهند، تاسف گذشته را می خورند

- بیماری جسمی

اغلب افسردگی وقتی بروز می کند که ما از نظر فیزیکی بیمار باشیم. این امر نه تنها برای بیماریهای تهدیدکننده زندگی مثل سرطان و بیماری قلبی صادق است بلکه در مورد بیماریهای مزمن، مثل آرتروز یا برونشیت نیز صدق می کند. جوانترها ممکن است بعد از ابتلا به عفونتهای ویروسی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا یا تب غده ای دچار افسردگی شوند

- الکل

بسیاری از افرادی که زیادالکل می نوشند، دچار افسردگی می شوند. معلوم نیست اول کدام يك در شخص بروز می کند نوشیدن مفرط یا افسردگی. همچنین افرادی که خیلی زیاد مشروب می خورند بیشتر از دیگران مستعد خودکشی هستند.

- جنسیت

زنان بیشتر از مردان مستعد افسردگی هستند. بدین علت که مردان کمتر دستخوش احساسات می شوند، احساسات خود را سرکوب می کنند یا آنها را با خشونت بیان می کنند یا اینکه از طریق نوشیدن زیاد مشروب سرکوب می کنند. از طرف دیگر، زنان معمولاً بیشتر تحت استرس هستند. چون هم استرس محیط کار را دارند و در عین حال باید مراقب بچه هم باشند

- زن ها

افسردگی می تواند به صورت خانوادگی باشد اگر یکی از والدین شما شدیداً افسرده باشد، شما هشت برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستید

افسردگی روان شیدایی

(Manic Depression) چیست؟

حدود ۱ نفر از ۱۵ نفری که دچار افسردگی شدید هستند. پریودهایی خواهند داشت که فوق العاده فعال و پرانرژی می شوند. این مورد، افسردگی روان شیدایی نامیده می شود. امروزه از آن بعنوان اختلال (دوقطبی یا مانیک دپرشن) نیز نام برده می شود. این نوع افسردگی به نسبت مساوی مردان و زنان را مبتلا می کند

مقابله با افسردگی

افسردگی، انرژی، امید و هیجان شما را می گیرد و هر کاری را که برای بهترشدنتان نیاز است دشوار می سازد. اما در حالیکه غلبه بر افسردگی سریع یا آسان نیست، غیرممکن نیست. شما نخواهید توانست به یکباره آن را شکست دهید

اما می توانید بر آن کنترل داشته باشید حتی اگر افسردگی شما شدید و دائمی باشد. **کلید اصلی برداشتن قدم**

های کوچک و ساختن از حالا و اینجا است. داشتن احساس بهتر زمان می برد. اما شما می توانید آن را بیابید اگر برای هر روز خود انتخاب های مثبتی بسازید.

(۱) روابط حمایت کننده تان را افزایش دهید

دریافت حمایتی که به آن نیاز دارید، نقش اساسی در برداشتن فشار افسردگی و کمترشدن آن ایفا می کند. به نظر شما حفظ نگرش و تلاش موردنیاز برای شکست افسردگی ممکن است کاری دشوار باشد. ماهیت افسردگی درخواست کمک

را دشوار می سازد ولی انزوا و تنهایی افسردگی را بدتر می کند. بنابراین حفظ روابط صمیمی و فعالیت های اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. فکر درخواست از دوستان و اعضای خانواده ممکن است دشوار به نظر بیاید. شاید شما احساس شرمندگی، بی حوصلگی برای حرف زدن یا احساس گناه برای نادیده گرفتن روابط داشته باشید. به خودتان یادآوری کنید این افسردگی است که این گونه می گوید. شما عاشق این هستید که در ارتباط صمیمی با دیگران باشید.

-با دوستان و اعضای خانواده تان ارتباط دوباره برقرار کنید
-احساسات و نیازهایتان را با افراد مورد علاقه و قابل اعتماد در میان بگذارید
-تلاش کنید در فعالیت های اجتماعی شرکت کنید حتی اگر احساس می کنید آن را دوست ندارید: زمانی که شما افسرده هستید احساس می کنید بودن در دنیای خود راحت تر است اما بودن در اطراف دیگران باعث کاهش احساس افسردگی می شود.

-به یک گروه حمایتی برای افسردگی بپیوندید: بودن با دیگران نقش موثری در کاهش احساس تنهایی شما دارد.
همچنین می توانید یکدیگر را تشویق کنید، راهکارهایی برای مقابله بدهید و دریافت ک کنید و تجارب خود را با آنها در میان بگذارید.

چند روش برای درخواست و ایجاد روابط:

با یک نفر در مورد احساسات خود صحبت کنید
به صورت داوطلبانه به شخص دیگری کمک کنید
با یک دوست، نهار یا قهوه میل کنید
از یک دوست بخواهید به طور منظم با شما در ارتباط باشد
به یک دوست قدیمی تلفن یا ایمیل بزنید
برای یک بار صرف شام در بیرون منزل در هفته برنامه ریزی کنید
با یک شرکت در یک کلاس یا یک انجمن با افراد جدید ملاقات کنید
با یک مشاور یا درمانگر مشورت کنید
با دوستان به دیدن فیلم یا کنسرت یا گشت در طبیعت همراه شوید.

(۲) به چالش کشیدن افکار منفی

افسردگی بر هر چیز تاثیر منفی می گذارد از جمله روشی که شما با آن خود، واقعیت های اطراف و انتظار از آینده را می بینید.

اما شما نمی توانید تنها با مثبت فکرکردن این چهارچوب ذهنی بدبینانه را در هم بشکنید. افکار شادمانه یا امیدوارانه آن را قطع نخواهد کرد. بلکه روش مفید جایگزین کردن تفکار منفی با افکار متعادل تر است.

روش هایی برای چالش با تفکر منفی

بیرون از خود فکر کنید: از خود بپرسید که آیا آنچه که درباره خود می اندیشید را به کس دیگری خواهید گفت؟ اگر چنین نیست سخت گیری خود را متوقف کنید. به عبارتی بیندیشید که کمتر سخت گیرانه باشند و جریانات واقعی تری را ابراز کنند.

به خودتان اجازه دهید که کمتر از کامل باشید: بسیاری از افراد افسرده کمال گرایی هستند که استانداردهای بالایی را برای خود قرار می دهند و بعد از شکست در دستیابی به آنها در خود می شکنند. با به چالش کشیدن روش های تفکر منفی این منبع استرس را از خود دور کنید

با افراد مثبت معاشرت کنید: به افرادی توجه کنید که همواره در مواجهه با چالش ها مثل پیدا نکردن جای پارک، روی روشن آن را می بینند. سپس فکر کنید که چگونه می توانید در چنین موقعیت هایی واکنش نشان دهید. حتی اگر مجبورید که وانمود کنید، سعی کنید خوشبینی و پافشاری در مواجهه با مشکلات خود را بپذیرید.

دفترچه افکار منفی داشته باشید: هرگاه که یک فکر منفی را تجربه می کنید آن را در دفترچه خود یادداشت کنید.

زمانی که در وضعیت روحی خوبی هستید دفترچه خود را مرور کنید. فکر کنید منفی بودن شما تا چه حد به طور واقعی موجه است؟ از خودتان سوال کنید که آیا روش دیگری برای برداشت از این موقعیت وجود دارد؟ برای مثال اگر همسرتان شب گذشته در صحبت با شما بی حوصله بود ممکن است شما فرض را بر این بگذارید که رابطه تان دچار مشکل شده است. اما مسئله فقط می تواند این باشد که همسرتان در روز گذشته فشار کاری زیادی داشته است.

(۳) از خودتان مراقبت کنید:

مراقبت از خود شامل داشتن سبک زندگی سالم ، آموختن مدیریت استرس، گذاشتن محدودیت برای کارهای در توان شما، در پیش گرفتن عادات سالم و برنامه ریزی فعالیت های شاد در روز شما می شود:

۸ ساعت بخوابید:

چه کمتر بخوابید چه بیشتر، روحیه شما آسیب می بیند . با داشتن عادات خواب سالم برنامه ریزی بهتری برای داشتن خواب مفید در پی بگیرید.

هر روز خود را در معرض نور آفتاب قرار دهید:

کمبود نور آفتاب می تواند افسردگی را تشدید کند. مطمئن شوید که به میزان کافی آن را دریافت می کنید. پیاده روی کوتاه در اطراف ساختمان ، قدم زدن در پارک یا تماشای مردم یا گشت در فروشگاه های اطراف می تواند کمک کننده باشد.

استرس را کنترل کنید:

استرس نه تنها افسردگی را بدتر و طولانی تر می کند می تواند باعث افسردگی شود . تمام عوامل استرس زای زندگی خود را مشخص کنید. این عوامل می تواند شامل فشار کاری، روابط غیرحمایت کننده ، تعهد بیش از حد یا مشکلات سلامتی باشد. پس از مشخص کردن استرس هایتان می توانید برای اجتناب از آنها یا به حداقل رساندن اثر آنها برنامه ای تهیه کنید.

تکنیک های آرام بخش را به کار ببرید:

تمرین روزانه تن آرامی می تواند در از بین رفتن نشانه های افسردگی ، کاهش استرس و افزایش احساس لذت و شادی به شما کمک کند. یوگا، تنفس عمیق یا مدیتیشن را تجربه کنید.

کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید:

شاید انجام کارهای لذت بخش در زمانی که احساس افسردگی می کنید برایتان دشوار باشد . برای آسان تر شدن ابتدا فهرستی از کارهایی تهیه کنید که قبل از افسرده بودن از آنها لذت می برده اید . این فهرست می تواند شامل هر فعالیتی باشد که شما در گذشته از آن لذت می برده اید. پس از تهیه فهرست در هر روز یکی از این ایده ها را به کار ببرید. مثلاً می توانید لذت های زیر را در فهرست خود قرار دهید:

گشت در طبیعت

خواندن کتاب

تماشای تلویزیون یا فیلم

رفتن به استخر

انجام هنر مورد علاقه

گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان

(۴) ورزش منظم

زمانی که افسرده هستید فعالیت بدنی ممکن است سخت ترین چیزی باشد که شما آن را دوست می داشته اید. اما ورزش یک ابزار قدرتمند برای مواجهه با افسردگی است. در واقع ورزش منظم مانند یک داروی ضدافسردگی در افزایش انرژی و کاهش احساس خستگی موثر است. این تاثیر به دلیل تحریک رشد سلول های جدید در مغز ، افزایش ناقل های عصبی خوشحال کننده ، کاهش استرس و آزاد کردن تنش ماهیچه ای اتفاق می افتد. برای گرفتن بیشترین نتیجه ، هدف خود را ۳۰ دقیقه ورزش در روز قرار دهید . اما برای شروع خوب است برای داشتن روحیه خوب، ۱۰ دقیقه ورزش را انتخاب کنید.

راهکارهایی برای تحرک کوتاه مدت:

به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید.

ماشینتان را در فاصله ای دورتر پارک کنید.

یک دوست را به عنوان شریک ورزشی انتخاب کنید .

موقع صحبت با تلفن راه بروید.

به عنوان گام بعدی سعی کنید پیاده روی یا هر ورزش مورد علاقه تان را در برنامه ثابت روزانه خود قرار دهید.

نکات قابل توجه برای ورزش کردن:

الان و دوباره ورزش کنید: ۱۰ دقیقه پیاده روی می تواند روحیه شما را برای چند ساعت بهتر کند. کلید حفظ روحیه خوب ورزش منظم است

ورزش های مناسب برای حفظ روحیه:

ورزش های ریتمیک مثل ایروبیک، پیاده روی ، شنا، حرکات موزون و یوگا است.

یک عنصر ذهنی را به ورزش خود اضافه کنید:

ورزش هایی مثل یوگا و تای چی ذهن شما را آرام و تولید انرژی می کنند. هم چنین می توانید با تکرار یک مانترا (یک واژه یا عبارت) در حین حرکت به ورزش خود عنصر ذهنی را نیز اضافه کنید.

به آرامی آغاز کنید و خودتان را خسته نکنید: بیشتر، بهتر نیست. ورزش سنگین ، روحیه را پایین می آورد.

(۵) عادات غذایی سالم داشته باشید

آنچه که می خورید تاثیر مستقیمی بر روحیه شما می گذارد. رژیم متشکل از پروتئین ها، کربوهیدرات ها ، میوه ها و سبزیجات تازه داشته باشید.

تعداد وعده ها را افزایش دهید :

فاصله زیاد بین وعده ها باعث ایجاد بی قراری یا خستگی می شود. بنابر این سعی کنید هر ۳-۴ ساعت یک وعده میل کنید.

مصرف شکر و آرد سفید را به حداقل برسانید :

مصرف شیرینی جات و کیک های تهیه شده از آرد سفید ممکن است در هنگام مصرف به شما احساس خوبی بدهد اما در درازمدت باعث افت انرژی و روحیه شما می شود.

از مواد مفید برای روحیه تان استفاده کنید:

پروتئین ها ، نان سبوس دار ، مواد حاوی ویتامین ب ، میوه ها ، سبزیجات فیبردار ، تخم مرغ ، لوبیا. مواد حاوی امگا ۳ مثل انواع ماهی های چرب (ساردین ، قزل آلا ، سالمون) و انواع آجیل ها خصوصا گردو.

(۶) در صورت نیاز کمک بگیرید

اگر دریافتید که افسردگی شما بدتر از حد معمول باشد و به نظر می رسد بهتر نمی شود

- وقتی احساس افسردگی شما روی کار، علایق و احساسات شما نسبت به خانواده و دوستان تاثیر بگذارد

- در صورتی که شما حس کنید که زندگی ارزشی ندارد یا اینکه افراد دیگر بدون شما خوشتر خواهند بود

در جستجوی کمک حرفه ای باشید. درخواست کمک به معنای ضعف نیست . ممکن است از دید دیگران اینطور بنظر برسد که شخص افسرده خودش خواسته که افسرده باشد. ولی حقیقت این است که، افسردگی نوعی از بیماری است که می تواند برای اکثر افراد اتفاق بیفتد و به هیچ عنوان نشانه ضعف نیست، حتی اشخاص قدرتمند نیز می توانند دچار افسردگی شدید شوند.

بیشتر افراد افسرده توسط دکتر عمومی خود معالجه می شوند. بسته به علائم بیماری، شدت افسردگی و شرایط محیطی، دکتر ممکن است شکل خاصی از روان درمانی، قرص های ضد افسردگی و یا هر دو مورد را تجویز کند

- کدامیک برای من مناسب است - روان درمانی یا مصرف قرص؟

این بستگی به افسردگی شما و شدت آن دارد. در کل، روان درمانی در افسردگی خفیف تا متوسط موثرتر است. دارو در افسردگی خفیف خیلی موثر نیست. اگر افسردگی شما شدید باشد احتمالا نیاز به مصرف داروی ضد افسردگی برای مدت شش الی نه ماه خواهد بود. پس از بهبود نسبی با دارو های ضد افسردگی، اغلب افراد روان درمانی را روش مناسبی یافته اند . روان درمانی می تواند به شما کمک کند روی مواردی در زندگی تان کار کنید که اگر به آنها توجه نشود ممکن است دوباره افسرده شوید.

وقتی افسرده باشید تصمیم گیری سخت می شود این را به دوستان ، خانواده یا به کسانی که اعتماد دارید، بگویید آنها به شما کمک می کنند تصمیم بگیرید

اگر هیچ درمانی را اتخاذ نکنم، چه خواهد شد؟

جالب اینکه ۴ نفر از هر ۵ نفر افراد افسرده ظرف مدت ۴ تا ۶ ماه بدون هیچ کمکی کاملاً بهبود می یابند. بنابراین چرا باید به درمان افسردگی پرداخت؟

اگرچه ۴ نفر از هر ۵ نفر با گذشت زمان خوب می شوند، ۱ نفر باقیمانده، تا دو سال بعد هم افسرده می ماند. ما قادر به پیش بینی دقیق اینکه نهایتاً چه کسی بهبود میابد و چه کسی بهبود نمی یابیم. حتی اگر همه افراد مبتلا هم به تدریج بهبود یابند، تجربه افسردگی می تواند به قدری ناخوشایند باشد که تلاش برای کوتاه کردن زمان آن ارزشمند است. به علاوه، افرادی که اولین تجربه افسردگی را می گذرانند، ۵۰ درصد احتمال ابتلای مجدد به افسردگی را خواهند داشت. همچنین خطر خودکشی - هر چند تعداد کمی از افراد افسرده ممکن است اقدام به خودکشی کنند- را هم باید به موارد بالا اضافه کرد

- چگونه می توانیم به کسی که افسرده است کمک کنیم؟

می توانید شنونده خوبی باشید، این می تواند سخت تر از آن چیزی باشد که به نظر میاید، ممکن است مجبور به شنیدن يك مطلب، بارها و بارها باشید. پیشنهاد یا نصیحت نکنید حتی اگر پاسخ به نظر برایتان بسیار راحت و شفاف باشد مگر آنکه از شما خواسته شود که نظر یا پیشنهاد دهید. گاهی اوقات، ممکن است افسردگی به علت یک مشکل مشخص و واضح به وجود آمده باشد، در این صورت ممکن است قادر به کمک به فرد افسرده باشید تا راه حلی پیدا کند یا حداقل روشی برای غلبه بر مشکل بیابید. تنها صرف وقت با کسی که افسرده است نیز می تواند مفید باشد. شما می توانید فرد افسرده را تشویق کنید، به وی کمک کنید حرف بزند، و کمک کنید به کارهای عادی و روزمره خود بپردازد. کسی که افسرده است باور این موضوع که می تواند بهتر شود برایش سخت می باشد شما می توانید به وی اطمینان بدهید که بهتر خواهد شد ولی ممکن است مجبور شوید بارها این مطلب را تکرار کنید. مطمئن شوید که فرد به مقدار کافی غذا مصرف می کند و از الکل دوری می کند. اگر فرد بدتر شد و شروع به صحبت از عدم علاقه به حیات و زندگی کردو یا صحبت از آسیب رساندن به خود کرد، آن را جدی بگیرید و به دکتر اطلاع دهید. سعی کنید به وی کمک کنید درمان را بپذیرد، وی را از مصرف دارو یا دیدن مشاور یا روانکاو مایوس نکنید. اگر در مورد نحوه درمان نگران هستید، با دکتر بیمار خود صحبت کنید.

نویسنده : خانم حبیبه سرابی

کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شماره یک – مرکز دانش آموز