**بسمه تعالی**

**افسردگی چیست ؟**

****

**شرح علائم و نشانه های افسردگی**

**1) تغييرات در احساسات و ادراکات:**

**- گریه مکرر در طول روز يا احساس خلاء عاطفی احساسی شدید**

**- ناتواني از لذت بردن از چیزهایی که قبلا برای فرد لذت بخش بوده**

**- احساس نا اميدي و بي ارزشي**

**- احساس افراطي گناه يا سرزنش مکرر خود**

**- فقدان صميميت نسبت به نزدیکان**

**- احساس بد در مورد آینده و حال (پیش بینی آینده تاریک)**

**- احساس درماندگي**

**– افکار خودکشي**

**- غمگيني، اضطراب، خشم و ديگر عواطف ناخوشايند به صورت غیر قابل کنترل**



**2) تغييرات در رفتار و نگرش:**

**- فقدان علاقه به فعاليت هاي قبلي و کناره گيري از ديگران**

**- غفلت از مسئوليت ها و توجه نکردن به ظاهر شخصي**

**- تحريک پذيري و به آساني دستخوش خشم شدن**

**- فقدان انگيزه به منظور پيگيري اهداف**

**- نارضايتي کلي از زندگي**

**- کاهش توان حافظه، ناتواني در تمرکز، بلا تصميمي و آشفتگي**

**- تغييرات شناختي**

**- کاهش توانايي رويارويي با مسائل روزمره**

**3) تغييرات جسماني و شکايات بدني:**

**- خستگي مزمن و فقدان انرژي**

**- فقدان کامل اشتها يا خوردن اجباري**

**- بي خوابي، بيداري زود هنگام صبحگاهي يا خواب بيش از حد**

**- سردردها ، پشت دردها و ساير شکايات مشابه بدون دليل**

**- مشکلات گوارشي شامل درد معده، تهوع، اشکال در هضم و تغيير در کارکردهاي روده اي مثل يبوست**

**- چرخه هاي نامنظم قاعدگي**

**- کاهش يا افزايش غير متعارف وزن**

**- فقدان يا کاهش تدريجي ميل جنسي**

**در درمان افسردگی دو نوع رویکرد درمانی وجود دارد : روش مبتنی بر دارو درمانی و روش مبتنی بر روش های غیر دارویی**

**از روش های غیر دارویی درمان افسردگی می توان به موارد زیر اشاره نمود:**

[**نوروفیدبک**](http://www.irmind.com/neurofeedback.html) **،**[**بیوفیدبک**](http://www.irmind.com/1391-03-27-14-29-00.html)**،** [**شناخت درمانی**](http://www.irmind.com/1391-03-30-18-21-02.html)**،رفتار درمانی** [**و روان درمانی شناختی**](http://www.irmind.com/1391-03-27-07-02-09/77-trainingpsycho/366-psychotherapy.html)