

از کجا بفهمیم افسردگی داریم؟

مغز و دستگاه گوارش ارتباط زیادی با هم دارند به همین علت بسیاری از ما هنگامی که تحت استرس یا نگرانی قرار داریم، دچار درد معده یا تهوع میشویم. افسردگی نیز می تواند مشکلات گوارشی برای فرد ایجاد کرده و علائم تهوع، سوء هاضمه، اسهال یا یبوست را موجب شود.



افسردگی بیماری روانی است که علاوه بر ذهن و روان، بر بدن نیز تاثیر میگذارد. تحریک پذیری و بی قراری با مشکلات خواب یا علائم دیگر افسردگی میتواند همراه باشد. افسردگی احتمال سوء استعمال مواد یا الکل را افزایش میدهد که این نیز به نوبه خود در تحریک پذیری و بی قراری نقش دارد.

علائم افسردگی

مشکلات خواب

افسردگی بیماری روانی است که علاوه بر ذهن و روان، بر بدن نیز تاثیر میگذارد مثلا مشکلات خواب می تواند یکی از علائم افسردگی باشد. دشواری در به خواب رفتن یا خوابیدن پیوسته در افراد افسرده شایع است اما برخی از این افراد نیز ممکن است بیش از حد بخوابند.

درد سینه

درد سینه میتواند نشانه مشکلات قلبی، ریه، معده یا مشکلات فیزیکی دیگر باشد. برای رد احتمال بیماریهای جدی مسبب درد سینه به پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات درد سینه ممکن است از جمله علائم افسردگی باشد. افسردگی و بیماری قلبی با هم ارتباط دارند به این صورت که افسردگی میتواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد و در افرادی که حمله قلبی داشته اند، احتمال افسردگی بیشتر است.

خستگی و کسالت

اگر احساس میکنید به قدری خسته هستید که برای کارهای روزمره انرژی ندارید، حتی زمانی که خواب یا استراحت زیادی داشته اید، ممکن است دچار افسردگی باشید. افسردگی و خستگی میتوانند بر روی هم تاثیر متقابل داشته باشند. طبق یک پژوهش گسترده، مشخص شد افرادی که افسرده هستند بیش از چهار برابر دیگران دچار خستگی بدون علت میشوند و افرادی که زیاد دچار خستگی میشوند تقریبا سه برابر دیگران احتمال دارد که افسرده شوند. افسردگی و خستگی در کنار هم میتوانند هر دو وضعیت را تشدید کنند.

درد مفاصل و عضلات

درد و افسردگی ارتباط نزدیکی با هم دارند. درد مزمن در زندگی احتمال افسردگی را افزایش میدهد. خود افسردگی نیز ممکن است درد ایجاد کند چون در هر دو وضعیت پیام رسان های شیمیایی مغز یکی هستند. احتمال درد مزمن در افرادی که افسرده هستند سه برابر بیشتر از دیگران است.

مشکلات گوارشی

مغز و دستگاه گوارش ارتباط زیادی با هم دارند به همین علت بسیاری از ما هنگامی که تحت استرس یا نگرانی قرار داریم، دچار درد معده یا تهوع میشویم. افسردگی نیز می تواند مشکلات گوارشی برای فرد ایجاد کرده و علائم تهوع، سوء هاضمه، اسهال یا یبوست را موجب شود.

سردرد

افرادی که به افسردگی مبتلا هستند اغلب سردرد دارند. پژوهشی که در این زمینه انجام شد، نشان داد که افراد مبتلا به افسردگی شدید سه برابر دیگران میگرن دارند و در افرادی که میگرن دارند احتمال افسردگی پنج برابر دیگران است.

تغییرات وزن یا اشتها

برخی افراد هنگام افسردگی اشتهايشان را از دست میدهند. برخی دیگر نیز در این شرایط نمیتوانند دست از خوردن بکشند چون با خوردن احساس میکنند رنج و ناراحتی شان کاهش می یابد. حاصل آن میتواند اضافه وزن یا کاهش وزن باشد و در صورت کاهش وزن فقدان انرژی نیز تجربه میشود. افسردگی با اختلالات خوردن مانند پرخوری روانی، بی اشتهاهی عصبی یا پرخوری دوره ای مرتبط است. در زنان این ارتباط بیشتر مشاهده می شود.

کمردرد

کمردرد می تواند در افسردگی نقش داشته باشد اما افسردگی نیز می تواند احتمال کمردرد در فرد را افزایش دهد. افرادی که افسردگی دارند چهار برابر بیشتر از دیگران دچار کمردرد یا گردن درد شدید و ناتوان کننده میشوند.

بی‌قراری و تحریک‌پذیری

تحریک‌پذیری و بی‌قراری با مشکلات خواب یا علائم دیگر افسردگی می‌تواند همراه باشد. افسردگی احتمال سوءاستعمال مواد یا الکل را افزایش می‌دهد که این نیز به نوبه خود در تحریک‌پذیری و بی‌قراری نقش دارد. احتمال تحریک‌پذیری هنگام افسردگی در مردان بیشتر از زنان است.

مشکلات جنسی

هنگام افسردگی فرد علاقه خود به رابطه جنسی را از دست می‌دهد. به ویژه افسردگی شدید تاثیر زیادی بر رابطه جنسی می‌گذارد. افرادی که افسردگی دارند بیشتر در معرض استعمال مواد و الکل قرار دارند که هر دوی این مواد میل جنسی را سرکوب می‌کند. برخی داروهای تجویزی از جمله داروهای ضد افسردگی نیز می‌توانند میل جنسی در فرد را کاهش داده و بر عملکرد فرد تاثیر بگذارند. با پزشک خود درباره گزینه‌های درمانی صحبت کنید.

ورزش

تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه ورزشی منظم نه تنها بدن را متناسب نگه می‌دارد بلکه موجب آزادسازی مواد شیمیایی در مغز میشود که احساس خوبی به شما داده و خلقتان را بهبود میبخشد و از حساسیت شما نسبت به درد میکاهد. اگر چه ورزش به تنهایی درمان افسردگی نیست اما به کاهش آن و غلبه بر آن در بلندمدت کمک میکند. اگر دچار افسردگی باشید ممکن است احساس کمبود انرژی کنید و ورزش برایتان سخت باشد اما به خاطر بسپارید که ورزش می‌تواند انرژی را افزایش دهد، خستگی را کاهش دهد و به شما کمک کند خواب بهتری داشته باشید.