



diverse
cymru

Promoting equality for all
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

JOURNEYS!
toward recovery from depression

Translation from:



PERSIAN WELSH
CULTURAL SOCIETY



Ariennir yn
Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

© Diverse Cymru, 2014

Diverse Cymru is a registered charity (1142159) and a company registered in England and Wales (07058600).
Registered office: 3rd Floor, Alexandra House, Cowbridge Road East, Canton, Cardiff, CF5 1JD

- کنترل تنش‌های عصبی
- کمک‌های فکری
- تعهد پذیری
- کلاس‌های گروهی دسته‌جمعی که از تجارب مشترک برخوردارند

چطور رفتار خود را مدیریت کنیم؟

مدیریت رفتاری، منوط به قبول کردن مسئولیت زندگی خود و اهمیت دادن به بهتر بودن خود می‌باشد. درک اینکه شخص، پتانسیل کافی برای موفق بودن در نتیجه‌ی کار و تلاش هدفمند را دارد، کمک شایانی به بهبودی حال او خواهد نمود.

مدیریت رفتاری هر فرد، صرفاً توسط خود او در راستای غلبه بر افسردگی و بهبودی او امکان پذیر است. مهارت‌های چگونه زندگی کردن، فرد را برای کسب موفقیت‌های بیشتر یاری می‌رساند.

درمان سریع افسردگی مدیریت رفتاری نبوده، بلکه در بسیاری موارد، با گذر زمان ثمربخش‌تر می‌باشد. این درمان شامل درک کافی از خود و شرایط زندگی خود می‌باشد که نیاز به صرف انرژی و زمان دارد. در ضمن، نیاز به کمک و مدد دیگران و اطرافیان نیز در بهبودی مؤثر می‌باشد.

مدیریت رفتاری متناسب، موجب افزایش درک و برنامه‌ریزی صحیح و نتیجتاً بوجود آمدن شرایط مطلوبی می‌شود که در بهبودی شخص مؤثر واقع شده، افسردگی او را به مرور زمان متوقف می‌سازد.

مدیریت رفتاری برای درمان افسردگی

- بیشتر دانستن در مورد بیماری افسردگی
- شناخت و مدیریت علائم آن
- انجام تمرین و ورزش‌های سبک
- رژیم غذایی مناسب
- اشتغال به فعالیت‌های جمعی
- آموختن تکنیک‌های تمدد اعصاب
- چگونه می‌توان بهتر خوابید
- برنامه‌ریزی برای موفقیت در کارها و اهداف
- بیان احساسات و عواطف درونی
- مقابله با افکار منفی

کمک‌های پزشکی ضد افسردگی – قرص و دارو

اگر افسردگی شما طولانی‌گردد، پزشک شما تجویز دارو خواهد کرد. شما باید در مورد زمان تأثیرگذاری و کم و کیف عوارض جانبی داروی تجویز شده، با پزشک خود مشورت کنید.

هر کسی احساس غمگینی و ناراحتی میکند، این یک واکنش طبیعی به تجارب سخت و ناراحت کننده است. افسردگی می تواند یک وضعیت خطرناک با علائم بسیار حاد باشد. افسردگی میتواند زندگی روزانه ی شما را برای مدت طولانی دگرگون کند.

این علائم شامل مواردی مانند یأس و نومیدی، درماندگی، بی ارزشی، کم خوابی، سر درد، بیماری و دردهای دیگری است که در خود احساس میکنید و شما را به عدم داشتن سلامت و احساس خوب وامیدارد.

این یکی از متعارف ترین بیماری ها در انگلستان است.

با کمک و حمایت صحیح در صورت درمان زودهنگام، این بیماری به شکل کامل قابل درمان میباشد. اما، در صورت عدم درمان به موقع، این بیماری میتواند برای فرد بسیار خطرناک و نگران کننده باشد. درمان تخصصی به موقع، برای فرد مبتلاء به افسردگی بسیار مهم و مفید میباشد.

اگر چنانچه علائم زیر، هر روز یا بیشتر اوقات، حداقل به مدت دو هفته مشاهده شود، شخص میبایست از کمک متخصص بهره مند شود. حال شما میتواند لیستی از علائم افسردگی را در زیر بیابید:

- احساس کمبود اعتماد بنفس و بی ارزشی
- کاهش تمرکز
- کاهش علاقه ی فرد در لذت بردن
- احساس گناه و حقارت
- دوری گزیدن از افراد نزدیک همچون دوستان و اقوام
- عدم توانائی انجام درست کارها و تکالیف روزانه - برای مثال در مدرسه و دانشگاه
- کاهش اشتها یا پرخوری
- اختلال در روابط جنسی زناشویی

چه مواردی موجب افسردگی میشود؟

پاسخ صریح و سهلی برای این پرسش وجود ندارد. اما، دلایل متفاوتی برای این بیماری میتواند مطرح شود. برای هر شخص مجموعه ای منحصر بفرد است که او را مبتلاء به افسردگی میکند. با این وجود، بسیاری معتقدند اگر چنانچه شما در منطقه ی محروم زندگی میکنید، بیکار هستید، شرایط کاری نامناسب دارید، بدهکارید، از دست دادن اقوامتان شما را رنج میدهد، نژادپرستی آزارتان میدهد، مورد تنفر واقع شده اید و موارد مشابه همگی میتوانند شما را به افسردگی برسانند.

چطور میتواند کمک بگیرد؟

اگر چنانچه از افسردگی رنج میبرید، درخواست کمک از پزشک خانواده که به او اعتماد کامل نیز دارید، اولین قدم برای بهبودی شماست.

درمانهای خوب و متفاوت بسیاری مانند گفتار درمانی، دارو درمانی، رژیم غذایی مناسب، ورزش، تقویت اعتقادی، بهترین راههای کمک به شما برای درمان است.

به یاد که پزشک خانواده شما ممکن است اطلاعات کافی در مورد امکانات محلی نداشته باشد. اگر شما رد جستجوی کمک گرفتن هستید، این یادداشت میتواند به شما کمک کند.

درمان های غیرپزشکی شامل کلاسهای مانند موارد زیر هستند، که میتوانند به شما کمک شایانی کنند:



**diverse
cymru**

Promoting equality for all
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

FUNDED BY
**COMIC
RELIEF**

Journeys
toward recovery from depression

در این مقاله خواهید خواند:

- آیا احساس افسردگی دارید؟
- آیا احساس غمگینی میکنید؟
- آیا احساس حقارت میکنید؟
- آیا احساس نومیدی میکنید؟
- آیا احساس عدم تعادل روحی و روانی دارید؟

درک و درمان افسردگی

از هر سه نفر یک نفر مبتلاء به بیماری های نامبرده هستند.

اگر شما مبتلاء به یکی از بیماریهای بالا هستید، یا اگر چنانچه شما نگران یکی از دوستان یا اعضای خانواده ی خود هستید، ما میتوانیم به شما کمک کنیم.

راههای متفاوتی برای کمک و درمان شما وجود دارد.

با حمایت و کمک صحیح شما میتوانید درمان شوید و راه درست بهبودی را بیابید.