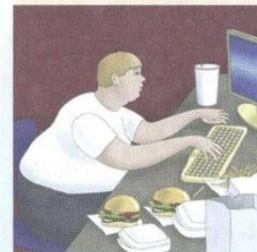


چاقی منشأ بسیاری از بیماری های خطرناک است.

در سالهای اخیر شیوع بیماری دیابت در جهان متأسفانه رو به افزایش است تحلیل ها نشان می دهد که ۵۸ درصد این افزایش را میتوان به افزایش چاقی نسبت داد.

بر اساس یک تحقیق به ازای هر کیلو اضافه وزن ، خطر مبتلا شدن به دیابت ۷/۳ درصد افزایش می یابد. (مطالعه koh-Banerjee و همکاران ۲۰۰۴)

یک بررسی دیگر نشان داد خانم هایی که چاقی درجه ۳ دارند، در مقایسه با کسانی که وزن طبیعی دارند ، ۹۳ برابر خطر دیابت در آنها افزایش می یابد. (مطالعه Coltiz و همکاران ۱۹۹۵)



یکی از پدیده های نگران کننده ، بروز دیابت نوع دو در سنین پایین مانند جوانی و نوجوانی است که اخیراً مشاهده شده است و دلیل آن افزایش چاقی دوران کودکی است. امروزه کودکان و نوجوانان تحرک کافی ندارند، و دیگر در کوچه بازی نمی کنند، بلکه وقت خود را صرف تلویزیون ، رایانه و گوشی هوشمند میکنند.

برای کنترل وزن چه باید کرد؟

تقریباً همه ما فکر می کنیم کمبود وقت داریم، اما سلامتی باید یک اولویت مهم زندگی ما باشد و زمانی را به آن اختصاص بدهیم. با توجه به افزایش چاقی و اضافه وزن همه مردم باید هر روز برای خود یک برنامه منظم فعالیت بدنی و یک برنامه برنامه غذایی حساب شده و هدفمند داشته باشند.

به نکات زیر توجه کنید:

- بسیار مهم است که بین انرژی حاصل از مصرف مواد غذایی و انرژی حاصل از سوختن مواد غذایی تعادل برقرار کنید.
- برای رژیم گرفتن حتماً مشاوری بگیرید.
- چیزهایی را که می خورید یادداشت کنید. کاهش وزن با یا برنامه غذایی روی کاغذ امکان داشت.
- کنترل وزن زمانی استاندارد است که با فعالیت بدنی منظم همراه باشد.
- پیاده روی یک فعالیت بدنی آسان و مفرح است، هیچ تجهیزاتی نیاز ندارد. بنابراین هر روز یک بهانه برای پیاده روی پیدا کنید.
- دور شکم تان را اندازه بگیرید، چون چاقی شکمی، خطرناک تر است.
- خوردن صبحانه سالم، از چاقی و اضافه وزن جلوگیری می کند.

کاهش وزن بدون حمایت خانواده و اطرافیان امکان پذیر نیست و قطعاً مادر خانواده و سفره سالم بیشترین نقش را در سلامتی خانواده دارد.
تغذیه سالم و تحرک بدنی را به یک «عادت» تبدیل کنید، چرا که این یک سرمایه گذاری هوشمندانه برای آینده است.

دیابت با پیشرفت آهسته و بی علامت عوارض ناتوان کننده آن در طولانی مدت در کمین سلامتی ماست.

«مرحله پیش از دیابت را جدی بگیرید»:

در وضعیت «پیش دیابت»، مقدار قند خون افزایش می یابد اما به اندازه ای نمی رسد که بتوان آن را به عنوان «دیابت» در نظر گرفت ولی این بدین معنا نیست که این حالت بی ضرر است چرا که پیش دیابت به احتمال زیاد به دیابت منجر خواهد شد و از هم اکنون یک خطر برای قلب شما می باشد.

مطالعات نشان داده اند که اصلاح شیوه زندگی میتواند بروز دیابت را حداقل ۱۱ سال به تأخیر اندازد و حتی در ۲۰ درصد موارد بروز آن را متوقف سازد (مانند پایداری به برنامه غذایی و فعالیت بدنی منظم). لذا باید برای بهبود آن تلاش کنید و صبر نکنید اوضاع بدتر شود.



قند ناشتا: ۱۲۶ و بالاتر

قند ناشتا: ۱۰۰ - ۱۲۵

قند ناشتا: ۹۹ و پایین تر

به مکالمه یک فرد دیابتی با دخترش توجه کنید:

دختر: بابا قند خونت چنده؟

دیابتی: نمیدانم

دختر: مگه این ماه آزمایش قند خون ندادی؟

دیابتی: نه، حوصله نداشتم. من چیزیم نیست، بابا اصلاً خوشم نمی آید به این بیماری فکر کنم. (با خود میگوید: ترجیح می دهم ندانم قند خونم چقدر است تا مجبور نشوم بخورهای دیگران رو بشنوم!)

دختر: بابا، دیابت خیلی خطرناکه، اعصاب رو خراب می کنه، کور می کنه، کلیه ها رو خراب می کنه، از همه بدتر پیشرفت عوارضش علامت نداره ... من نگران تو هستم، بیشر به فکر سلامتی خودت باش ... راستی خیلی وقته آزمایش قند سه ماهه رو هم ندادی؟!

دیابتی: خیلی خوب بابا جان، خیلی خوب، آزمایش می دهم (و با خود می گوید خیلی ناپرهیزی کرده ام، از اینکه مشخص شود وضعیتم چقدر خراب است، واهمه دارم).

اما ...

با شناخت صحیح بیماری دیابت این ترس ها و واهمه ها جایی ندارد. میتوان با مصرف صحیح دارو تحت نظر پزشک، دیابت را کاملاً تحت کنترل در آورد به شرط اینکه شما دیابت را خوب بشناسید. بسیاری از افراد دیابتی بیماری خود را پذیرفته و با آن کنار آمده و با یک برنامه درست کنترل و مراقبت، هم اکنون زندگی شادی دارند! پس:

مراقب برنامه غذایی، فعالیت بدنی و آزمایشات دوره ای خود باشید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل
مرکز بهداشت استان

هفته سلامت (زندگی سالم با نشاط و امید)
۷-۱ اردیبهشت

افزایش دیابت را با کاهش وزن متوقف کنیم.

♦ دیابت عبارت است از افزایش قند خون بیش از حد طبیعی (بالتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر)

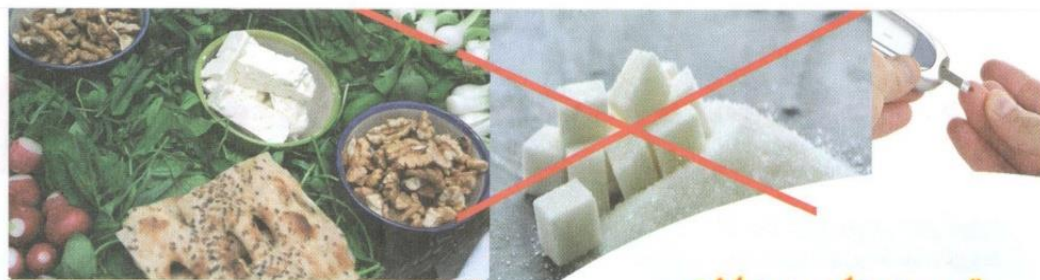
♦ در سال گذشته دیابت عامل ۵ میلیون مرگ در جهان بوده که ۴۸ درصد این مرگ ها در سنین زیر ۶۰ سال رخ داده است.

♦ تعداد مبتلایان به دیابت در حال حاضر در کشورمان ۵ میلیون نفر است و پیش بینی می شود این تعداد هر ساله افزایش یابد.

♦ نیمی از بیماران متأسفانه از بیماری خود بی اطلاع اند چون دیابت نوع دو غالباً بی علامت است.

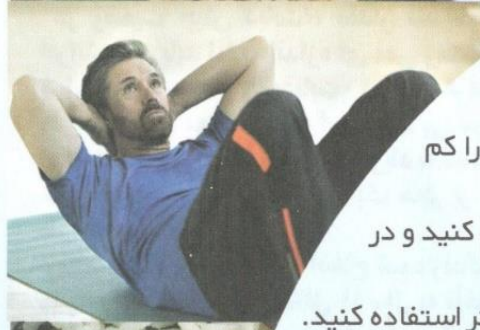
♦ در صورت عدم کنترل مناسب قند خون ، عوارض بیماری بسیار ناتوان کننده و پر هزینه است.

♦ چاقی یکی از عوامل مهم ابتلا به دیابت می باشد.



توصیه های بهداشتی

- ✓ مراقب سبک زندگی خود باشید تا چاق نشوید.
- ✓ اگر چاق هستید یا اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.
- ✓ درست غذا بخورید، حجم هر وعده تغذیه را کم کنید و در عوض تعداد وعده ها را افزایش دهید.
- ✓ از مواد غذایی فیبردار مانند میوه و سبزی بیشتر استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید برنج را بصورت مخلوط با حبوبات یا سبزی مصرف کنید. (مانند : سبزی پلو، لوبیا پلو ، عدس پلو و ...)
- ✓ غذاهای کم چرب و کم کالری مصرف کنید (فرآورده های لبنی کم چرب، رژیم غذایی کم گوشت ، کم شیرینی و حجم کمتر نان و برنج ، برای شما بهتر است.)
- ✓ هرچقدر می توانید از چربی های جامد و نوشیدنی های شیرین (مانند نوشابه های گازدار و آبمیوه های بسته بندی شده ، چای شیرین و ...) کمتر استفاده کنید.
- ✓ نان سبوس دار مصرف کنید. مانند نان سنگک
- ✓ عادت کنید هر روز صبحانه بخورید.
- ✓ روزی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ هر نوع دخانیاتی را ترک کنید ؛ کم کردن سیگار مشکل را کاملاً حل نخواهد کرد؛ سعی کنید آن را بطور کامل کنار بگذارید.
- ✓ ضمناً بدانید که مصرف قلیان ، خطرناک تر از سیگار است.
- ✓ با ذهن آرام اضطراب و استرس را از خود دور کنید.
- ✓ اگر در معرض خطر هستید ، حتماً قند خون خود را کنترل کنید.



هفته سلامت
۷-۱ اردیبهشت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل
مرکز بهداشت استان

جهت تشخیص و مراقبت بیماری دیابت به نزدیکترین پایگاه ها و مراکز جامع سلامت مراجعه فرمایید.



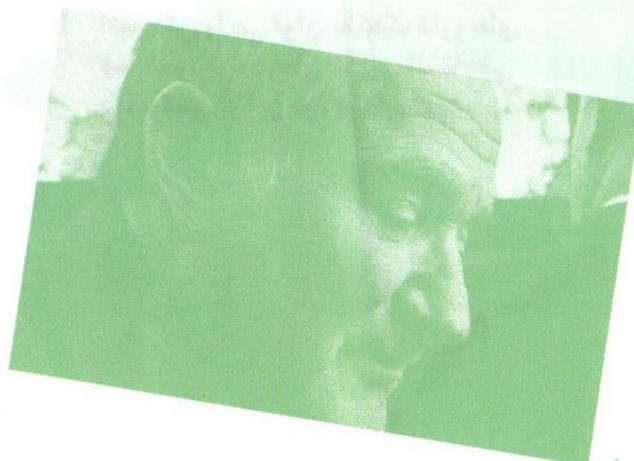
دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
معاونت امور بهداشتی

**اگر فکر می کنید
خودتان یا یکی از اطرافیانتان
مبتلا به افسردگی است**

با ما همراه شوید

**یادتان باشد
افسردگی درمان دارد.**

**اگر شما هم فکر می کنید دچار افسردگی
شده اید،
حتماً از کسی کمک بخواهید و برای
درمان مراجعه کنید.**



**در صورت احساس افسردگی،
باید چه کارهایی انجام داد؟**

**سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی
کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش
کنید.**

**سعی کنید به الگوی غذا خوردن و
خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.**

**مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و
داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید
می کنند. از مصرف آنها بپرهیزید.**

**فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی
و یا آسیب به خود داشته باشد. در این
صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.**

در صورت احساس افسردگی، باید چه کارهایی انجام داد؟

با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می‌کند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.

دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.

تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده‌تان در تماس و ارتباط بمانید.

سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظاراتتان را از خودتان کاهش دهید. طبیعی است که در زمانی که افسرده‌اید، بازده کاری شما به خوبی سابق نباشد.

افسردگی چیست؟

علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست.

افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می‌داده است.

در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
معاونت امور بهداشتی

به مناسبت
روز جهانی سلامت
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

حرف بزنیم...
بیا در مورد افسردگی

آیا با کسی زندگی می کنید
که به افسردگی مبتلا شده است؟
با ما همراه شوید



یادتان باشد

اگر با یک فرد مبتلا به افسردگی زندگی
می کنید، می توانید به او کمک کنید تا بر
افسردگی اش غلبه کند، و البته در عین
حال باید در حفظ سلامتی خودتان هم
کوشا باشید.

زندگی با یک فرد افسرده ممکن است
کمی دشوار باشد، اما نکته ها و توصیه
هایی وجود دارد که رعایت آنها به
شما کمک می کند در کنار حفظ سلامت
خودتان به فرد افسرده ای که با او
زندگی می کنید نیز کمک کنید.



افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

علاوه بر علائم بالا، علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان های روانشناختی، و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود. حمایت اطرافیان، دوستان و اعضای خانواده می تواند روند درمان افسردگی را تسریع کند. درمان افسردگی ممکن است زمان بر باشد، و نیاز به صبر و تحمل دارد.

کارهایی که می توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید:

* در برنامه ریزی برای انجام کارهای روزمره، و داشتن برنامه منظمی برای خواب و غذا خوردن، به آنها کمک کنید.

* آنها را تشویق کنید که سعی کنند روزانه ورزش کنند و از بودن در جمع فاصله نگیرند.

* به آنها کمک کنید سعی کنند به جای افکار منفی، بر افکار مثبت متمرکز شوند.

* اگر متوجه وجود افکار خودکشی در آنها شدید، تنهانشان نگذارید، داروها و اشیای برنده و سایر ارقام خطرناک را نیز از دسترس آنها دور نگه دارید. آنها را تشویق کنید به پزشک مراجعه کنند.

* به آنها اطمینان بدهید که آنها را در این مسیر همراهی خواهید کرد.

* مراقب خودتان هم باشید و زمانی را به استراحت و انجام کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید.

کارهایی که می توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید:

* سعی کنید به حرف های آنها گوش بدهید و نشان دهید که قصد کمک دارید.

* سعی کنید اطلاعات خودتان را در زمینه افسردگی افزایش دهید.

* فرد افسرده را تشویق کنید که به متخصص مراجعه کند و به او پیشنهاد بدهید در صورتی که بخواهد، شما در مراجعه به متخصص او را همراهی خواهید کرد.

* اگر پزشک دارویی برای آنها تجویز کرده است، در زمینه مصرف آن او را حمایت کنید.

* توصیه کنید دارویش را به طور منظم مصرف کند.

* صبور باشید و به او آموزش دهید که شروع بهبودی به دنبال مصرف دارو معمولاً چند هفته طول می کشد.

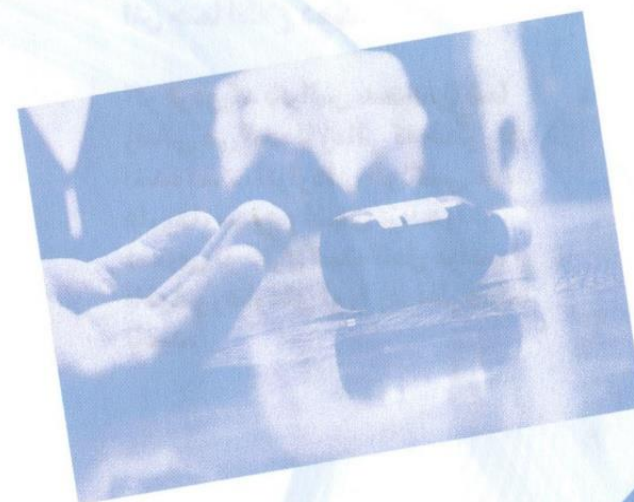


علائم هشدار در خصوص افکار خودکشی در بیمار

- * تهدید به کشتن دیگران
- * گفتن جمله هایی مانند اینکه: هیچ کس از مرگ من ناراحت نمی شود.
- * جستجو درباره انواع روش های خودکشی، مانند: داروها، سموم، آفت کش ها و... این جستجو ممکن است از طریق موتورهای جستجوگر اینترنتی صورت پذیرد.
- * خداحافظی با دوستان نزدیک و اعضای خانواده.
- * بخشیدن دارایی های ارزشمند.
- * تنظیم وصیت نامه.

یادتان باشد

اگر فردی را می شناسید
که افکار خودکشی دارد، با
او صحبت کنید.
حرفش را بدون قضاوت بشنوید،
از او حمایت کنید
و سعی کنید او را قانع کنید
که به پزشک مراجعه کند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
معاونت امور بهداشتی

افراد مبتلا به افسردگی ممکن
است افکار خودکشی و یا آسیب
به خود داشته باشند.
اگر نگران کسی هستید که به
فکر خودکشی است،

با ما همراه شوید

آنچه شما باید برای کسی که نگرانش هستید، انجام بدهید

زمان و مکان مناسبی برای گفت و گو با فردی که نگرانش هستید در نظر بگیرید. به او بگویید در این زمان و مکان قصدتان فقط شنیدن حرف ها و احساسات اوست.

او را تشویق کنید به پزشک مراجعه کند. به او پیشنهاد بدهید که در صورتی که او بخواهد، شما نیز در مراجعه به پزشک او را همراهی خواهید کرد.

اگر فکر می کنید که او در معرض خطر فوری یا شدید اقدام به خودکشی است، به هیچ وجه تنهانش نگذارید. با اورژانس تماس بگیرید و یا خودتان او را نزد پزشک ببرید و به اعضای خانواده اش حتما اطلاع دهید.

اگر فردی که نگرانش هستید، با شما زندگی می کند، تا زمانی که خطر رفع نشده است، ابزارهای خودکشی مانند داروها، سموم و اشیای برنده را از دسترس او خارج کنید، کامل مراقب او باشید و رفتارهای او را زیر نظر داشته باشید.

چه کسانی در معرض خطر اقدام به خودکشی هستند؟

- * افرادی که سابقه اقدام به خودکشی داشته اند
- * مبتلایان به افسردگی و مبتلایان به سوء مصرف مواد مخدر و الکل
- * افرادی که دچار بحران عاطفی شده اند، مثلاً متعاقب شکست عاطفی، مرگ همسر، طلاق یا ورشکستگی
- * افرادی که از درد یا بیماری مزمن رنج می برند
- * افرادی که در معرض جنگ، خشونت، تصادفات رانندگی، سوء استفاده جنسی و تبعیض اجتماعی قرار داشته اند
- * افراد منزوی که معمولاً از حضور در اجتماع پرهیز می کنند

آنچه باید درباره فردی که نگرانش هستید، بدانید:

- خودکشی قابل پیشگیری است...
- * حرف زدن درباره خودکشی باعث افزایش احتمال وقوع آن نمی شود.
- * پرسیدن از افکار خودکشی در بیمار افسرده معمولاً نگرانی و اضطراب فرد را کم می کند و همدلی و تلاش برای درک احساسی که فرد دارد نیز می تواند تا حدی به او احساس آرامش بدهد.

۵ | نوجوانی وجوانی



نوجوانان و جوانان با فرصت‌های زیادی در زندگی خود مواجه می‌شوند، مواجهه با آدم‌ها و ایده‌های جدید، رفتن به مکان‌های جالب و ناشناس، جهت‌یابی و معنایابی تازه در زندگی و... اما این رخداد‌های هیجان‌انگیز می‌تواند استرس‌زا و تنش‌آفرین هم باشند.

برای اینکه ذهن و روان خود را سالم و قوی نگه دارید، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید.
اگر احساس می‌کنید در آستانه افسردگی هستید، در مورد آن با فردی مورد اعتماد صحبت کنید و یا به پزشک یا روانشناس مراجعه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
معاونت امور بهداشتی

آیا نوجوان هستید
و نگران آینده‌اید؟

با ما همراه شوید

به مناسبت
روز جهانی سلامت
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

بیا در مورد افسردگی
حرف بزنیم...

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را می توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید:

* با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند.

* دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

* فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.

* تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

* ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

آنچه باید در صورت احساس افسردگی انجام دهید:

* سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش کنید.

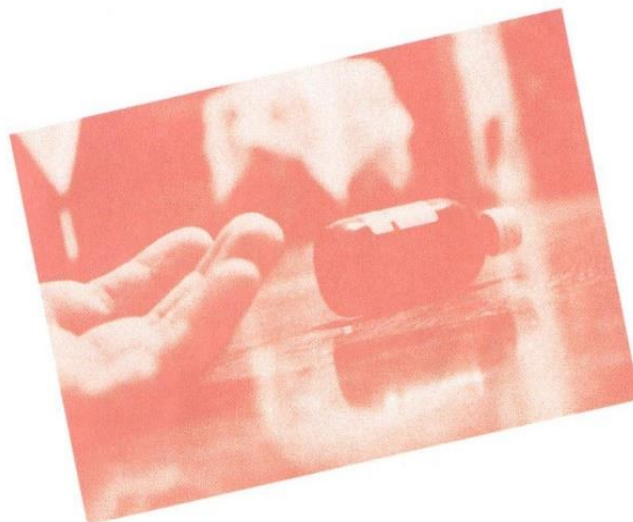
* سعی کنید به الگوی غذا خوردن و خواب شبانه روزی خود نظم بدهید.

* مصرف مواد مخدر، الکل و داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید می کنند. از مصرف آنها پرهیزید.

* فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی و یا آسیب به خود داشته باشد. در این صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

* تلاش کنید نسبت به فکرای منفی و مخرب که در ذهن تان می چرخد، خود آگاهی پیدا کنید و آنها را با فکرای مثبت و مشوق جایگزین کنید. برای هر پیشرفتی که در این زمینه حاصل می کنید، خودتان را تشویق کنید.

۷ | کودکان



یادتان باشد

اگر فکر می کنید فرزند شما افسرده شده است، با او درباره مشکلات و نگرانی هایش حرف بزنید و در صورت لزوم، او را نزد روانشناس یا پزشک کودک ببرید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی، درمانی استان اردبیل
معاونت امور بهداشتی

آیا نگران افسردگی در
فرزندتان هستید؟

اگر احساس می کنید فرزندتان
افسرده یا در آستانه افسردگی است،

با ما همراه شوید



آنچه باید در صورت بروز افسردگی در
فرزندتان انجام دهید:

با افراد قابل اعتمادی که کودک شما را
می شناسند، صحبت کنید.

از مشاور مدرسه، روانشناس، پزشک،
روانپزشک، یا روانپزشک کودک کمک
بخواهید.

از کودک در مقابل استرس، ترس و
خشونت مراقبت و حمایت کنید.

در تغییرات طبیعی زندگی کودک (مانند
دوران بلوغ) و سایر تغییرات (مانند
تغییر خانه یا مدرسه) توجه کافی به او
داشته باشید.

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. علاوه بر علائم بالا، برخی علائم و نشانه های دیگری نیز در کودکان مبتلا به افسردگی دیده می شود: گوشه گیری و جدایی از دوستان و همسالان، گریه های شدید، فقدان تمرکز در درس و مدرسه. کودکان مبتلا به افسردگی ممکن است حتی علاقه به بازی کردن با همسالان خود را نیز از دست بدهند، اما برخی دیگر از آنها ممکن است دست به کارهای خطرناکی بزنند که به طور معمول توسط همسالان آنها انجام نمی شود.

چرا فرزند من افسرده شده است؟

روند رشد و تکامل کودکان سرشار از چالش ها و فرصت هاست، درس و امتحانات، مسائل مرتبط با گروه همسالان و دوستان، تغییرات دوران بلوغ، و ... بعضی از کودکان می توانند با این تغییرات به خوبی کنار بیایند و بعضی دیگر نمی توانند. ناتوانی در کنار آمدن با این قبیل تغییرات می تواند زمینه ساز استرس و حتی بروز افسردگی در آنها شود.

آنچه باید در صورت بروز افسردگی در فرزندتان انجام دهید:

افسردگی هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است.

کودک را تشویق کنید به اندازه کافی بخوابد، ورزش کند، غذا بخورد و به فعالیت هایی که دوست دارد بپردازد.

زمانی را به وقت گذرانی و گفت و شنود با او اختصاص بدهید.

با او درباره مسائلی که در خانه، مدرسه یا جاهای دیگر برایش اتفاق افتاده یا می افتد، حرف بزنید. سعی کنید از این طریق به این موضوع پی ببرید که چه چیزی بیشتر باعث آزرده گی او شده است.

اگر کودک افکار خودکشی دارد و یا اقدام به خودکشی و یا آسیب به خود کرده است حتما و فوراً به پزشک مراجعه نمایید.