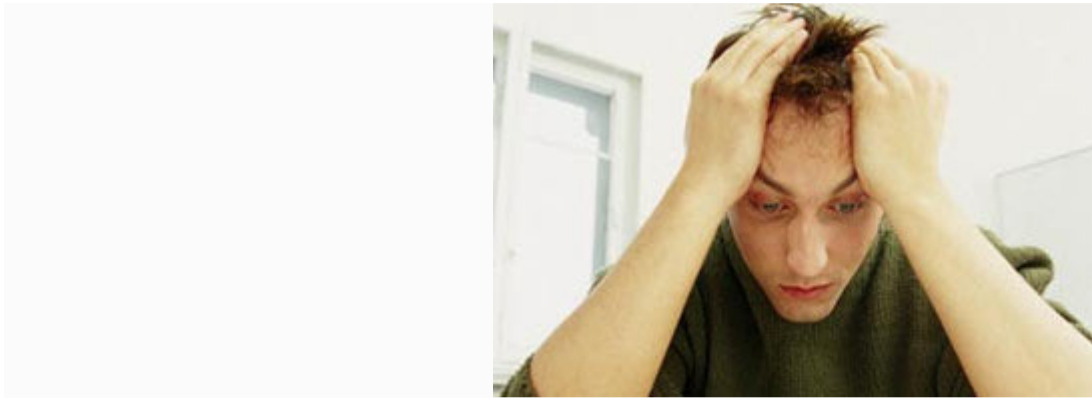


« علائم جسمی افسردگی »



خیلی از ما نشانه های عاطفی افسردگی را می شناسیم اما ممکن است از علائم جسمانی که این عارضه روی بدن ما ایجاد می کند، مطلع نباشیم ...

درواقع خیلی از افراد مبتلا به افسردگی از درد مزمن یا علائم جسمانی زیر رنج می برند:

▪ سردرد: سردرد یکی از شایع ترین شکایت های افراد افسرده است. اگر شما مبتلا به میگرن هستید در صورتی که افسردگی هم داشته باشید سردردتان تشدید می شود.

▪ کمردرد: اگر از کمردرد رنج می برید ممکن است به خاطر افسردگی تان باشد یا حتی ممکن است کمردردتان با وجود افسردگی تشدید شود.

▪ درد عضلانی و درد مفاصل: افسردگی می تواند هر درد مزمن بدن را تشدید کند.

▪ درد قفسه سینه: درد قفسه سینه از جمله دردهایی است که هرگز نباید نادیده گرفته شود چرا که درد قفسه سینه ممکن است نشانه مشکلات قلبی باشد. افسردگی هم البته ممکن است باعث درد قفسه سینه شود.

▪ مشکل های گوارشی: ممکن است افسردگی باعث بروز مشکل های گوارشی نظیر تهوع و استفراغ شود. اسهال و یبوست هم ممکن است به دنبال افسردگی ایجاد شود.

▪ خستگی بیش از حد: مهم نیست که چقدر می خوابید. ممکن است بعد از یک خواب طولانی باز هم احساس خستگی داشته باشید. خستگی بعد از خواب می تواند از نشانه های افسردگی باشد.

▪ مشکل های خواب: بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی ممکن است اصلاً نتوانند خوب بخوابند. آنها خیلی زود از خواب بیدار می شوند یا خیلی زود به رختخواب می روند. برخی از بیماران افسرده هم بیش از حد معمول می خوابند.

▪ تغییرات وزن و اشتها: برخی افراد مبتلا به افسردگی اشتهای خود را از دست می دهند و دچار کاهش وزن می شوند. عده ای هم دچار پرخوری می شوند و بیشتر غذاهای حاوی کربوهیدرات می خورند.

▪ سرگیجه و احساس سبکی سر: به دلیل اینکه این علائم با بیماری های مختلف ایجاد می شود، خیلی از

بیماران افسرده خیلی از اوقات بدون درمان می مانند. آنها نمی دانند که نشانه های جسمانی شان ممکن است به دلیل افسردگی باشد. البته گاهی خیلی از پزشکان هم علایم را فراموش می کنند. این نشانه های جسمانی هم همه در سر شما ایجاد نمی شود. افسردگی می تواند باعث تغییرات واقعی در بدن شود. مثلاً می تواند موجب کندی حرکت های سیستم گوارشی شود که به مشکلات معده منجر می شود. افسردگی ممکن است با عدم تعادل مواد شیمیایی خاص در مغز همراه باشد. برخی از این مواد شیمیایی نقش مهمی در چگونگی احساس درد دارند. افسردگی باعث می شود افراد درد را به گونه های متفاوت تری تجربه کنند .

در برخی موارد، درمان نشانه های افسردگی با داروها یا روان درمانی یا هر دو امکان پذیر است. هرگز تصور نکنید که آنها خود به خود برطرف می شوند. ممکن است به درمان نیاز داشته باشند. ممکن است پزشک داروهای ضد اضطراب برایتان تجویز کند. این داروها باعث آرامش شما می شود و راحت تر می خوابید. گاهی رفتار درمانی برای سازگاری بهتر با درد، درمان مناسبی برای افسردگی است.