

"افسردگی یک بحران جهانی است"

همه ما در دوره هایی از زندگی خود احساس غم، اندوه و افسردگی را تجربه کرده ایم.

گاهی این حالت مناسب با موقعیتهایی است که برای ما پیش آمده و گذرا است و حتی گاهی باعث رشد و سازگاری بیشتر ما با محیط مان می شود.

اما وقتی احساس افسردگی از مدت معینی بیشتر ادامه پیدا می کند (حداقل ۶ ماه بیشتر روزها) زندگی مختل می شود و ممکن است نشانه ای از بیماری افسردگی باشد.

پس باید توجه داشته باشیم شدت، مدت و سایر علائم همراه احساس افسردگی است که یک غمگینی ساده و طبیعی را از بیماری افسردگی متمایز می کند.

افسردگی از چند سالگی؟

افسردگی می تواند از دوران شیرخوارگی آغاز شود. در این دوران که مهمترین علت ایجاد کننده آن عدم دریافت محبت لازم از مادر است افسردگی خود را به صورت

سستی، لاغری، وزن نگرفتن نشان می دهد.

اوج شیوع افسردگی دوران نوجوانی و دوران سالمندی است.

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

مرکز بهداشت استان قم

