

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مهارت‌های مقابله با افسردگی گام‌هایی برای مدیریت علائم



مهارت‌های مقابله با افسردگی: گام‌هایی برای مدیریت علائم

حتی با درمان‌هایی مانند **داروهای ضدافسردگی** یا روان‌درمانی، داشتن استراتژی‌های اضافی برای مقابله با افسردگی مفید است. **مکانیسم‌های خودتنظیمی** و مقابله‌ای نقش اساسی در درمان دارند. آنها می‌توانند تسکین دهند و اثربخشی سایر مداخلات را افزایش دهند.

این مقاله 22 مهارت مقابله با افسردگی شامل راهبردهای درمانی، فیزیکی، عاطفی و اجتماعی را ارائه می‌دهد.

مهارت‌های مقابله با افسردگی مورد استفاده در درمان

تقریباً 6 درصد از بزرگسالان هر سال یک یا چند دوره **افسردگی اساسی** را تجربه می‌کنند و بیش از ۶۰ درصد از آنها تحت درمان قرار می‌گیرند.

روان‌درمانی که **گفتاردرمانی** نیز نامیده می‌شود، شامل تکنیک‌های ارتباطی است که به شما کمک می‌کند تا با افسردگی کنار بیایید. این تکنیک‌ها زیر نظر یک متخصص سلامت روان استفاده می‌شود.

همپوشانی افسردگی و اضطراب

علائم افسردگی و اضطراب گاهی اوقات همپوشانی دارند. مهارت‌های مقابله‌ای شرح داده شده در زیر برای افراد مبتلا به افسردگی مفید است و ممکن است به بهبود علائم اضطراب نیز کمک کند.

قالب‌بندی مجدد افکار

CBT (**درمان شناختی رفتاری**) یکی از پژوهش‌شده‌ترین و مؤثرترین مداخلات برای افسردگی است و زمانی که به روش‌های مختلف از جمله چهره‌به‌چهره، از راه دور و در قالب‌های ترکیبی ارائه شود، مؤثر بوده است.

در طول یک جلسه CBT، ارائه‌دهنده سلامت روان شما به شما یاد می‌دهد که چگونه تشخیص دهید که افکارتان چگونه بر رفتارها و احساسات شما تأثیر می‌گذارد. هنگامی که یاد گرفتید علت اصلی رفتارها و احساسات خود را شناسایی کنید، ارائه‌دهنده راهبردهایی را برای کمک به شما ارائه می‌دهد تا افکار و الگوهای رفتاری خود را برای ایجاد احساسات متفاوت تنظیم یا تعدیل کنید.

بهبود روابط بین‌فردی

IPT (**روان‌درمانی بین‌فردی**) در بهبود شدت افسردگی مؤثر است. با این درمان، متخصصان سلامت روان به شما کمک می‌کنند تا مهارت‌هایی را برای بهبود روابط بین‌فردی خود بیاموزید.

به عنوان مثال می‌توان به حل تعارض با یکی از اعضای خانواده، بهبود مسائلی که به موضوع تنهایی کمک می‌کند، حمایت از انتقال در روابط مانند ازدواج یا طلاق، یا کنار آمدن با از دست دادن یکی از دوستان یا اعضای خانواده اشاره کرد.

تمرینات ذهن‌آگاهی هدایت شده را تمرین کنید

ذهن‌آگاهی آگاهی و جلب توجه به افکار، احساسات، عواطف، نفس و/یا حواس شما، چیزهای موجود در محیط و غیره است. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در درمان افسردگی و پیشگیری از اپیزودهای افسردگی اضافی مؤثر است. این می‌تواند به شما کمک کند به جای نشخوارکردن در مورد رویدادهای گذشته یا احساس نگرانی در مورد آینده، روی زمان حال تمرکز کنید. ارائه‌دهندگان سلامت روان می‌توانند از طریق تمرینات هدایت شده به شما کمک کنند تا ذهن‌آگاهی را توسعه دهید.

محرك‌ها را شناسایی کنید

روان درمانی افسردگی ممکن است شامل شناسایی موقعیت‌ها یا رویدادهایی از گذشته باشد که ممکن است در ایجاد افسردگی نقش داشته باشد. 5 بحث در مورد این بخش‌های زندگی شما - و افکار و رفتارهای مرتبط - می‌تواند به شما در تعیین عوامل محرك کمک کند. درمانگر شما با شما همکاری خواهد کرد تا مهارت‌های مقابله‌ای مناسبی را برای استفاده در هنگام مواجهه با محرك‌های خود ایجاد کنید.

خود-مقابله‌ای در مقابل پشتیبانی ارائه‌دهندگان خدمات

ارائه‌دهندگان سلامت روان می‌توانند به شما کمک کنند تا در هنگام افسردگی سریع‌تر احساس بهتری نسبت به موضوع تنهایی داشته باشید. متخصصان **سلامت روان** ممکن است از بخشی از جلسات درمانی شما برای آموزش مهارت‌های مقابله‌ای که می‌توانید در زندگی روزمره خود بگنجانید، استفاده کنند.

مهارت‌های مقابله‌ای فیزیکی برای مدیریت افسردگی

بدن فیزیکی و ذهن به هم مرتبط هستند. به عنوان مثال، افرادی که با چالش‌های سلامت جسمانی مانند **سرطان و بیماری‌های خودایمنی مواجه هستند**، بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند. به طور مشابه، افراد مبتلا به افسردگی در معرض افزایش خطر ابتلا به شرایط سلامت جسمانی هستند. مهارت‌های مقابله‌ای که از بدن فیزیکی حمایت می‌کند می‌تواند در بهبود و پیشگیری از علائم افسردگی کمک زیادی کند.

یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید

تحقیقات نشان داده است که خوردن **غذاهای باکیفیت و غنی از مواد مغذی** و محدود کردن **غذاهای التهاب‌زا** باعث بهبود و پیشگیری از افسردگی می‌شود.

بهترین غذاها برای افسردگی کدامند؟

به طور منظم تمرین کنید

تمرینات هوازی متوسط حداقل سه بار در هفته علائم افسردگی را بهبود می بخشد. نمونه هایی از ورزش هوازی شامل پیاده روی، دویدن، پارو زدن، دوچرخه سواری و رقصیدن است.

از دست دادن علاقه به فعالیت هایی که زمانی از آنها لذت می بردید، نشانه افسردگی است. زمانی که احساس افسردگی می کنید بخواهید از ورزش صرف نظر کنید، معمول است. اشکالی ندارد که چنین احساسی داشته باشید، و مهم است که به تلاش ادامه دهید.

تکنیک های تنفس را تمرین کنید

تنفس به آرامش ذهن و سیستم عصبی شما و تسکین علائم افسردگی کمک می کنند. نمونه هایی از تکنیک های تنفسی، تمرین های تنفس آهسته، عمیق و جعبه ای هستند. تنفس جعبه ای را با ۴ شماره دم، ۴ شماره حفظ دم، ۴ شماره بازدم و ۴ شماره حفظ بازدم امتحان کنید.

یک تمرین یوگا را شروع کنید

یوگا می تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. هاتا یوگا یک نوع رایج است، اما انواع دیگر نیز مفید هستند. می توانید یوگا را در خانه یا در استودیو یوگا در یک کلاس گروهی انجام دهید. این یک گزینه خوب برای افرادی است که ترجیح نمی دهند یا نمی توانند در ورزش های شدیدتر شرکت کنند.

در کلاس تای چی شرکت کنید

تای چی حرکات بدن و تنفس ملایم را در برمی گیرد و در **بهبود** علائم افسردگی مؤثر است. مانند یوگا، فعالیت بدنی تای چی ممکن است توسط افرادی که قادر به انجام گزینه های ورزشی شدیدتر نیستند تحمل شود.

خواب را در اولویت قرار دهید

کمبود خواب با افسردگی مرتبط است، بنابراین مهم است که خواب را در اولویت قرار دهید. هفت تا هشت ساعت خواب بدون وقفه می تواند به کاهش و پیشگیری از افسردگی کمک کند. گاهی اوقات، بی خوابی می تواند به افسردگی کمک کند. اگر با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنید، از یک ارائه دهنده مراقبت های سلامت بخواهید که به یک درمانگر متخصص در **CBT**، درمانی برای بی خوابی، ارجاع دهد.

جستجوی درمان برای بی‌خوابی به‌ویژه در صورت مصرف دارو برای افسردگی - یا بیماری‌های همبود (همراه) اهمیت دارد. برخی داروها می‌توانند با خواب تداخل کنند.

مهارت‌های مقابله عاطفی برای مدیریت افسردگی

عزت نفس و کاهش خطر افکار خودکشی و **خودکشی** به کاهش و پیشگیری از علائم افسردگی کمک کند.

خط تلفن پیشگیری از خودکشی

اگر شما یا شخصی که می‌شناسید افکار خودکشی دارید، با شماره ۱۲۳ خط اورژانس اجتماعی تماس بگیرید و با یک مشاور آموزش دیده ارتباط برقرار کنید.

شفقت به خود را تمرین کنید

شفقت به خود می‌تواند به رفع علائم افسردگی کمک کند. بسیاری از مردم اغلب نسبت به خود انتقاد بیشتری نسبت به دیگران دارند. یک تمرین برای گسترش درک و مهربانی بیشتر با خود این است که در نظر بگیرید اگر کسی که برایتان مهم است در موقعیتی مشابه قرار داشت چگونه فکر می‌کردید و با او چگونه رفتار می‌کردید.

پیشرفت خود را پیگیری کنید

افرادی که از برنامه‌ها برای تعیین اهداف و پیگیری پیشرفت خود استفاده می‌کنند، از علائم افسردگی رهایی می‌یابند. هنگام استفاده از این مهارت مقابله، مطمئن شوید که اهداف شما مناسب و واقع بینانه هستند. تعیین و دستیابی به اهداف کوچک می‌تواند به شما کمک کند تا احساس موفقیت کنید.

EFT Tapping را امتحان کنید

(تکنیک آزادی عاطفی) EFT ضربه زدن شامل نقاط فشار **طب سنتی چینی** و استفاده از نوک انگشتان برای ضربه زدن روی آن نقاط برای متعادل کردن انرژی است. بدن و ذهن را با استفاده از نقاط ضربه فیزیکی (بدن) با عبارات گفتاری (ذهن) در حین ضربه زدن به هم متصل می‌کند. این مهارت مقابله‌ای در درمان علائم افسردگی مؤثر بوده است.

قدردانی را تمرین کنید

نشان داده شده است که تمرین عمدی قدردانی از افسردگی پیشگیری کرده و آن را تسکین می‌دهد. هر روزتان را وقتی از خواب بیدار می‌شوید با نوشتن سه چیز مثبت در زندگی خود در یک دفترچه قدردانی شروع کنید. یا به افرادی که در زندگی‌تان هستند ابراز قدردانی کنید. جزئیات تمرین می‌تواند متفاوت باشد. کلید این است که عمداً افکار شکرگزاری منظم را برانگیزد.

یک تمرین مدیتیشن را شروع کنید

مدیتیشن تمرکز ذهنی عمدی است. شما می‌توانید آن را در حالت نشسته یا حرکت انجام دهید، مانند مدیتیشن پیاده‌روی. تحقیقات نشان می‌دهد که مدیتیشن در تسکین علائم افسردگی مؤثر است و فواید آن ممکن است طولانی‌مدت باقی بماند. برخی از افراد به عنوان بخشی از تمرین منظم یوگا، همراه با قدردانی یا به طور مستقل مدیتیشن می‌کنند.

از مدیریت استرس استفاده کنید

استرس می‌تواند خطر و علائم افسردگی را افزایش دهد. اگر استرس به علائم افسردگی شما کمک می‌کند، برخی از **تکنیک‌های مدیریت استرس را امتحان کنید**. تکنیک‌های **مدیریت استرس** می‌تواند به شما کمک کند از افکار، احساسات و موقعیت‌های استرس‌زا آگاه شوید و با آرامش پاسخ دهید.

یک روتین صبحگاهی را دنبال کنید

روتین‌ها می‌توانند به بهبود خواب و **بی‌خوابی کمک کنند** و به نوبه خود علائم افسردگی را کاهش دهند. شروع روز با یک **برنامه روتین صبحگاهی** راهی عالی برای ایجاد یک پایه مثبت برای روز شما است. یک روال صبحگاهی ممکن است شامل ورزش، تمرین شکرگزاری و سایر مهارت‌های مقابله‌ای باشد.

مهارت‌های مقابله اجتماعی برای مدیریت افسردگی

نشانه‌های افسردگی می‌تواند شامل اجتناب از محیط‌های **اجتماعی** و از دست دادن علاقه به تعامل با دوستان و خانواده باشد. این یک چالش برای عبور از افسردگی است، زیرا حمایت اجتماعی می‌تواند از علائم افسردگی پیشگیری کرده و آن‌ها را کاهش دهد. یادگیری مهارت‌های مقابله اجتماعی می‌تواند ابزاری برای درگیر شدن در تعاملات اجتماعی مثبت به شما بدهد.

با یک دوست تماس و ارتباط برقرار کنید

حمایت دوستان می‌تواند به پیشگیری و کاهش علائم افسردگی کمک کند و تأثیر **قلدری** بر خطر افسردگی را کاهش دهد. اگرچه افراد مبتلا به افسردگی ممکن است همیشه تمایلی به تعاملات اجتماعی نداشته باشند، تماس با یک دوست مورد اعتماد می‌تواند کمک‌کننده باشد. توضیح دادن علائم افسردگی خود به یک دوست می‌تواند چالش برانگیز و ترسناک باشد، اما دانستن اینکه فردی را دارید که می‌توانید به او اعتماد کنید، می‌تواند به بهبود علائم شما کمک کند.

به اعضای حامی خانواده تکیه کنید

مانند **روابط دوستانه حمایتی**، تحقیقات نشان داده است که روابط خانوادگی حمایتی علائم افسردگی را تسکین داده و از آن جلوگیری می‌کند. ارتباط با یک عضو مورد اعتماد خانواده می‌تواند مفید باشد. آگاه کردن آنها از افکار، احساسات و علائم افسردگی نیز ممکن است مفید باشد.

به یک گروه پشتیبانی بپیوندید

درحالی‌که دوستان و خانواده نقش مهمی در حمایت از افسردگی دارند، ممکن است تجربه شما را بدون اینکه خود علائم را تجربه کرده باشند، به‌طور کامل درک نکنند. **گروه‌های حمایتی** مخصوصاً برای افسردگی به‌عنوان راهی برای برقراری ارتباط با افرادی هستند که می‌توانند شخصاً با آنها ارتباط برقرار کنند.

علاوه‌بر این، افرادی که برای حمایت از مبتلایان به افسردگی آموزش دیده‌اند، اغلب چنین گروه‌هایی را رهبری یا سازماندهی می‌کنند، بنابراین می‌تواند راهی عالی برای یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای اضافی باشد.

در انجمن خود شرکت کنید

جامعه و بخشی از آن می‌تواند به پیشگیری و کاهش علائم افسردگی کمک کند. داشتن ارتباط با یک هویت نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، مانند گروه‌های مدرسه، فعالیت‌های محله، فعالیت‌های گروه مذهبی، ورزش یا سرگرمی‌ها و سایر زمینه‌های مورد علاقه می‌تواند مفید باشد.

به همکاران خود اعتماد کنید

بسیاری از افرادی که افسردگی را تجربه می‌کنند از تبعیض و سایر اثرات نامطلوب در محل کار می‌ترسند اگر کسی در محل کار متوجه شود. با این حال، قوانینی برای محافظت در برابر چنین موقعیت‌هایی وجود دارد. علاوه‌بر این، کارکنان از حقوق قانونی برای اقامت در **محل کار** که شامل سلامت روان می‌شود، برخوردارند. داشتن حمایت اجتماعی از یک همکار یا رئیس می‌تواند به شما در مقابله با افسردگی کمک کند.

مهارت‌های مقابله ناسازگار با افسردگی

مهارت‌های مقابله‌ای زیادی وجود دارد که به شما در مدیریت افسردگی کمک می‌کند، اما همه آنها خوب نیستند. مهارت‌های مقابله‌ای ناسازگار، همچنین به‌عنوان مکانیسم‌های مقابله ناسازگار شناخته می‌شوند، روش‌هایی هستند که افراد به موقعیت‌ها و تجربیات چالش‌برانگیز مانند افسردگی که اغلب ناکارآمد و ناسالم هستند، پاسخ می‌دهند.

برخی از نمونه‌های مقابله ناسازگار با افسردگی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- نوشیدن **الکل** یا استفاده از سایر **مواد مضر**
- **غذا خوردن احساسی**
- **خودآزاری**
- **خشونت** یا به دنبال درگیری بودن

- خیال‌بافی
- به تعویق انداختن یا اجتناب
- نشخوار کردن
- کار بیش از حد

اگر متوجه شدید که از راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار استفاده می‌کنید، ضروری است که به دنبال حمایت یک ارائه‌دهنده سلامت روان باشید. اینها نشانه‌های پریشانی هستند و کمک در دسترس است.

خلاصه

مهارت‌های مختلف مقابله با افسردگی می‌تواند به شما در مدیریت علائم کمک کند. این مهارت‌های مقابله‌ای ممکن است شامل راهبردهای فیزیکی، عاطفی و اجتماعی باشد. بسیاری از مهارت‌های مقابله‌ای را می‌توان برای مزایای بیشتر با هم ترکیب کرد، مانند انجام مدیتیشن ذهن‌آگاهی و تمرین قدردانی بخشی از روال قبل از خواب که منجر به خواب باکیفیت فراوان می‌شود. اگر شما یا شخصی که می‌شناسید علائم افسردگی را تجربه می‌کنید، برای پشتیبانی با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت تماس بگیرید.