

"افسردگی"

راهنمایی برای ارائه کمک‌های اولیه سلامت روان

➤ هدف این راهنما

این راهنما درباره چگونگی کمک‌رسانی مردم عادی به افراد مبتلا به افسردگی است. نقش این راهنما این است که تا زمانی که فرد افسرده کمک تخصصی دریافت کند یا بحران را پشت سر بگذارد، برای وی کمک کننده باشد. هدف این راهنما احترام به تفاوت‌های فرهنگی در فهم و درمان بیماری‌های روانی است.

➤ چگونگی استفاده از این راهنما

این راهنما پیشنهادهایی را برای کمک به افراد مبتلا به افسردگی ارائه می‌کند. هر فردی منحصر به فرد است و متناسب بودن حمایت‌های ارائه شده به هر فرد با نیازهایش بسیار حائز اهمیت است. به همین دلیل این توصیه‌ها ممکن است برای هر فرد افسرده‌ای مناسب نباشد. جوامع همه با هم مشابه نیستند و هر کدام ممکن است در نگرش به بیماری‌های روانی و درمان آن متفاوت باشند. افراد مبتلا به بیماری‌های روانی درک متفاوتی از بیماریشان دارند بنابراین تلاش کنید که با نحوه نگرش آنها بیشتر آشنا شوید.

➤ چگونه بفهمیم که شخصی افسرده است

اگر متوجه تغییراتی در خلق، رفتار، سطح انرژی، عادات و شخصیت فرد شدید، باید افسردگی را یک دلیل احتمالی برای اینگونه تغییرات در نظر بگیرید. برای اینکه بتوانید علائم افسردگی را تشخیص داده و به افراد مبتلا به افسردگی کمک کنید لازم است که اطلاعاتتان را درباره بیماری افسردگی افزایش دهید. برای افزایش آگاهی درباره افسردگی، علل و علائم و نحوه درمان آن و خدمات بهداشتی درمانی که در منطقه شما موجود است، زمان بگذارید.

علایمی که توجه‌تان را جلب می‌کند را به امید این که خودشان برطرف می‌شوند نادیده نگیرید. همچنین مهم است که صادق باشید و رفتار فرد را توجیه نکنید، این کار ممکن است کمک‌های شما به فرد را به تاخیر بیندازد. با این حال، در نظر داشته باشید که هر فرد افسرده ای لزوماً علائم معمول را نشان نخواهد داد.

علایم هشدار دهنده افسردگی، می‌تواند از جامعه‌ای به جامعه دیگر متفاوت باشد و آگاهی شما از این تفاوت‌ها اهمیت بسیاری دارد.

فردی که مبتلا به افسردگی بالینی تشخیص داده می‌شود باید حداقل 5 مورد از علائم زیر را که یکی از آنها 2 مورد اول می‌باشد، به مدت حداقل 2 هفته داشته باشد:

- ناراحتی غیر معمول یا خلق تحریک‌پذیر که بر طرف نشده باشد.
- از دست دادن لذت و علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بوده‌اند.
- از دست دادن انرژی و احساس خستگی.
- احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه زمانی که فرد واقعا خطایی نکرده است.
- فکر کردن زیاد به مرگ و آرزوی اینکه ای کاش مرده بود.
- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری.
- کندی حرکتی یا مضطرب شدن و بی‌قراری
- دشواری در به خواب رفتن یا پر خوابی.
- از دست دادن علاقه به غذا یا پرخوری.
- تغییر در عادات خوردن ممکن است که منجر به کاهش یا افزایش وزن شود

* چک لیست این علائم از سیستم طبقه‌بندی رایج با نام DSM-IV-TR تهیه شده است. واشنگتن. انجمن روانپزشکی آمریکا 2000.

زمانی که هر کدام از علائم بالا را مشاهده کردید باید قبل از هر کمکی، زمینه فرهنگی رفتارهای فرد را در نظر بگیرید. برای اینکه رفتارهای خاصی را با علائم افسردگی اشتباه نگیرید، باید با رفتارهای متناسب آن فرهنگ آشنا باشید. برای مثال در جوامع غربی اجتناب از برقراری تماس چشمی ممکن است علامتی از غیر اجتماعی بودن تفسیر شود. با این حال در بسیاری از جوامع، این عمل ممکن است عادی محسوب شود.

➤ چگونه با یک فرد افسرده برخورد کنیم؟

قبل از کمک به افراد افسرده، سعی کنید درباره علل و درمان‌های افسردگی بیشتر مطالعه کنید و خدمات درمانی در دسترس در منطقه، مخصوصاً مراکزی که دارای متخصصان آموزش دیده‌اند را پیدا کنید.

برخلاف باور غالب، صحبت درباره افسردگی همه چیز را بهتر می‌کند نه بدتر. اگر فکر می‌کنید فردی که می‌شناسید افسرده است و نیاز به کمک دارد، باید با او در این باره صحبت کنید. به شخص فرصت انتخاب زمان مناسب برای حرف زدن را بدهید. بهتر است زمان و مکانی را که برای هر دوی شما مناسب است انتخاب کنید. بگذارید شخص متوجه شود که شما نگرانش هستید و مایلید به او کمک کنید. اگر فرد از صحبت کردن با شما احساس راحتی نمی‌کند تشویقش کنید تا با اشخاص دیگر درباره احساساتش صحبت کند.

درباره خلقشان بپرسید، برای مثال اگر فرد می‌گوید که احساس می‌کند غمگین است، از او بپرسید که چه مدت است این احساس را دارد.

با خود فرد درباره افسردگی‌اش صحبت کنید. با گفتن اینکه افسردگی اختلالی رایج است به فرد اطمینان خاطر بدهید. اگر فرد مایل است اطلاعاتی درباره افسردگی داشته باشد، بهتر است منابعی دقیق و متناسب با شرایط آنها را در اختیارشان قرار دهید. برای مثال، ممکن است برخی افراد سواد کافی برای خواندن نداشته باشند و برای خواندن یا تفسیر جزوه و کتاب‌ها نیاز به کمک شما داشته باشند.

حتی شاید فرد افسرده برای کسب اطلاعات درباره بیماری خود نیز انرژی و نیروی کافی نداشته و به کمک شما در این زمینه نیاز داشته باشد. در حین دادن اطلاعات به فرد، مواظب شدت علائم فرد باشید. یکی از منابع اطلاعاتی در این زمینه، در اختیار گذاشتن شماره تلفن‌های خطوط بحران است.

➤ چگونه می‌توانیم حمایتگر باشیم

– با فرد با احترام برخورد کنید.

شرایط و نیازهای هر شخصی منحصر به فرد است. توجه به خواسته‌های فرد، توانایی‌اش برای تصمیم‌گیری و خطر آسیب به خود یا دیگران بسیار حائز اهمیت است.

همینطور باید به حریم خصوصی فرد احترام بگذارید، مگر اینکه نگران خطر آسیب فرد به خود یا دیگران باشید. با شخص صادق باشید و به او از قبل به آنها یادآوری کنید که هر زمان احساس کنید که زندگی‌شان در خطر است به دنبال مداخله و دریافت کمک برای آنها خواهید بود.



- فرد را به خاطر بیماری‌اش سرزنش نکنید

به فرد یادآوری کنید که به خاطر بیماری‌اش مورد سرزنش قرار نمی‌گیرد. اما این که فقط به صورت کلامی به فرد اطمینان دهید که بهتر خواهد شد هیچ سودی ندارد.

- انتظارات واقع بینانه‌ای از فرد داشته باشید

به فرد نشان دهید که شما نیز به عنوان یک انسان این احساسات را دارید و آنها فقط به خاطر اینکه افسرده هستند ضعیف و شکست خورده به نظر نمی‌رسند. همه فعالیت‌های روزانه مانند تمیز کردن خانه، پرداخت صورت حساب‌ها و .. ممکن است بیش از حد توان فرد به نظر برسد. شما باید به فرد اطمینان دهید که وی "متمارض"، "تنبل"، "ضعیف" و "خودخواه" نیست. از فرد بپرسید که آیا به مداخله تخصصی نیاز دارد یا خیر اما در عین حال مواظب وابسته شدن آنها به خودتان باشید.

- حمایت عاطفی و درک متقابل به فرد بدهید

واقعیت‌ها را بیان کنید. فرد واقعا به خاطر بیماری‌اش نیاز به عشق و درک زیادی دارد، بنابراین شما باید نسبت به او همدل، مهربان و صبور باشید. افراد مبتلا به افسردگی اغلب با ترس‌های غیر معقول مواجه هستند و شما باید فردی که در این موقعیت است را درک کنید. بنابراین بهتر است وقتی که یک شخص افسرده را حمایت می‌کنید، صبور، پایدار و دلگرم کننده باشید. باید به فرد توجه و محبت کنید حتی اگر این حس متقابل نباشد. بگذارید بداند که رها نشده است. شما باید در تعامل با فرد سازگار و قابل پیش‌بینی باشید. درباره کارهایی که می‌تواند به او کمک کند با هم صحبت کنید.

- فرد را ترغیب کنید با شما صحبت کند

از ترغیب فرد به صحبت در مورد احساسات، علایم و آنچه در ذهنشان می‌گذرد واهمه نداشته باشید. بگذارید فرد متوجه شود که وقتی به شما نیاز دارد، برای صحبت با او آماده هستید اما برای اینکه فوراً با شما صحبت کند اصرار نکنید.

- شنونده خوبی باشید

شما می‌توانید با شنیدن صحبت‌های فردی که افسرده است به او کمک کنید. ولی او را قضاوت نکنید. شنونده فعالی باشید و پیش از آن که پاسخی بدهید آنچه را که گفته است به او بازخورد دهید. مهم است به دقت به آنچه فرد می‌گوید گوش دهید حتی اگر آشکارا نادرست باشد. حتی اگر فرد نمی‌تواند به خوبی ارتباط برقرار کند یا آرام‌تر از معمول و غیر واضح صحبت

می‌کند باید صبور باشید و حرفش را قطع نکنید. اگر صحبت‌هایش تکراری است صبر خود را از دست ندهید و در عوض سعی کنید تا جای ممکن حمایتگر باشید. سکوت ممکن است بهتر از صحبت کردن باشد. اگر شخص در آن لحظه نمی‌خواهد صحبت کند برای مدتی مکالمه را به تعویق بیندازید.

- به فرد امید بهبودی بدهید.

به فرد اطمینان دهید که با گذشت زمان و دریافت درمان مناسب احساس بهتری خواهد داشت. اگر فرد به طور مداوم احساس منفی دارد سعی کنید رویدادهای مثبتی که اتفاق افتاده اند یا اتفاق خواهند افتاد را به او یادآوری کنید.

- چه مواردی کمک کننده نیستند

- ✓ به فرد نگویید "از این وضع خارج می‌شود"
- ✓ وقتی فرد برای بهبودش تلاش می‌کند خصمانه و طعنه‌آمیز برخورد نکنید.
- ✓ به فرد افسرده نگرش بیش از حد درگیر یا بیش از حد حمایتگر نداشته باشید.
- ✓ مرتب به فرد گوشزد نکنید که باید تلاش کند مانند حالت عادی رفتار کند.
- ✓ اصرار نکنید که فعالیت بالا داشته باشد یا زیاد بیرون برود.
- ✓ تجربیات فرد را با تحت فشار قرار دادن او به "لبخند به لب داشتن" و "همکاری کردن" بی‌اهمیت نکنید.
- ✓ احساسات شخص را با گفتن چیزهای مثبتی مانند "به نظر بد نمی‌آید" کم ارزش نکنید.
- ✓ از صحبت کردن با تن صدای غمگین و بیش از حد دلسوزانه اجتناب کنید.
- ✓ از استفاده از کلماتی مانند "می‌دانم چه احساسی دارید" یا "می‌فهمم" در صورتی که همچین چیزی حقیقت ندارد اجتناب کنید. مگر اینکه شما نیز مبتلا به افسردگی باشید و دقیقاً بتوانید غم و اندوه فرد را مانند او لمس کنید.
- ✓ اگر افسردگی وی شما را ناراحت می‌کند سعی کنید این موضوع را در ظاهر نشان ندهید.
- ✓ به شخص نگویید که احساس ناخوشایندی به اطرافیان می‌دهد، حتی اگر این احساس را دارید.
- ✓ برای درمان کردن فرد و پاسخگو بودن به مشکلات وی اصرار نکنید.

- آیا باید فرد را به گرفتن کمک حرفه‌ای ترغیب کنید؟

می‌توانید با تشویق فرد مبتلا به افسردگی به مراجعه به متخصص و درمان بیماری‌اش به او کمک کنید. از او بپرسید آیا تا به حال برای گرفتن کمک تخصصی تلاش کرده و یا تا به حال برای کنترل احساساتش نیاز به کمک داشته است. هر فردی، هر زمان ممکن است احساس ناراحتی بکند. اما مهم این است زمانیکه افسردگی از حالت معمول فراتر می‌رود و لازم است که فرد

به گرفتن کمک تخصصی تشویق شود، بتوانیم این شرایط را تشخیص دهیم. باید به فرد گوشزد کنید برای اینکه احساس بهتری داشته باشد درمان‌های مختلف می‌توانند به او کمک کند. درباره گزینه‌های درمانی مختلف با آنها صحبت کنید و آنها را به استفاده از این گزینه‌ها ترغیب کنید.

فرد را تا حد ممکن به گرفتن کمک و درمان موثر تشویق کنید. اگر فرد نمی‌داند کجا باید کمک تخصصی دریافت کند در این زمینه نیز به آنها کمک کنید. شما باید فرد را ترغیب کنید که ابتدا به یک پزشک برای گرفتن تشخیص و درمان مراجعه کند، شاید وی مراجعه به روانپزشک یا درمانگر را کمک کننده تر بداند. همچنین باید از خدمات مراکز سلامت محلی که می‌توانند در درمان فرد نقش داشته باشند، آگاه باشید. اگر فرد می‌خواهد آنها را در پیدا کردن مطب دکتر راهنمایی کنید، نباید مسئولیت این کار را به طور کامل بر عهده بگیرید. فردی که مبتلا به افسردگی است نیاز دارد تا جایی که ممکن است تصمیماتش را خودش بگیرد. افسردگی اغلب اوقات توسط متخصصان تشخیص داده نمی‌شود. ممکن است تشخیص و پیدا کردن متخصصی که فرد بتواند ارتباط خوبی با فرد برقرار کند کمی طول بکشد در نتیجه باید او را ترغیب کنید که برای پیدا کردن کمک تخصصی تسلیم نشود.

فرد را زمانی که آماده نیست مجبور به دریافت کمک تخصصی نکنید، مگر اینکه احساس کنید که خطر آسیب به خود و دیگران وجود دارد. ممکن است فرد در هنگام دریافت خدمات درمانی برای درک و فهم واژه‌های پزشکی و تخصصی که پزشکش استفاده می‌کند، نیاز به کمک داشته باشد.

- روش‌های خودیاری

افرادی که افسرده‌اند به طور مرتب از استراتژی‌های خودیاری استفاده می‌کنند. قبل از اینکه درباره این استراتژی‌ها صحبت کنید، باید ببینید کدام یک از آنها برای افسردگی کمک کننده هستند.

ببینید آیا فرد دوست دارد درباره استراتژی‌های خودیاری صحبت کند. اگر جوابشان مثبت بود به آنها درباره چگونگی کمک به خودشان برای داشتن احساس بهتر اطلاعاتی بدهید. از فرد بپرسید در گذشته چه کارهایی برای کمک به خودش انجام داده و اینکه چگونه می‌تواند مجدداً برای کمک به خودش از این روش‌ها، استفاده کند. اگر فرد مصرف الکل یا مواد دارد، کمکش کنید مصرف آنها را کاهش دهد.

در تشویق فرد به استفاده از این روش‌ها اصرار نکنید. توانایی و تمایل فرد به استفاده از روش‌های خودیاری به علاقه و شدت افسردگی‌شان بستگی دارد.

- اگر فردی تمایلی به دریافت کمک نداشته باشد چه باید کرد؟

ممکن است فرد تمایلی به دریافت کمک‌های تخصصی نداشته باشد. باید دلایلی که فرد نمی‌خواهد برای دریافت کمک اقدام کند را بررسی کنید. برای مثال ممکن است فرد تجربه بدی از درمان‌های گذشته داشته باشد، نگران هزینه‌های درمان یا بستری شدن در بیمارستان باشد. این دلایل ممکن است منطقی نباشد و شاید شما بتوانید به فرد کمک کنید بر نگرانی‌هایش غلبه کند. اگر فرد حتی پس از اینکه درباره این دلایل با او صحبت کردید باز هم از گرفتن کمک اجتناب کرد، به او بگویید که اگر در آینده نظرش در این باره تغییر کرد می‌تواند روی کمک شما حساب کند. شاید فرد برای قبول اینکه نیاز به درمان دارد به زمان نیاز داشته باشد. اگر با چنین فردی روبرو شدید، سعی کنید به آرامی و با احترام او را متقاعد به دریافت درمان کنید. با این حال شما باید در همه حال برای حق فرد در پذیرش درمان احترام قائل باشید، مگر اینکه معتقد باشید فرد در معرض خطر آسیب به خود یا دیگران قرار دارد. شما فقط زمانی می‌توانید بدون اجازه اقدام به مداخله کنید که احساس کنید زندگی فرد در معرض خطر است.

منبع

Mental Health First Aid Australia. Depression: Guidelines for Providing Mental Health First Aid to an Aboriginal or Torres Strait Islander Person. Melbourne: Mental Health First Aid Australia and beyond blue: the national depression initiative 2008.