

بیشتر بدانیم...

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عود مجدد افسردگی

2011 www.heretohelp.bc.ca



زمانی که احساس می‌کنید خوب شده‌اید، آخرین چیزی که می‌خواهید به آن فکر کنید این است که بیماری افسردگی تان دوباره عود می‌کند. ولی اگر از قبل برنامه‌ریزی داشته باشید، کارهای زیادی هست که می‌توانید برای جلوگیری از عود کردن افسردگی انجام دهید. اینگونه فکر کنید که وقتی زخمی می‌شوید، احتمالاً دوست دارید کارهایی انجام دهید که مانع از آن می‌شود که دوباره آسیب ببینید. اگر مثلاً موقع دویدن، مچ پایتان آسیب ببیند، تلاش می‌کنید موقع دویدن مراقب باشید پای خود را کجا می‌گذارید تا از این طریق دیگر مچ پایتان آسیب نبیند. جلوگیری از عود مجدد افسردگی نیز چیز متفاوتی نیست. در این مقاله، شما روشی نظام‌مند برای نظارت بر سلامتیتان یاد می‌گیرید و می‌آموزید که در صورت لزوم، چه اقدامی از خود نشان دهید.

عود بیماری یعنی زمانی که نشانه‌های مشکل آفرین و نگران کننده بار دیگر باز می‌گردد یا بدتر می‌شود. خوشبختانه کارهای زیادی هست که شما می‌توانید انجام دهید تا از بازگشت بیماری یا بدتر شدن آن جلوگیری کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند تضمین کند که شما بار دیگر حال تان بد نخواهد شد. ولی شما می‌توانید به دنبال نشانه‌های اولیه هشدار باشید و با ایجاد برنامه‌ای برای مقابله با شرایط دشوار، گام‌هایی را برای مراقبت از خود بردارید. این گام‌ها به شما کمک می‌کند قبل از اینکه علائم و نشانه‌ها، به مشکلی عمده تبدیل شوند اقدامی را در پیش گیرید و از این طریق اثر این علائم روی زندگی روزمره شما کمتر شود.

این امر مبتنی بر اصول «مدیریت خویشتن» است که به این معنی است که شما مسئول سلامتی خود هستید. شاید کمی دشوار به نظر برسد ولی مدیریت خویشتن در واقع به گام‌هایی کوچک و عملی در زندگی روزانه شما مربوط می‌شود.

در بحث جلوگیری از عود بیماری، مدیریت خویشتن دارای سه بخش مهم است: **شناسایی علائم هشداردهنده شما، اقدام و نهایتاً دریافت کمک از بیرون در صورت لزوم.** بهترین زمان انجام این کار موقعی است که حال شما خوب است.

Translation and resources section provided by:

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عود مجدد افسردگی

قبل از بخش یک:

مدیریت دارو

اگر شما دارو مصرف می‌کنید، پیروی از توصیه‌های پزشک‌تان حتی زمانی که حالتان خوب است اهمیت دارد. شما ممکن است بسته به فاکتورهای ریسکی که وجود دارد چندین ماه یا بیشتر دارو مصرف کنید. قطع زود هنگام دارو یک عامل اصلی برای عود بیماری است. به زمانی فکر کنید که برای یک عفونت، داروهای آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اید. شما احتمالاً بعد از چند روز مصرف آنتی بیوتیک، احساس بهتری داشتید ولی باز هم مجبور بودید یک یا دو هفته مصرف دارو را ادامه دهید تا مانع از بازگشت عفونت شوید. این امر درباره داروهای مربوط به سلامت روان نیز مصداق دارد. اگر می‌خواهید تغییری در برنامه دارویی خود ایجاد کنید، مثلاً دوز آن را تغییر دهید یا مصرف آن را متوقف کنید باید با پزشک‌تان صحبت کنید. به مقاله ما با عنوان «همکاری با پزشک درباره طرح درمان» مراجعه کنید.

• بخش اول: شناسایی علائم هشدار اولیه

علامت هشدار اولیه، علامتی است که نشان می‌دهد سلامتی شما احتمالاً شروع به کمتر شدن کرده است. این علائم هشدار اولین نشانه‌هایی هستند که ظاهر می‌شوند و بعداً نشانه‌های عمده پدیدار می‌شوند و زندگی شما را به صورت قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌دهند. هدف از شناسایی نشانه‌های هشدار منحصر به فرد شما این است که به شما کمک شود سریعاً دست به اقدام بزنید.

کار شناسایی علائم هشدار اولیه برخی از افراد را عصبانی می‌کند. هیچ‌کس دوست ندارد موقعیت‌های دشوار یا ناخوشایند را بار دیگر به یاد بیاورد. بهتر است که این کار را به عنوان فرصتی برای در اختیار گرفتن کنترل سلامتی خود در نظر بگیرید. زمانی که شما نشانه‌های هشدار اولیه خود را شناسایی می‌کنید، این قدرت را به خود می‌دهید که افسردگی را به چالش بکشانید.

چرا من باید برای مدیریت خویشتن اهمیت قائل شوم؟

متأسفانه، تجربه کردن یک اپیزود (بخش) از افسردگی این ریسک را در پی دارد که شما اپیزود دیگری از آن را نیز تجربه کنید. تحقیقات نشان می‌دهد ریسک اپیزود دوم تا حدود ۵۰ درصد است و اگر شما دو یا چندین اپیزود را در زندگیتان تجربه کرده باشید، این ریسک بیشتر افزایش می‌یابد. ولی خبر خوب این است که شما می‌توانید با در پیش گرفتن اقداماتی، ریسک وقوع اپیزودهای آینده را کاهش دهید. اولاً، پیروی از طرح درمانیتان اهمیت زیادی دارد. این به این معنی است که دوره مصرف دارو یا دریافت مشاوره را کامل کنید. دوم اینکه مواظب نشانه‌های مربوط به مشکلات در خلق و خوی خود باشید تا در صورت لزوم سریعاً کمک دریافت کنید. هدف این است که قبل از اینکه علائم و نشانه‌ها، زندگی شما را به صورت جدی تحت تأثیر قرار دهند شما علیه آن دست به اقدام بزنید. با اینکه هیچ تضمینی وجود ندارد که شما اپیزود دیگری را تجربه نخواهید کرد، ولی می‌توانید کارهای زیادی را برای کاهش ریسک انجام دهید.

برای شناسایی علائم هشداردهنده خود، شما باید به زمان‌هایی که افسرده



در اینجا به برخی نمونه‌ها اشاره می‌کنیم:

- بد خوابیدن یا نداشتن خواب کافی
- از دست دادن عزیزان یا ناراحتی و غم
- دعوا با نزدیکان و عزیزان
- یک حادثه ناخوشایند از قبیل شکست، ناکامی یا انتقاد
- حوادث استرس‌زای دیگر
- مصرف الکل یا مواد دیگر
- زمانهای خاص (تغییر در فصل یا چرخه پرورد در زنان)
- پایبند نبودن به طرح درمانی از قبیل مصرف نکردن داروها
- مشکلات یا دغدغه‌های دیگر مربوط به سلامتی

حال که شما علایم هشدار دهنده اولیه و برانگیزاننده‌ها را شناسایی کرده‌اید، زمان آن است که همه چیز را کنار هم قرار دهید. به آخرین اپیزود افسردگی‌تان فکر کنید. آیا می‌توانید علایم هشدار دهنده اولیه خودتان را به یک علت انگیزشی خاصی نسبت دهید؟ اگر بتوانید این کار را بکنید، سعی کنید جدولی زمانی را ترسیم کنید که در آن علت‌های انگیزشی و علایم هشداردهنده به ترتیب نشان داده شده است. در اینجا به نمونه‌ای از این جدول زمانی اشاره می‌شود:

کار کردن تا پاسی از شب به صورت پیوسته

خواب کافی نداشتن

تغییر اندک در خلق و خو

احساس بسیار منفی نداشتن

دشوار شدن تمرکز در محل کار

وقت زیادی را صرف این موضوع کردن که چرا اینگونه شده‌ام

کناره‌گیری از دوستان و بیرون رفتن

بدتر شدن خلق و خو

اپیزود افسردگی

بخش دوم: اقدام کردن

حال که علایم هشدار دهنده اولیه و برانگیزاننده‌ها را شناسایی کرده‌اید، زمان آن است که در این‌باره تصمیم بگیرید که در زمان پدیدار شدن آن‌ها چه کار می‌خواهید انجام دهید.

این بخش شامل بخش‌های کوچکتری است که همگی در کنار هم کار می‌کنند. اقدام کردن شامل موارد زیر است:

- ایجاد مهارت‌های سالم در زمینه رویارویی
- شناسایی موقعیت‌های استرس‌زا
- مدیریت کردن موقعیت‌های استرس‌زا

ایجاد مهارت‌های سالم رویارویی

سبک زندگی سالم یک بخش مهم از مهارت‌های رویارویی است. فعالیت‌های مفیدی از قبیل تغذیه خوب، نرمش مرتب، خواب کافی و داشتن تمرینات ریلکسیشن می‌تواند تاثیر زیادی روی خلق و خوی شما و توانایی‌تان در رویارویی با چالش‌ها داشته باشد. ولی فعالیت‌های ناسالم نیز می‌توانند باعث بدتر شدن مشکلات

خلق و خو شوند. هدف ایجاد تغییراتی سالم است که شما بتوانید برای مدت زمان طولانی آن را ادامه دهید و حتی در شرایط پر استرس نیز به آن‌ها متعهد باشید.

تغذیه خوب: غذا به شما انرژی می‌دهد. ولی زمانی که شما دچار افسردگی می‌شوید عاداتهای غذایی‌تان دچار آسیب می‌شود. برای دریافت اطلاعات به بخش راهنمایی‌های غذایی در وبسایت زیر مراجعه کنید (www.hc-sc.gc.ca).

نرمش مرتب: نرمش کردن منافع زیادی برای سلامت روانی دارد. فعالیت‌ها را پیدا کنید که به شما لذت می‌دهد. هدف، نرمش کردن برای یک دوره زمانی کوتاه به صورت مرتب است. به یاد داشته باشید با اهداف واقع‌گرایانه و امکان‌پذیر شروع کنید و به تدریج با بالا رفتن اعتماد به نفس، اهدافتان را افزایش دهید.

خواب کافی داشتن: خواب نقش مهمی در سلامت روان دارد. مشکلات سلامت روان می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در زمینه خواب شود و مشکلات خواب نیز می‌تواند باعث ایجاد یا تشدید مشکلات سلامت روانی شود. در برخی افراد نیز برخی داروهایی که برای افسردگی تجویز شده است می‌تواند باعث مشکلاتی در زمینه خواب شود. بهتر است که عادات‌های خوب خوابیدن را وارد زندگی روزانه‌تان کنید.

مهارت‌های ریلکسیشن: این مهارت‌ها به آرام شدن شما کمک می‌کند. شما می‌توانید مهارت‌های خاصی را یاد بگیرید از قبیل مدیتیشن (مراقبه)، تمرکز ذهنی، تمرینات تنفس عمیق، ریلکسیشن ماهیچه‌ها، یوگا یا مهارت‌های درمانی شناختی-رفتاری. فعالیت‌های دیگری از قبیل موسیقی، هنر یا نوشتن نیز در این میان کمک می‌کند.

مهارت‌های تفکر سالم: افسردگی می‌تواند نحوه اندیشیدن شما را درباره خودتان، دیگران و جهان پیرامونتان عوض کند. شناسایی و به چالش کشیدن مشکلاتی که در زمینه اندیشیدن وجود دارد بخشی از مهارت‌های رویارویی سالم را تشکیل می‌دهد.

مشکلاتی را که در زمینه اندیشیدن وجود دارد «تله‌های فکری» یا «فکر تحریف شده» نیز می‌نامند زیرا این مشکلات نحوه نگرش شما را به یک موقعیت، تغییر می‌دهند. در این جا به برخی از این تله‌ها اشاره می‌کنیم.

- **تعمیم دادن بیش از حد:** اینکه فکر کنید همه چیز بد است چون شما یک بار یک تجربه منفی داشته‌اید.
- **فیلتر کردن:** اینکه فقط منفی‌ها را بشنوید و مثبت‌ها را نادیده بگیرید.

- **همه یا هیچ:** اینکه یک چیز یا کلا خوب است یا کلا بد و هیچ چیزی میانه‌ای وجود ندارد. اینکه فکر کنید شما خوب نیستید چون یک بار یک اشتباه کوچک مرتکب شده‌اید، نمونه‌ای از این نوع تفکر است.

- **فاجعه بار دیدن مسائل:** یک اتفاق یا اشتباه کوچک را به چشم یک مصیبت عظیم دیدن و واکنش نشان دادن به یک اشتباه کوچک به شکلی که گویی فاجعه‌ای عظیم بوده است.

زمانی که تله‌های فکری را کشف کرده‌اید می‌توانید شروع کنید و آن‌ها را به چالش بکشانید. شما می‌توانید از خود بپرسید که شواهد چه می‌گویند، و اینکه آیا همه اطلاعات را بررسی کرده‌اید و بعداً به دنبال روش‌هایی مفید برای دیدن موقعیت باشید. زمانی که یک تله فکری را به چالش می‌کشانید، در جستجوی اندیشه واقع‌گرایانه هستید.

مهارت‌های فکر کردن بخش بزرگی از درمان شناختی-رفتاری را تشکیل می‌دهند. شما می‌توانید این مهارت‌ها را از یک پزشک بیاموزید. اگر دوست دارید این مهارت‌ها را به تنهایی تمرین کنید، می‌توانید در اینترنت یا در کتاب‌ها به منابعی در این زمینه دسترسی داشته باشید.

درباره موقعیت‌هایی که از نظر شما استرس‌زا است فکر کنید. مشکلاتی که در زمینه شغل، مشکلات مالی یا روابط وجود دارد احتمالا سریعا در ذهن متبادر شود. ولی به یاد داشته باشید، برای این که یک موقعیت استرس آفرین باشد نیازی نیست که حتما بد باشد. برخی موقعیت‌ها یا رویدادهای استرس‌زا که مردم گاهی آن‌ها را فراموش می‌کنند عبارتند از:

- شروع کار یا دوره تحصیلی جدید یا بر عهده گرفتن مسئولیت‌های تازه
- یک تعطیلی مهم یا یک سالگرد
- یک رابطه یا تعهد جدید
- بارداری
- نقل مکان یا تغییرات دیگر در زندگی
- مشکلات سلامتی دیگر

فعالیت: جعبه ابزار حمایتی

وقت گذاشتن برای انجام کارهایی که لذت می‌برد اهمیت دارد. ولی زمانی که احساس خوبی ندارید، این احتمال وجود دارد که این کارها را کمتر انجام دهید. فهرستی از چیزهایی را بنویسید که زمانی که احساس خستگی مفرط می‌کنید یا علائم هشدار دهنده را متوجه می‌شوید، انجام دادن آن‌ها به شما کمک می‌کند.

برخی از نمونه‌های آن عبارتند از:

- اختصاص وقت برای خواب اضافی
- صحبت کردن با یک دوست یا فرد نزدیک
- صحبت کردن با پزشک‌تان
- حضور در یک گروه حمایتی
- گذراندن وقت در طبیعت مثلا رفتن به یک پارک
- نوشتن مطلب در یک ژورنال
- صرف وقت برای یک سرگرمی
- کار داوطلبانه کردن برای یک سازمان یا کمک به فردی دیگر
- تماشای فیلمی خنده دار
- کاهش برخی مسئولیت‌های غیر ضروری

برخی اقدامات مفید دیگر:

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

..... □

شما همچنین می‌توانید فهرستی از کارهایی را نیز تهیه کنید که کمکی نمی‌کنند و باید از انجام آن‌ها خودداری کنید. به عنوان مثال:



برای جزئیات بیشتر درباره تغییرات در سبک زندگی با هدف حفظ سلامتی، به سایت heretohelp.bc.ca مراجعه کنید و مقاله «توصیه‌هایی برای بهبود سلامت روان» یا مجموعه هشت تایی مقالات مربوط به پودمان سلامتی از همین مجموعه را مطالعه نمایید. این مقالات برای همه به ویژه افراد دارای سابقه افسردگی مفید هستند.

شناسایی شرایط پر استرس

مدیریت کردن استرس بخش مهمی از سلامتی را تشکیل می‌دهد. شما برخی از چیزهایی را که باعث استرس می‌شوند می‌توانید کنترل کنید، مثلا می‌توانید خواب کافی داشته باشید و موادی مانند الکل را عاقلانه مصرف کنید. ولی این که همه استرس را از زندگی‌تان حذف کنید غیرممکن است. به همین سبب است که مهارت‌های مدیریت استرس اهمیت دارد. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند استرس را شناسایی کنید و با حل کردن فعالانه مشکلات، اقدامی علیه استرس در پیش بگیرید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کند قبل از این که استرس سلامتی و بهزیستی شما را تحت تاثیر قرار دهد، موقعیت‌های استرس‌زا را مدیریت کنید.

اولین گام این است که یاد بگیرید زمانی را که دچار استرس می‌شوید شناسایی کنید. شما احتمالا در چهار زمینه کلی استرس را تجربه کنید:

- نشانه‌های فیزیکی در بدن شما از قبیل سفت شدن ماهیچه‌ها یا احساس درد در معده
- نشانه‌های احساسی از قبیل احساس ناراحتی یا خستگی مفرط
- نشانه‌های فکری یا ادراکی مثلا این که فکر کنید امیدی ندارید و هیچ کس قادران شما نیست.
- نشانه‌های رفتاری از قبیل جر و بحث کردن یا رفتار تهاجمی

به یاد داشته باشید که نشانه‌های استرس احتمالا شبیه نشانه‌های هشدار دهنده اولیه به نظر برسد و در واقع، این نشانه‌ها برای شما همین حکم را داشته است. در مرحله بعد وقتی که شما می‌دانید شرایط یا موقعیت خاصی روی خواهد داد می‌توانید از قبل برنامه ریزی کنید. شناسایی موقعیت‌هایی که باعث استرس شما می‌شود و در پیش گرفتن اقداماتی قبل از این که شما تحت تاثیر قرار بگیرید، بخش بزرگی از فرایند حفظ سلامتی را تشکیل می‌دهد.

هستند. این یک رویکرد ساختارمند است که هدفش کمک به شما برای حل مسائل و پیدا کردن راه حل‌ها به شیوه ای منطقی است. شش گام اساسی در این روش وجود دارد:

• **مشکل را تعریف کنید.** دریابید که چه چیزی باعث ایجاد مشکل شده است و این کار چگونه صورت می‌گیرد.

• **اهدافی را تعیین کنید:** تصمیم بگیرید که راه حل شما باید به چه چیزی بپردازد. واقع‌گرایانه و عینی بودن اهداف شما، اهمیت دارد.

• **به راه حل‌ها فکر کنید:** درباره راه‌های احتمالی بیاندیشید. می‌توانید از دوستان یا عزیزان‌تان برای کسب ایده کمک بگیرید.

• **به نقاط مثبت و منفی بیاندیشید.** چندین راه حل احتمالی را که شما فکر می‌کنید بهترین کارایی را دارد بررسی کنید و نقاط مثبت و منفی گزینه‌های خود را در نظر بگیرید.

• **یک راه حل را برگزینید.** به یاد داشته باشید این راه حل باید این مطلب را تعریف کند که چه کسی دنبال چه چیزی است و این‌که شما دنبال چه هدفی هستید.

• **نتایج را ارزیابی کنید.** بعد از این‌که طرح‌تان را اجرا کردید، ببینید آیا آن‌گونه که انتظار داشتید نتیجه داده است. اگر این طرح، نتیجه نداده است، ببینید آیا می‌توانید تغییراتی در آن ایجاد کنید یا این‌که یک رویکرد دیگر را امتحان کنید.

« به یاد داشته باشید زمانی که در یک موقعیت پر استرس قرار دارید، مراقبت از خود، اهمیت بیشتری دارد.»

حرکت فراتر از اصول اولیه

تا این‌جا شما یاد گرفته‌اید چگونه نشانه‌های هشدار را شناسایی کنید و زمانی که این نشانه‌ها پدیدار شدند اقداماتی در پیش بگیرید و با مدیریت کردن استرس، سلامتی خود را تقویت کنید. الان زمان آن است که مهارت‌های خود را بهبود دهید. شاید موقعیت‌هایی باشد که به رغم بهترین تلاش‌های شما، باز هم نشانه‌های مشکل آفرین پیدا شود. بهتر است از قبل برای این قبیل موقعیت‌ها برنامه‌ریزی کنید تا از قبل بدانید در آن لحظه چه کار باید بکنید.

اولین گام بررسی علائم هشدار اولیه است. به جدول زمانی خودتان بیاندیشید و به این فکر کنید که کجای این جدول قرار دارید. آیا این نشانه‌های هشدار به شما می‌گویند که شما به تنهایی می‌توانید با این موقعیت رویارو شوید یا این‌که برای رویارویی با آن باید هر چه سریع‌تر کمک دریافت کنید. اگر نشانه‌های هشدار به شما بگویند که شما نزدیک به عود بیماری هستید، بهتر است که کمک دریافت کنید. اگر وقت دارید که با این موقعیت به تنهایی رویارو شوید، به راهکارهایی فکر کنید که در گذشته به کار برده‌اید. به راهکاری فکر کنید که برای شما جواب داده است و این رویکرد را اجرایی کنید. شما حتی می‌توانید این رویکرد را بهبود هم دهید. به عنوان مثال زمانی که متوجه علائم هشدار دهنده شدید، چند روزی را از سر کار مرخصی بگیرید. شما می‌توانید با صرف وقت برای فعالیتی که به شما لذت می‌دهد از قبیل صحبت کردن با یک دوست نزدیک یا حتی با پزشک، این راهکار را بهبود بخشید. اگر اطمینان دارید که به تنهایی نمی‌توانید طرح‌تان را اجرایی کنید، از دیگران کمک بگیرید. همواره بهتر است سریعاً از دیگران درخواست کمک کنید.

□ بیرون ماندن از خانه تا دیر وقت

□ بر عهده گرفتن طرح‌ها یا مسئولیت‌های بیشتر

□ صرف کردن وقت با افرادی که کمکی نمی‌کنند

□ تحلیل بیش از حد درباره این‌که چرا حال‌تان خوب نیست

□ نوشیدن بیش از حد

سایر اقدامات غیر سالم:



این فهرست را در جایی که اغلب در برابر دیدتان است قرار دهید. زمانی که احساس خوبی ندارید، یکی از فعالیت‌های این فهرست را انتخاب کنید و برای انجام دادن آن وقت بگذارید.

مدیریت موقعیت‌های پر استرس

حال که نشانه‌های استرس و موقعیت‌هایی مشکل آفرین را شناسایی کرده‌اید، زمان آن است که در اینباره تصمیم بگیرید که چگونه آن‌ها را مدیریت می‌کنید. مهارت‌های رویارویی مفید از قبیل جعبه ابزار حمایتی شما، نقطه شروع خوبی است. ولی شما احتمالاً به برخی کمک‌های مضاعف نیاز داشته باشید. این‌ها گام‌های خوبی است که شما می‌توانید در مواجهه با حوادث و رویدادهای آینده در پیش بگیرید. در اینجا برخی توصیه‌های مهم را می‌آوریم که می‌توانید آن‌ها را بررسی کنید:


• **شروع آرامی داشته باشید.** اگر امکان دارد، به جای این‌که استرس جدید را به یکباره اضافه کنید، این کار را به صورت تدریجی انجام دهید. به عنوان مثال اگر می‌خواهید به مدرسه برگردید، می‌توانید برخی دوره‌ها را به صورت پاره وقت شروع کنید.

• **برای مراقبت از خود وقت بگذارید.** به یاد داشته باشید زمانی که در یک موقعیت پر استرس قرار دارید، مراقبت از خود، اهمیت بیشتری دارد.

• **از میزان مسئولیت‌های فعلی خود بکاهید.** ما همواره مسئولیت‌هایی را بر عهده می‌گیریم که چندان هم اساسی نیستند از قبیل پذیرایی از مهمان‌ها برای شام. مشکلی ندارد که اجازه دهید بقیه بفهمند شما نیاز دارید این زمان را برای مسئولیت‌ها یا چالش‌های جدید صرف کنید.

• **اطمینان پیدا کنید که انتظاراتان واقع‌گرایانه است.** اگر به عنوان مثال می‌خواهید به مدرسه برگردید، این‌که از کارهای‌تان در خانه کم کنید مشکلی ندارد.

در زمان مواجهه با موقعیت‌های پرچالش، مهارت‌های حل مشکلات نیز مفید



» برنامه‌ریزی از قبل به کاهش نگرانی درباره
اتفاقاتی که در زمان عود بیماری ممکن است
روی دهد کمک می‌کند زیرا می‌دانید در صورت
لزوم شما برنامه‌ای دارید.»

- در چه نقطه‌ای دنبال کمک از بیرون هستید: به محض این‌که نشانه‌های هشدار را دیدید؟ زمانی که شما دیگر به تنهایی نمی‌توانید علائم و نشانه‌ها را مدیریت کنید؟
- در شرایط اضطراری و فوری، کجا دنبال کمک باید رفت و با چه کسی باید تماس گرفت.
- چه درمان‌هایی را ترجیح می‌دهید.
- فهرستی از داروهای کنونی و هر درمان دیگر از قبیل درمان‌های جایگزین.
- اطلاعات تماس مربوط به پزشک‌تان، نزدیک‌ترین مرکز اورژانس و افراد نزدیک.

برنامه اقدام شما احتمالاً شامل گام‌هایی عملی است که عزیزان و نزدیکان شما با در پیش گرفتن آن‌ها موافقت کرده‌اند. به عنوان مثال اگر شما نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارید، یکی از نزدیکان شما می‌تواند با محل کار شما تماس بگیرد یا امور مربوط به پرداخت اجاره خانه یا قبوض را انجام دهد.

اگر برنامه اقدام شما شامل بحث مراقبت از کودکان‌تان، دسترسی به اطلاعات مالی یا سایر مسائل مهم دیگر می‌شود بهتر است با یک وکیل درباره گزینه‌هایتان صحبت کنید. ابزارهای حقوقی مختلفی وجود دارد که به شما برای برنامه‌ریزی درباره بحث مراقبت کمک می‌کند. یک متخصص حقوقی به شما کمک می‌کند بهترین گزینه را که مناسب شرایط خاص شما است انتخاب کنید.

صحبت کردن با پزشک‌تان یک گام اولیه خوب است. شما می‌توانید موارد مراجعه و ویزیت را افزایش دهید و پزشک معالجتان نیز می‌تواند تغییراتی را در روش درمان شما ایجاد کند، مثلاً دارویی را اضافه کند یا تغییر دهد و یا یک روش درمانی را به طرح درمانی شما اضافه کند. عزیزان و نزدیکان شما و اعضای شبکه حمایتی‌تان نیز می‌توانند کمک کنند.

برنامه‌ریزی برای عود بیماری

شما می‌توانید از قبل برای زمان‌هایی که به کمک مضاعف نیاز دارید برنامه‌ریزی کنید. برنامه‌ریزی از قبل به کاهش نگرانی درباره اتفاقی که در زمان عود بیمار احتمالاً روی می‌دهد کمک می‌کند، زیرا می‌دانید در صورت لزوم شما برنامه‌ای دارید. برنامه شما می‌تواند یک توافق رسمی با پزشک‌تان باشد یا یک برنامه غیررسمی میان شما و اعضای شبکه حمایتی‌تان و عزیزان و نزدیکان‌تان. فارغ از این‌که چه برنامه‌ای انتخاب کنید، در این برنامه این مطلب مشخص خواهد شد که در صورت مشاهده علائم هشدار، شما یا بقیه چه کاری باید انجام دهید و وظیفه هر فرد چه خواهد بود. این برنامه ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- نشانه‌هایی که از خوب نبودن وضع شما حکایت دارد.

» دریافت کمک از بیرون به این معنی
نیست که شما جایی اشتباه کرده‌اید و
به معنی ضعف نیز نیست.»



فعالیت: طرح جلوگیری از عود بیماری



◀ منابعی که می‌توانم استفاده کنم (گروه‌ها و سازمان‌های حمایتی)

◀ حوادث یا موقعیت‌هایی که در گذشته باعث بازگشت مجدد بیماری شده است

◀ کارهایی که خودم یا بقیه می‌توانند انجام دهند و به من کمک کنند

◀ نشانه‌های هشدار اولیه‌ای که در گذشته تجربه کرده‌ام

◀ داروهایی که در گذشته دریافت کرده‌ام:

◀ چیزهایی که در زمان تجربه یک نشانه هشدار اولیه به من کمک می‌کند

◀ داروهایی که کمکی نکرده‌اند:

◀ افرادی که به من کمک می‌کنند و کارهایی که دوست دارم آن‌ها انجام دهند

◀ نوع داروهایی که مصرف می‌کنم:

◀ افرادی که در صورت وقوع شرایط اضطراری دوست دارم با آن‌ها تماس بگیرم

◀ اگر من قادر به رسیدگی به امور شخصی‌ام نباشم، افراد زیر موافقت کرده‌اند که به من کمک کنند (به عنوان مثال برای مراقبت از حیوانات خانگی، اطلاع دادن به خانواده و محل کار و غیره)
◀ نام و شماره تلفن:

طرح بحران

◀ طرح بحران من (در صورتی که من در شرایط بحرانی باشم چه کار می‌شود انجام داد)

◀ کاری که آن‌ها انجام خواهند داد:

◀ شیوه‌هایی که با آن‌ها می‌توانم استرس را کاهش دهم، توازن را برقرار سازم، خودم را آرام کنم و ایمنی خود را افزایش دهم

◀ افرادی که می‌توانم تماس بگیرم (دوستان، اعضای خانواده، مشاوران یا سایر پزشکان)

از اینجا کجا می توانم بروم؟

علاوه بر پزشک خانوادگیتان، برای مدیریت کردن افسردگی تان به منابع زیر نیز مراجعه کنید:

شرکای بریتیش کلمبیا برای بهداشت روانی و اطلاعات مربوط به اعتیادها

برای مطالعه جزواتی درباره افسردگی، خودمراقبتی و بهبود از قبیل «رویارویی با بحران های بهداشت روانی» و «دریافت کمک برای اختلالات روانی» و «جولوگیری از عود بیماری» به سایت (heretohelp.bc.ca) مراجعه کنید. شما همچنین می تواند داستان های شخصی افرادی را که در حال بهبود یافتن هستند و نیز جزوات بهداشتی و سایر آزمون های شخصی ما را مطالعه کنید.

ابزارهای خود مراقبتی

برای ابزارهای خودمراقبتی رایگان از قبیل کتابچه مهارت های ضد افسردگی، مهارت های ضد افسردگی در سر کار و مهارت های مربوط به ریلکسیشن به سایت (www.comh.ca) مراجعه کنید.

بانس بک (جهش مجدد)

بانس بک یک برنامه رایگان خودمراقبتی برای بزرگسالانی است که دچار افسردگی یا نگرانی خفیف تا متوسط هستند. به سایت (www.cmha.bc.ca/bounceback) مراجعه کنید. بانس بک به صورت یک مجموعه دی وی دی و نیز برنامه آموزشی تلفنی در دسترس قرار دارد. درباره علاقه مندی خود به مشارکت در این برنامه با پزشک یا متخصص خود صحبت کنید.

راه های تغییر (Changeways)

امواج تغییر یک برنامه درمانی شناختی- رفتاری برای افسردگی است. بسیاری از مراکز بهداشت درمانی این برنامه را ارائه می کنند. شما می توانید جزوات و کتابچه های آن را به صورت آنلاین از سایت (www.changeways.com) سفارش دهید.

طرح اقدام بهبود سلامتی (WRAP)

این یک ابزار برای جولوگیری و نیز بهبود یافتن اختلالات روانی است. با مراجعه به سایت (www.mentalhealthrecovery.com) می توانید اطلاعات بیشتری درباره برنامه پیدا کنید، تمرینات آن را انجام دهید یا اینکه برخی از محصولات آن را خریداری کنید.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca