

افسردگی چیست و چه تفاوتی با غم و اندوه دارد؟

این روزها همه ما به دلایل مختلف زانوی غم بغل می کنیم و حوصله انجام هیچ کاری را نداریم. اما آیا می توان به راحتی ادعا کرد که دچار افسردگی شده ایم؟ آیا معنی دقیق افسردگی را می دانیم؟ علائم آن را می شناسیم؟ آیا تفاوت میان غم و اندوه را با افسردگی می دانیم؟

افسردگی شدید یا بالینی، یکی از شایع ترین اختلالات روانی است که به احساس غم و اندوه محدود نمی شود. این بیماری بالینی علائم کاملا مشخص داشته و به راحتی وارد زندگی افراد نمی شود.

افسردگی چیست و چه تفاوتی با غم و اندوه دارد؟

ناراحتی و بی انگیزه بودن الزاما به معنای افسردگی نیست. اما اختلالات در خوردن یکی از شایع ترین علائم این بیماری محسوب می شود. رعایت نکردن بهداشت فردی، عدم تمرکز نیز از دیگر علائم این بیماری است.

نکته ای که باید بدان توجه داشت مدت زمان این علائم است. به گونه ای که دست کم پنج نشانه ی افسردگی به مدت دو هفته باید در فرد دیده شود، در این صورت، می توان ادعا داشت که فرد دچار افسردگی شده است. البته افسردگی ممکن است ماه ها و یا حتی سال ها طول بکشد که در این صورت باید حتما مداخله پزشکی صورت گیرد.

با این حال، به راحتی می توان افسردگی را در افراد شناسایی کرد. اما، [زبان بدن](#) افراد افسرده چیست؟ این افراد در قدم هایشان هیچ امیدی نبوده و هیچ شوقی در چشمان آنها مشاهده نمی شود و همیشه بی میل و خسته به نظر می رسند. افسردگی امید حرکت را از آنها گرفته است.

علائم افسردگی روزمره شامل موارد زیر است:

- کناره گیری و اجتناب از ملاقات های اجتماعی
- ضعف در تمرکز
- ناتوانی در تمرکز و برنامه پیشرو
- گفتاری کم و آرام

- راحت و نحیف بودن بدن
- چشمانی غمگین
- حرکات آهسته و عمدی
- دگرگونی در اشتها (در برخی دست کشیدن از غذا، و در دیگری بیش از اندازه خوردن غذا)
- توجه به بهداشت و لباس
- فراموشکاری
- غم و اندوه

تفاوت میان افسردگی و غم و اندوه

تا به حال شده که دچار غم و اندوه طولانی شوید؟
 قطعاً این اتفاق افتاده است. تجربه این غم و اندوه در زندگی عادی همه ما اتفاق می افتد و یک روال طبیعی زندگی است. اما افسردگی یک بیماری است که یکی از نشانه های آن غم و اندوه است. تفاوت این دو همان طور که گفته شد در گذر زمان مشخص می شود.

غم و اندوه معمولاً علت های مختلف همچون مشکلات خانوادگی، مشکلات در مدرسه و یا محل کار، اجاره نشینی، از دست دادن یک دوست، بیماری و یا مراقبت از بیمار، تغییرات شیمیایی بدن بعد از استفاده از دارو، تغییر در اندیشه و تفکر اتفاق می افتد.
 غم بخش جدایی ناپذیر از زندگی شماست که پایدار نیست و ایجاد نگرانی نمی کند.
 اما در این حالت فرد به خودکشی فکر نمی کند.
 اغلب، کسانی که غمگین هستند، انرژی مثبت و ظاهرشان را از دست داده و زبان بدنشان هم حکایت از غم شدید آن ها دارد.

علائم رایج غم و غصه شامل موارد زیر است:

- گریه کردن
- بی توجهی کردن
- ناتوانی در کامل کردن وظایف عادی روزانه
- انزوا
- بی تفاوت بودن
- چشمانی غمگین

- علائم افسردگی و سردرگمی
- عضلات آرام چهره
- بدنی پایین افتاده و نحیف
- حرکات بی تحرک یا آرام و عمدی

در مراحل اولیه فرایند غم و اندوه، مردم برای حل تعارض پیش آمده در خود، اغلب آن را حاشا و تکذیب کرده و خشمگین می شوند و خود را فردی فعال نشان می دهند. به گونه ای که ممکن است حرکات بدنشان نمایشی و بیش از حد اغراق کننده به نظر برسد. حتی ممکن است به خاطر سریع حرف زدن «پیش فعال» به نظر برسند یا از موضوعی به موضوعی دیگر پریده تا مکالمه را ادامه دهند و ذهن خود را از غم و اندوه دور کنند. این افراد، معمولاً لحظات کوتاهی غم و اندوه شان در صورتشان نمایان شده و شما آن را متوجه می شوید. آن ها معمولاً لحظات کوتاهی به دوردست خیره شده اما به سرعت به خود بازگشته و دوباره ساکت می شوند.

کلام آخر:

غمگین بودن یک احساس طبیعی است که در زندگی عادی همه انسان ها رخ می دهد و همه ما آن را تجربه می کنیم. غمگین بودن به این معنا نیست که فرد دچار افسردگی شده است.

اما اگر فرد بیش از دو هفته در حالت غم و اندوه ماند و دیگر علاقه ای به انجام کارهای روزانه ی خود نداشت، بی خوابی های طولانی، سردرد، بدبینی، مشکلات تمرکز و افکار خودکشی دائم به ذهنش خطور می کرد، باید نگران سلامتی روانی او شده و تشویقش کرد تا به روانشناس مراجعه کند.