



تاریخ
۱۵
دی
۱۴۰۰
چهارشنبه

## افسردگی چیست؟



زوم لایف

موقعیت شغلی، سعی در مخفی کردن آن از دیگران دارند. کسانی که به افسردگی پنهان دچارند، به‌راحتی می‌توانند افسردگی خود را از دیگرگان مخفی کنند به‌طوری که کسی متوجه وضعیت‌شان نشود.

**افسردگی بعد از زایمان**

پری‌ناتال و یا افسردگی بعد از زایمان که بعضی از خانم‌ها را درطول دوره حاملگی و یا پس از فارغ شدن درگیر می‌کند و نشانه‌هایی همچون ناراحتی شدید، گریه کردن، اضطراب، اختلالات غذایی و خستگی دارد که می‌تواند چالش‌های دوران حاملگی یا مراقبت از نوزاد تازه متولد شده را برای مادر مشکل سازد.

**افسردگی روانی**

افسردگی روانی که از نوع حاد افسردگی می‌باشد و نشانه‌های روانی همچون تفکرات بیهوده و عقاید نادرست و یا حتی توهم (دیدن یا شنیدن چیزهایی که در واقع وجود ندارند) به همراه دارد. این توهمات و خیال‌پردازی‌ها غالباً با احساس افسردگی فرد مرتبط است. مثل شنیدن صدای فردی که به او می‌گوید که او شایسته زنده ماندن و زندگی کردن نیست!

**اختلالات عاطفی فصلی**

اختلالات عاطفی فصلی که به افسردگی زمستانه نیز شناخته شده است و غالباً با تغییر فصل مصادف است. نشانه‌های آن از احساس افسردگی گرفته تا کم انرژی بودن است که در یک برهه زمانی خاصی از سال شروع شده و مدتی بعد پایان می‌یابد. معمولاً در اواخر پاییز و اوایل زمستان اتفاق افتاده و در بهار و تابستان اثری از آن دیده نمی‌شود.(تعداد بسیار کمی از افراد در طول تابستان آن را تجربه می‌کنند). درمان این نوع افسردگی‌ها با نوردرمانی (Light therapy)، و یا درمعرض نورمصنوعی قرار گرفتن انجام می‌شود.

**اختلال دوقطبی**

افسردگی‌ای که با اختلال دوقطبی همراه است. این اختلال شامل دوره‌های متناوبی از احساسات شدید غیرمعمولی می‌باشد. اما کسانی که از این اختلال رنج می‌برند قسمت‌هایی از افسردگی را نیز تجربه می‌کنند. افراد مبتلا به اختلال دوقطبی همچنین تغییراتی در الگوی خواب و فعالیت‌هایشان نیز تجربه خواهند کرد.

**تشخیصی و درمان افسردگی**

متخصصان توصیه می‌کنند که افرادی را که فکر می‌کنید به افسردگی مبتلا هستند و از آن رنج می‌برند را به مراکز حرفه‌ای کمک‌رسانی بفرستید، چرا که این کار باعث تشخیص و درمان زودهنگام افسردگی می‌شود. خصوصاً هر کسی که به خودکشی فکر می‌کند یا حالتی از روان‌پریشی را تجربه کرده یا به هرطور دیگری ممکن است در معرض خطرات امنیتی باشد لازم است فوراً از این مراکز کمک بگیرد.

روش‌های درمان افسردگی برپایه عوامل مختلفی از جمله نوع افسردگی، نشانه‌های آن، شدت آن و اخلاقیات فرد مبتلا شده می‌باشد. بیشتر افسردگی‌ها یا با روان درمانی و بحث درمانی درمان می‌شود (همچون درمان شناختی رفتاری) یا توسط داروها. گاهی هم درمان بصورت ترکیبی پیشنهاد می‌شود.
درحالی که فرد، روش‌های درمانی و داروهای مختلفی را امتحان می‌کند، پیدا کردن بهترین و درست ترین روش درمان می‌تواند زمان زیادی به طول بینجامد و نتایج فوری و آنی حاصل نمی‌شود.

## افسردگی

توان درمان

افراد دارد. این آمار نشان دهنده ی آن است که این بیماری بسیار شایع و رایج است.
افراد به روش‌های مختلفی افسردگی را تجربه می‌کنند. افسردگی ممکن است در کار روزانه شما مشکل ایجاد کند و میزان بهره وری شما را کاهش بدهد. همچنین می‌تواند بر روابط و برخی از حالت‌های جسمی شما تاثیر گذارد.

بیماری ها و اختلالهایی که بر اثر افسردگی می‌تواند بدتر بشود عبارتست از:

## هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

## و درمان آن

# این شماره: افسردگی

بیماری ورم مفاصل
بیماری‌های قلبی و عروقی
سرطان
دیابت

ام اس (درباره ی افسردگی در بیماری ام اس بیشتر بدانید)

به این نکته توجه داشته باشید که گاهی اوقات داشتن غم و اندوه و یا احساس کمبود، بخشی عادی از زندگی است. در زندگی همه درگیر اتفاقات غم انگیز و ناراحت کننده می‌شوند. اما اگر به طور مرتب احساس بدبختی و ناامیدی دارید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید. افسردگی یه اختلال جدی محسوب می‌شود و می‌تواند بدون پیگیری و درمان صحیح تشدید شود.

با این وجود افرادی که بطور آگاهانه در صدد درمان بر آمده و پیگیری دارند در طی چند هفته بهبودی علائم و حالات خود را متوجه می‌شوند. افسردگی عمده می‌تواند علائم مختلفی را ایجاد کند که این علامت ها در زنان، مردان و کودکان متفاوت است. این علائم شامل:

احساس غم و اندود

کاهش انرژی و خستگی

تغییر در اشتها

تغییر در وزن

کم خوابی یا پر خوابی

نا امیدي

احساس پوچی و بی فایده‌گی

بی انگیزه بودن

تحریک پذیری

بدبینی

احساس گناه

کاهش میل جنسی

نا توانی در تصمیم گیری

افکار خودکشی

توجه! باید حتما به این نکته توجه شود که این اختلال در اثر بیماری دیگری (مانند دیابت، انواع آلرژی ها، بیماریهای عفونی، هپاتیت، سرطان و مشکلات تیروئید) ایجاد نشده باشد و یا ناشی از واکنش به مرگ عزیزان نباشد.

یک نکته مهم در تشخیص اختلال افسردگی این است که شدت این علائم باید به اندازه ای باشد که روی عملکرد شغلی فرد تاثیر نامطلوبی به جای گذاشته باشد.

باید برای تشخیص این اختلال سنجش انجام شود که چرخه ی تغییر روحیه فرد چه مدت است و چند روز دوام دارد.

علائم جسمی نشان دهنده این است که افسردگی فراتر از ذهن فرد است و فقط باعث بر هم زدن و مشکل در افکار فرد نمیشود و اثراتی گسترده در دارد.

این علایم در مردان و زنان می‌تواند وجود داشته باشد اما علایم افسردگی در کودکان کمی متفاوت تر از این نشانه‌ها است.

**علائم افسردگی در کودکان**

علائم افسردگی در کودکان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تحریک پذیری (عصبانیت، نوسانات خلقی و روحی، گریه زیاد)
احساس بی کفایتی (مثلا من نمیتوانم کاری را درست انجام بدهم)، ناامیدی، غم و اندوه شدید

مشکل در مدرسه یا خودداری از رفتن به مدرسه

کاهش عملکرد در مدرسه و افت تحصیلی

مشکل در تمرکز (هر عامل بیرونی کم اهمیتی می‌تواند باعث پرت شدن حواس او شود)

دوری از دوستان و خواهر و برادر

افکار خودکشی

مشکل در خواب یا پر خوابی بیش از حد

کاهش انرژی

مشکلات گوارشی، تغییر در اشتها

کاهش وزن یا افزایش آن

این علائم باید تقریبا هر روز و دست کم در طی دو هفته مستمر دیده شود تا بتوان تشخیص افسردگی در کودک را داد.

**علل افسردگی چیست؟**

علت بوجود آمدن افسردگی در افراد بر حسب سن، جنس و شرایط بیولوژیک آنها متفاوت است. شایع ترین علل افسردگی شامل:

سابقه خانوادگی یا ژنتیک: اگر سابقه خانوادگی افسردگی و یا دیگر اختلالات خلقی وجود داشته باشد، فرد بیشتر در معرض ابتلاء به افسردگی است.

تروما یا آسیب در دوران کودکی: برخی از وقایع بر نحوه ی واکنش بدن به ترس و شرایط پر استرس اثر می‌گذارد. تجربه اتفاقی تلخ یا وحشتناک می‌تواند در آینده باعث بروز افسردگی شود.

ساختار مغز: فعالیت کم لوب فرونتال در مغز می‌تواند خطر ابتلاء به افسردگی را افزایش دهد. با این حال هنوز مشخص نیست که این اتفاق بعد از شروع علائم افسردگی رخ می‌دهد یا پیش از آن!

# سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۲۶۵
سال
بیست و هفتم



داشتن برخی از مشکلات جسمی نیز می‌تواند فرد را در معرض خطر ابتلاء به افسردگی قرار دهد. مثل:

بیماری مزمن (سرطان، ام اس، مشکلات تیروئید)

بی خوابی

درد مزمن (میگرن، درد های مفصلی)

اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD)

استفاده از مواد مخدر، داشتن سابقه استفاده از مواد مخدر و الکل

مصرف برخی از داروها

کمبودهای ویتامین در بدن ( مثل ب ۱۲)

ممکن است گاهی هرگز علل افسردگی در افراد مشخص نشود.

**انواع افسردگی**

بسته به شدت علائم ، افسردگی می‌تواند به دسته بندی های متفاوتی تقسیم شود. برخی افراد افسردگی را خفیف و موقتی تجربه می‌کنند، در حالی که برخی دیگر اختلال افسردگی شدید و مداوم را تجربه می‌کنند. اختلال افسردگی به چند دسته طبقه بندی می‌شود:

اختلال افسردگی اساسی

اختلال افسردگی مداوم(دیس تایمی)

افسردگی مانیک یا اختلال دوقطبی

روانپزشی

افسردگی پری‌ناتال (دوران بارداری و پس از آن)

ملال پیش از قاعدگی

افسردگی فصلی

افسردگی موقعیتی

افسردگی آتیبیک

اختلال افسردگی اساسی:

اختلال افسردگی اساسی از شدیدترین نوع افسردگی است. این نوع از اختلال با احساسات مداوم غم ، ناامیدی و بی کفایتی مشخص می‌شود که به تنهایی و بدون پیگیری و درمان از بین نخواهد رفت.

برای تشخیص اختلال افسردگی عمده دست کم باید پنج علامت از نه علامت زیر حداقل در دو هفته در فرد وجود داشته باشد:

داشتن خلق افسرده و غمگین در بیشتر ساعات روز

کم شدن علاقه به بیشتر فعالیت‌های روزانه

افزایش و یا کاهش تشنگیگیز وزن وقتی که فرد از برنامه غذایی و یا رژیم خاصی استفاده نمی‌کند. و کاهش اشتها

بی خوابی یا پر خوابی

بی قراری غیر طبیعی یا کاهش فعالیت جسمی

خستگی مفرط یا از دست دادن انرژی

احساس بی ارزش بودن یا احساس گناه شدید

کاهش توانایی فکر کردن، تمرکز و یا تصمیم گیری

اندیشیدن مکرر به مرگ، یا داشتن فکر خودکشی با برنامه یا ابزاری خاص و یا اقدام به خودکشی

این علائم باید تقریبا همه روزه در فرد دیده شود و نشانه ی اول و دوم یعنی داشتن خلق افسرده و کاهش علاقه و لذت حتما باید در جمع پنج نشانه ای که فرد تجربه میکند وجود داشته باشد.

افزون بر داشتن این علائم باید حداقل سه مورد از موارد زیر نیز تا حداقل ملاحظه ای وجود داشته باشد:

افزایش احساس خود مهم بینی

کاهش نیاز به خواب کافی(کم شدن زمان استراحت و خواب در شبانه روز)

پرخوابی و صحبت بیش از اندازه

ایزاز نقطه نظرهای متفاوت و پراکنده

نداشتن تمرکز و پرت شدن حواس به سادگی

پرتحرکی و افزایش فعالیت‌های بدنی

پرداختن بیش از اندازه به فعالیت‌های لذت بخش و پر خطر

اختلال افسردگی مداوم:

اختلال افسردگی مداوم یا دیس تایمی (قبلا روان نژندی افسردگی معرفی میشد) اختلال خفیف اما مزمن است.

برای تشخیص این اختلال ، علائم باید حداقل دو سال ادامه داشته باشد. افسرده خویی می‌تواند بیشتر از افسردگی اساسی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد زیرا این دوره برای مدت طولانی تری ادامه دارد.

شیوع این اختلال در زنان بیشتر از مردان است و سیر مزمن تری دارد. شروع آن بی سرو صدا است و بروز آن اغلب در افرادی است که مدت طولانی را تحت فشارهای روانی بوده اند.

### آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۸۵/۴۹۰ قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای مصطفی تقربیی فرزند احمد به عنوان وکیل برابر و کالتنامه شماره ۸۷۲۰-۸۷۲۰/۰۷/۰۶-۱۴۰۰/۰۷/۰۶ د فترخانه ۱۶۵۹ تهران از طرف سعید عبداللهی زاده فرزند نصرالله با تسلیم دو برگ استهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۵۴ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۲۸۵/۴۹۰ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند انتقال قطعی شماره ۵۷۷۷-۰۳/۰۱-۱۳۹۰/۰۳ دفتر ۲۴۸ کازرون به سعید عبداللهی زاده انتقال قطعی یافته و در دفتر ۱۲۱ صفحه ۲۵۷ ذیل ثبت ۲۴۶ و ۳۳۷۴ و ۴۴۶۸ بام ثبت و صادر گردیده که سند مالکیت صادره بشماره چاپی ۸۹۵۸۱۷ الف ۸۵ به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی میشود تا هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسید و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ضمنا پلاک مذکور ۱۳ و ۳۰۹ و ۲۸۵/۴۹۰ که در اجرای بخشنامه ۲۳۵۱۱ در پلاک ۲۸۵/۴۹۰ استاندارد سازی گردید.
۳۳۳۹۳ م الف ۳۸۰

#### داود انصاری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

## روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲

## آگهی

### آگهی مفقودی

مردک تحصیلی گواهی موقت اینجانب صفیه عرفاوی فرزند سعدون به شماره شناسنامه ۱۷۹۶۰۳۴۹ صادره از بو شهر در مقطع کارشناسی رشته نرم افزار صادره از واحد دانشگاهی شیراز مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. از یابنده تقاضا می‌شود گواهی موقت را به دانشگاه غیرانتفاعی زند به نشانی همت جنوبی ارسال نمایند.
۳۷۳۹۲/۱۹۵۷۴۶

### آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۲۲۰۱/۳۱۲ واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر

چون عملیات تحدید حدود پلاک ۲۲۰۱/۳۱۲ به عنوان ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک مرقوم به مساحت ۳۹۴۲۲ مترمربع واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر روستای صادره، آقای امان اله حیدری تحدید حدود به عمل نیامده و تحدید حدود پلاک مرقوم برابر تبصره ماده ۱۵ قانون ثبت مفذور نگردیده است، اینک در اجرای تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ این آیین نامه، تحدید حدود پلاک فوق راس ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۱ در محل وقوع ملک شروع و عملیات تحدید حدود بعمل خواهد آمد. لذا بدینوسیله از کلیه صاحبان املاک مجاور در برابر ماده ۱۴ قانون ثبت دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور بهم رسانند. واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق اترافتی پلاک مذکور طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتجلسه تحدید حدود به مدت سی روز پذیرفته می‌شود و معترض بایستی ضمن تقدیم دادخواست اعتراض به مرجع قضایی گواهی اخذ و به اداره ثبت تسلیم و رسید دریافت نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در پایان مهلت مقرر سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۱۰/۱۵ ۳۷۳۸۷/۱۹۵۷۴۵ ۴۰۰/۵۱۰ م الف

**خلیل شاکری – رئیس ثبت اسناد و املاک مهر**