

افسردگی، اضطراب، الکل و دیگر مواد

fact sheets 2010 www.heretohelp.bc.ca

خلق، اضطراب و سومصرف مواد: بخشی از زندگی

احساس افسردگی یا اضطراب

بخشی از ذات انسان بودن، تجربه خلق‌های مختلف (برای مثال، خلق مضطرب یا افسرده) و نوسانات خلق در طول زندگی است. احساسات ما نیز همچون وضع آب و هوا هم ثابت هم همواره در حال تغییر است. بنابراین، ممکن است ما برخی مواقع احساس افسردگی کنیم یا به علت یک ضایعه، بحران یا سرخوردگی، غصه‌دار باشیم. همچنین، ممکن است ما پیش از یک رویداد پرفشار، یک جابجایی، و یا ورود به محیطی که باعث احساس ناامنی یا خجالت ما می‌شود، مضطرب شویم. ممکن است ما نگران سلامت خود، وضع حال دوستان یا اعضای خانواده و پرداخت قبض‌های خود شویم. اگر ما هیچ‌گاه در زندگی خود احساس غم، اضطراب یا نگرانی نمی‌کردیم، انسان نبودیم.

استفاده از مواد

ما همه از موادی استفاده می‌کنیم که مصرف بسیاری از آن‌ها بر خلق و خوی ما تاثیر می‌گذارد. چه ما چیزی (همچون شکلات) بخوریم که به ما لذت می‌دهد، از یک لیوان شراب همراه با غذا لذت ببریم یا از دارویی تجویز شده برای کنترل درد ناشی از یک آسیب‌دیدگی اخیر استفاده کنیم، استفاده از این مواد بخش قابل قبول زندگی است. بسیاری از افراد می‌توانند به طور متعادل (چه قانونی چه غیرقانونی) از این مواد استفاده کنند بدون این که دچار مشکل شوند. آن چه که ما باید در ذهن داشته باشیم، این است که همه مواد اثراتی دارد، برخی از آن‌ها خطرات بیشتری دارد.

اینکه دایم در حالت دلهره،
یاس، و احساس بی‌ارزشی باشیم
نه نرمال و نه سالم است.

Translation and resources section provided by:

افسردگی، اضطراب، الکل و دیگر مواد

چه زمانی این یک مشکل قلمداد می‌شود؟

احساسات از بین نمی‌رود

به طور دائمی در وضع ترس، ناامیدی و بی‌ارزشی بودن نه طبیعی است نه سالم. چه شما مرد باشید چه زن، چه کودک باشید، چه نوجوان باشید، چه یک فرد بالغ، این مسئله در مورد شما صدق می‌کند. زمانی که این احساسات افسردگی، و یا نگرانی و اضطراب ادامه پیدا می‌کند، زمانی که این احساسات، زندگی روزانه شما را مختل می‌کند، و یا زمانی که این احساسات با رویدادی که باعث آن شده است، تناسبی ندارد، ممکن است یک اختلال بالینی اساسی وجود داشته باشد که نیازمند مداخله است. بیش از ۳۰ درصد افرادی که مبتلا به یک اختلال اضطرابی یا خلقی هستند، همزمان هر دو مشکل را دارند. شایع‌ترین نشانه‌های اختلال افسردگی و اضطراب همراه با هم، افکار ناراحت کننده، خستگی، بی‌خوابی، اشکال در تمرکز و نبود انگیزه است.

مشکلات بالقوه استفاده از مواد

افراط در نوشیدن مشروبات الکلی در آخر هفته، استفاده بیش از حد از داروهای تجویز شده، مصرف مواد مخدر، نوشیدن بیش از پنج فنجان قهوه و استعمال کوکائین همه مشکلات احتمالی استفاده از مواد است. معمولاً زمانی که مشکلات به علت استفاده از مواد به وجود می‌آید، طیفی از دیگر عوامل دخیل است و زمانی که پای افسردگی یا اضطراب در میان باشد، استفاده از مواد می‌تواند نشانه خود-درمانی باشد.

«خود-درمانی» استفاده از موادی (بدون نظارت پزشک) به منظور تسکین دادن، بی‌حس کردن یا پرت کردن حواس از علائم منفی بیماری، درد و استرس است. از طریق موادی همچون الکل و دیگر مواد مخدر، ممکن است فرد تلاش کند حس اضطراب، افسردگی، عجز، درد یا بی‌حوصلگی را که در زندگی‌اش در جریان است، کاهش دهد. ممکن است آن‌ها همچنین از این مواد برای کاستن از علائم فیزیکی بیماری یا عوارض جانبی داروها استفاده کنند.

استفاده نادرست از برخی از داروهای تجویز شده به منظور برطرف کردن افسردگی یا اضطراب می‌تواند به مشکلات در زمینه استفاده از مواد منجر شود. برخی از داروها همچون بنزودیازپین‌ها (نوعی از آرامبخش‌ها که اغلب برای اضطراب تجویز می‌شود) می‌تواند به وابستگی روانی و فیزیکی منجر شود و قطع آن‌ها می‌تواند بسیار دشوار باشد.

ارتباط بین اضطراب یا افسردگی و استفاده از مواد، پیچیده است. به رغم این که ممکن است افراد دچار مشکلات سلامت روانی از این مواد به عنوان ساز و کاری دفاعی استفاده کنند ولی استفاده از آن‌ها همچنین می‌تواند باعث اضطراب یا افسردگی شود یا آن را وخیم‌تر کند. برای مثال، ممکن است الکل به طور موقت احساس اضطراب را تسکین دهد ولی سومصرف الکل در بلندمدت و ترک آن اغلب می‌تواند میزان اضطراب را افزایش دهد. افسردگی و اضطراب همچنین با استفاده بلندمدت یا ترک بسیاری از مواد از جمله محرک‌ها، مواد مخدر، حشیش، تریاک و الکل ارتباط دارد. مسئله دیگر این است که ممکن است یک علت شایع اساسی وجود داشته باشد که باعث مشکلات هم در زمینه سلامت روان هم استفاده از مواد می‌شود. برای مثال، افرادی که در دوران کودکی، اتفاقات ناگواری همچون ضربه روحی یا آزار و اذیت را تجربه کرده‌اند، به احتمال بسیار بیشتری با مشکلات در زمینه استفاده از مواد، افسردگی، و یا اضطراب مواجه می‌شوند.

داروها

بنزودیازپین‌ها، دسته‌ای از آرامبخش‌های خفیف از جمله قرص‌های خواب (برای مثال، والیوم، لورازپام (آتیوان)، زاناکس، اگزاپام (سراکس)، کلونازپام (ریووتریل) هستند که برای کمک به افراد برای مقابله با مشکلات خواب، تنش عضلانی، اضطراب، افسردگی و استرس تجویز می‌شوند. این داروها همچنین به عنوان مسکن یا قرص‌های اعصاب شناخته می‌شوند. این داروها می‌توانند در کوتاه مدت برای کاهش اضطراب یا کمک به خواب در جریان بحران در زندگی یک فرد، موثر باشند. استفاده طولانی مدت از آن‌ها توصیه نمی‌شود و می‌توانند به وابستگی روانی و فیزیکی و علائم شدید ترک منجر شوند.

ضدافسردگی‌ها، دسته‌ای از داروها هستند که می‌توانند علائم افسردگی اساسی را کاهش دهند. داروهای ضدافسردگی برای اصلاح عدم توازن شیمیایی در مغز از طریق کار بر روی پیام‌رسان‌های عصبی (سروتونین، نورآدرنالین و دوپامین) که به عنوان پیام‌رسان‌های شیمیایی بین مغز و سلول‌ها اقدام می‌کنند، عمل می‌کنند. چندین نوع مختلف از ضدافسردگی‌ها وجود دارد که هر کدام از آن‌ها تاثیر اندک متفاوتی بر روی یکی یا تعداد بیشتری از مواد شیمیایی دارد. چند نوع از ضدافسردگی‌ها همچنین می‌توانند به تسکین علائم اختلالات اضطراب از جمله هراس یا افکار وسواسی کمک کنند. داروهای ضدافسردگی، اعتیادآور نیستند ولی قطع استفاده از آن‌ها باید یک روند تدریجی و تحت نظارت پزشک معالج باشد.



«معمولا وقتی مشکلات ناشی از سوء مصرف مواد اوج می گیرند، گستره‌ای از عوامل دیگر نیز دخیل هستند. وقتی ترکیبی از افسردگی و اضطراب هست، سوء مصرف مواد ممکن است نشانه‌ای از خوددرمانی (دارویی) باشد.»

علائم هشداردهنده

افسردگی شدید

- بیشتر اوقات احساس غم و افسردگی می کنید یا هیچ چیزی را احساس نمی کنید
- علاقه خود را به فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت می بردید، از دست داده اید
- اشتها یا وزن شما تغییر کرده است
- درباره گذشته بسیار نگران هستید
- احساس یأس و بی ارزشی می کنید
- درباره مرگ یا خودکشی فکر می کنید

اختلال اضطراب

- به طور غیرقابل کنترلی نگران آینده و اتفاقات زندگی روزمره هستید
- به طور غیرمنتظره هجوم ناگهانی هراس و اضطراب شدید را تجربه می کنید
- از برخی موقعیت‌ها، تجربیات یا مسائل می ترسید یا از آن‌ها اجتناب می کنید
- به علت ضربه روحی که تجربه کردید، مشکلاتی در زمینه اضطراب دارید
- افکار مزاحم و یا واکنش‌های دفاعی اجباری را تجربه می کنید

مشکلات در زمینه استفاده از مواد

- شما در واکنش به استرس می نوشید یا می خورید
- در ناحیه شکم خود احساس درد می کنید
- بیشتر از میزانی که قصد داشتید، می نوشید یا می خورید
- بیشتر از گذشته یا بیش از میزانی که استطاعت داشته باشید، برای خرید الکل یا مواد مخدر پول خرج می کنید
- بیش از پیش مصرف الکل یا استفاده از مواد خود را از دیگران پنهان می کنید
- تلاش‌های قبلی شما برای مدیریت یا کاستن از استفاده از مواد، ناموفق بوده است
- شخصیت شما شروع به تغییر می کند

علائم هشداردهنده شایع

- بیشتر اوقات احساس خستگی می کنید یا انرژی چندانی برای سپری کردن روز ندارید
- در زمینه تمرکز کردن، به یاد آوردن مسائل یا تصمیم‌گیری، مشکل دارید
- حساس عجز می کنید
- الگوی خواب شما تغییر کرده است یا باید زیاد بخوابید یا در زمینه به خواب رفتن یا خواب ماندن، مشکل دارید
- اغلب احساس تندخلقی، آشفتگی یا تمایل به جر و بحث می کنید
- این علائم، زندگی شما را مختل می کند

همان‌طور که می بینید، اختلالات خلق، اضطراب و استفاده از مواد، علائمی خاص و یا علائمی دارد که بین این سه مشکل مشترک است. هر چقدر شما بتوانید اطلاعات بیشتری درباره طیف کامل علائم روانی و فیزیکی که احساس می کنید، به متخصص سلامت بدهید، وی بهتر می تواند مشکل اصلی همچنین هر گونه مشکلات همراه آن را شناسایی کند.

سه مشکل از یک نوع

- اختلالات خلقی، اختلالات اضطراب و مشکلات استفاده از مواد، اشتراکات زیادی دارند:
- هر کدام از آن‌ها می تواند به احساسات و افکار منفی از جمله عجز، شرم و عذاب وجدان منجر شود
- هر کدام از آن‌ها می تواند به رفتارهای اجتنابی و منزوی شدن از زندگی اجتماعی منجر شود
- هر کدام از آن‌ها می تواند روابط شخصی را تحت فشار قرار دهد و عملکرد روزانه را مختل کند.

از اینجا کجا می‌توانم بروم؟

شما می‌توانید علاوه بر صحبت با پزشک خانوادگی خود، منابع زیر را نیز برای دریافت کمک یا اطلاعات بیشتر بررسی کنید.

آمی کبک برای سلامت روان و اطلاعات اعتیاد

برای مشاهده بسته های ابزار، برگه های اطلاعات و داستان های شخصی درباره افسردگی، اضطراب و استفاده از مواد، به سایت مراجعه کنید. همچنین برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید یا با شماره 514-486-1448 تماس بگیرید.

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شبانه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیر اضطراری رایگان درباره سلامت برای هر یک از اعضای خانواده خود از جمله اطلاعات درباره سلامت روان، از سایت <https://amiquebec.org/> بازدید کنید. از طریق شماره 811، شما همچنین می‌توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگران شماست، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران بسر می‌برند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات یا در صورتی که فقط به فردی برای صحبت کردن نیاز دارید، با خدمات محلی تماس بگیرید. اگر آشفته هستید، در هر ساعت شبانه روز با 1-866-APPELLE (277-3553) تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می‌شوید آموزش های پیشرفته ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده اند.

مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

برای اطلاعات از مراکز پیشگیری از خودکشی استان کبک به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
<https://suicidprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

خدمات ارجاع اطلاعات مواد مخدر و الکل کبک

برای اطلاعات درباره منابع و گزینه های درمان درمونتال با 514 527-2626 و در سایر نقاط کبک با 1 800 265-2626 تماس بگیرید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز CISSS و یا مرکز CIUSSS به صفحه زیر مراجعه کنید:

<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/>
[Finding a Resource.](http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/)

نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان درمانگر به زبان های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en> مراجعه نمایید.

گروه های حمایتی اختلال دوقطبی

برای مشاهده منابع و اطلاعات در خصوص گروه های حمایتی از اختلال خلقی، با شماره 514-486-1448 و 514-761-6131, extension 3303 تماس بگیرید و یا از سایت های زیر بازدید نمایید:

<http://www.douglas.qc.ca/page/bipolar-disorders-program>
<https://amiquebec.org/support/>

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESS (اتحادیه گروه های فرهنگی طرفدار برابری خدمات بهداشتی و اجتماعی)، اتحادیه ای مرکب از بیش از یکصد سازمان اجتماعی



است که به دنبال تقویت دسترسی و انطباق پذیری خدمات اجتماعی و مراقبت‌های بهداشتی برای گروه‌های فرهنگی و نژادی مستقر در کبک است (www.access.net) هدف ما این است که از طریق حساسیت بخشیدن به موضوع و ارتقاء آموزش، سطح آگاهی را درباره نیازها و ویژگی‌های خاص گروه‌های نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروه‌های جمعیتی بالا ببریم. فعالیت‌های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه‌های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 تلفن: (514) 287-1106 فکس: (514) 287-7443

آدرس رایانامه (ایمیل): access@access.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استانهای کانادا و چگونگی دسترسی به آنها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبانهای مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



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