

بیشتر بدانیم...

توصیه‌هایی برای جلوگیری از عود مجدد افسردگی

2011 www.hertohelp.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 دویین، مج پایتان آسیب ببیند، تلاش می‌کنید موقع دویین مراقب باشید پای خود را کجا می‌گذاردید تا این طریق دیگر مج 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. هیچ کس 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 عده‌ده شوند 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 علایم هشداردهنده شما، اقدام و نهایتاً دریافت کمک از بیرون** در صورت لزوم. بهترین زمان انجام این کار موقعي 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

«هیچکس دوست ندارد موقعیت‌های دشوار یا ناخوشایند را بار دیگر به یاد بیاورد ولی زمانی که شناسانه‌های هشدار اولیه خود را شناسایی می‌کنید، این قدرت را به خود می‌دهید که افسردگی را به چالش بکشانید.»

بودید فکر کنید. چگونه شروع شد؟ چگونه پیش روی کرد؟ شما چه چیزهایی تجربه کردید؟ چه افکاری داشتید؟ آیا رفتارتان تغییر کرد؟ آیا چیزی با ترتیب خاصی اتفاق افتاد؟ می‌توانید از عزیزان و نزدیکان تان نیز دراین زمینه کمک بگیرید، زیرا افراد نزدیک به ما اغلب قبل از اینکه ما متوجه تغییراتی در خودمان شویم، این تغییرات را متوجه می‌شوند.

حال که شما درباره علایم هشدار دهنده خودتان فکر کرده‌اید، به این هم فکر کنید که زمانی که متوجه این تغییرات شدید، چه اتفاقی در حال روی دادن در زندگی شما بود. این امر به شما کمک می‌کند بدانید علایم هشدار دهنده شما کی و کجا اتفاق افتادند. به عنوان مثال، علایم هشدار دهنده بعد از اضافه کاری‌های فراوان روی می‌داد یا بعد از دعوا با عزیزان و نزدیکان تان؟ این موقعیت‌ها را اصطلاحاً «برانگیزانده‌ها» می‌نامند. افراد مختلف دارای برانگیزانده‌های متفاوتی هستند با این حال برخی علت‌های مشترک را نیز می‌توان مشاهده کرد.

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 استرس‌زا دیگر
- مصرف الکل یا مواد دیگر
- زمانهای خاص (تغییر در فصل یا چرخه پریود در زنان)
- پاپیند نبودن به طرح درمانی از قبیل مصرف نکردن داروها
- مشکلات یا دغدغه‌های دیگر مربوط به سلامتی

• بخش اول: شناسایی علایم هشدار اولیه

علامت هشدار اولیه، علامتی است که نشان می‌دهد سلامتی شما احتمالاً شروع به کمتر شدن کرده است. این علایم هشدار اولین نشانه‌هایی هستند که ظاهر می‌شوند و بعداً نشانه‌هایی عمده پدیدار می‌شوند و زندگی شما را به صورت قابل توجهی تحت تاثیر 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 علایم 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؟

متاسفانه، 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 علایم و نشانه‌ها، زندگی شما را به صورت جدی تحت تاثیر 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 علایم هشدار دهنده خود، شما باید به زمان‌هایی که افسرده



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

تغذیه خوب: غذا به شما انرژی می‌دهد. ولی زمانی که شما دچار افسردگی می‌شوید عادتهای 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. فعالیتی 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 عادتهای 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 اندیشه‌یدن شما را درباره خودتان، دیگران و جهان پیرامونتان عوض کند. شناسایی و به چالش کشیدن مشکلاتی که در زمینه اندیشه‌یدن وجود دارد بخشی از مهارت‌های رویارویی سالم را تشکیل می‌دهد.

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

• **تعییم 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 شده اید، نمونه‌ای از این نوع تفکر است.

• **فاجعه بار دیدن مسائل:** یک اتفاق با 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 پکشانید. شما می‌توانید از خود بپرسید که شواهد چه می‌گوید، 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 تهایی تمرین کنید، می‌توانید در اینترنت یا در کتاب‌ها به منابعی در این زمینه دسترسی داشته باشید.

حال که شما عالیم هشدار دهنده اولیه و برانگیزاننده‌ها را شناسایی کرده‌اید، زمان آن است که همه چیز را کنار هم قرار دهید. به آخرین اپیزود افسردگی تان فکر کنید. آیا می‌توانید عالیم 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 عالیم هشدار دهنده 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 داشتن

▼ دشوار شدن تمکز در محل کار

وقت زیادی را صرف این موضوع کردن که چرا اینگونه شده‌ام

▼ کناره‌گیری از دوستان و بیرون نرفتن

▼ بدتر شدن خلق و خو

▼ اپیزود افسردگی

۰ بخش دوم: اقدام کردن

حال که عالیم 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 تأثیر زیادی روی خلق و خوی شما و توانایی تان در رویارویی با چالش‌ها داشته باشد. ولی فعالیت‌های ناسالم نیز می‌توانند باعث بدتر شدن مشکلات

درباره موقعیت‌هایی که از نظر شما استرس‌زا است فکر کنید. مشکلاتی که در زمینه شغل، مشکلات مالی یا روابط وجود دارد احتمالاً سریعاً در ذهن متبارد شود. ولی به یاد داشته باشید، برخی موقعیت‌ها یا رویدادهای استرس‌زا که نیازی نیست که حتماً 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: جعبہ ابزار حمایتی

وقت گذاشتن برای انجام کارهایی که لذت می‌برید 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 علایم هشدار دهنده را متوجه می‌شوید، انجام دادن آن‌ها به شما کمک می‌کند.

نحو خی از نمونه‌های آن عبارتند از:

- اختصاص وقت برای خواب اضافی
 - صحبت کردن با یک دوست یا فرد نزدیک
 - صحبت کردن با پزشک تان
 - حضور در یک گروه حمایتی
 - گذراندن وقت در طبیعت مثلاً رفتن به یک نوشتن مطلب در یک ژورنال
 - صرف وقت برای یک سرگرمی
 - کار داوطلبانه کردن برای یک سازمان یا کارخانه
 - تماشای فیلمی خنده دار
 - کاهش برقی، مسئولیت های غیر ضروری

خی اقدامات مفید دیگر:

- 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 هشت‌تایی مقالات مربوط به پودمان سلامتی از همین مجموعه را مطالعه نمایید. این مقالات برای همه به ویژه افراد دارای سابقه افسردگی مفید هستند.

شناصاپی 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، مثلاً می‌توانید خواب کافی داشته باشید و موادی مانند الکل را عاقلانه مصرف کنید. ولی این که همه استرس را از زندگی تان 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 فعلانه مشکلات، اقدامی علیه استرس در پیش گیرید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند قبل از این که استرس سلامتی و بهزیستی شما را تحت تاثیر قرار دهد، موقعیت‌های استرس را مدیریت کنند.

اویین کام این است که یاد بگیرید رمانی را که دچار اسیر شده احتمالاً حمله کنیم.

- 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 مثلاً این که فکر کنید امیدی ندارید و هیچ‌کس قدردان شما نیست.

۰ نشانه‌های رفتاری از قبیل جر و بحث کردن یا رفتار تهاجمی به پاد داشته باشید که نشانه‌های استرس احتمالاً 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 این‌که شما تحت تاثیر قرار بگیرید، بخش ن. گ. از فاینده حفظ سلامتی. ا. تشکیل ص. دهد.



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

هستند. این یک رویکرد ساختارمند است که هدفش کمک به شما برای حل مسائل و پیدا کردن راه حل‌ها به شیوه‌ای 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. واقع گرایانه و عینی بودن اهداف شما، اهمیت دارد.

• به راه حل‌ها فکر کنید: درباره راه حل‌های احتمالی بیاندیشید. می‌توانید از دوستان یا عزیزان تان 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 این که شما دنبال چه هدفی هستید.

• نتایج را ارزیابی کنید. بعد از این که طرح تان را اجرا کردید، ببینید آیا آن‌گونه که انتظار داشتید نتیجه داده است. اگر این طرح، نتیجه نداده است، ببینید آیا می‌توانید تعییراتی در آن ایجاد کنید یا این که 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 قبیل بدانید در آن لحظه چه کار باید بکنید.

اولین گام بررسی علایم هشدار اولیه است. به جدول زمانی خودتان بیاندیشید و به این فکر کنید که کجا این جدول قرار دارید. آیا این نشانه‌های هشدار به شما می‌گویند که شما به تنهایی می‌توانید با این موقعیت رویارو شوید یا این که 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 برد اید. 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 علایم هشدار دهده شدید، چند روزی را زیر 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 طرح تان 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 این که چرا حال تان خوب نیست
- نوشیدن بیش از حد

سایر اقدامات غیرسالم:



این فهرست را در جایی که اغلب در برایر دیده‌تان 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 این که 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 مهمنان‌ها 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 انتظارات تان واقع گرایانه است. اگر به عنوان مثال می‌خواهید به مدرسه برگردید، این که از کارهای تان در خانه کم کنید مشکلی ندارد.



۲۰ 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 تنها‌بی نمی‌توانید عالیم 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 کتونی 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 سوالات 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.

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

صحبت کردن با پزشک‌تان یک گام اولیه خوب است. شما می‌توانید موارد مراجعته و ویزیت را افزایش دهید و پزشک معالجه‌تان 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 دهد 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 عالیم 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.



فعالیت: طرح جلوگیری از عود بیماری



- ◀ 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

◀ داروهایی که در گذشته دریافت کرده‌ام:

◀ داروهایی که کمکی نکرده‌اند:

◀ نوع داروهایی که مصرف می‌کنم:

◀ 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:

◀ کاری که آن‌ها انجام خواهند داد:

- ◀ نشانه‌های هشدار اولیه‌ای که در گذشته تجربه کرده‌ام

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

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

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

طرح بحران

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

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

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

از اینجا کجا می توانم بروم؟

شما علاوه بر صحبت با پزشک خانوادگی تان، برای مدیریت کردن افسردگی تان می توانید به منابع زیر نیز مراجعه کنید:

خط بحران منطقه شما

خطوط بحران فقط برای افرادی نیست که در بحران بسیار می بردند. شما می توانید 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 شباهه روز با (277-3553-APPELLE 1-866) تماس بگیرید تا بدون بوق اشغال یا انتظار، به یک خط بحران کبک وصل شوید. خطوط بحرانی که از طریق این شماره وصل می شوید آموزش های پیشرفته ای در زمینه خدمات و مسائل سلامت روان دریافت کرده اند.

مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک:

<https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

خط ارتباط سلامت کبک

در هر ساعت از شباهه روز، با شماره 811 تماس بگیرید یا برای دسترسی به اطلاعات غیراضطراری 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 می توانید با یک پرستار درباره علائمی که نگرانش هستید، یا یک داروساز درباره داروها صحبت کنید.

برای دریافت حمایت یا سرویس سلامت روان و یا برای پیدا کردن روان درمانگری که با او احساس راحتی داشته باشید می توانید با یکی از منابع زیر تماس بگیرید:

(CIUSSS) و یا **مرکز متتمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (CIUSSS)**

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز CIUSSS 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/Finding-a-Resource)

آمی کبک

برای اطلاعات و منابع در خصوص سلامت روان، افسردگی یا هر گونه اختلال روانی، از سایت <https://amiquebec.org> بازدید کنید یا با شماره 514-486-1448 تماس بگیرید.

نظام روانشناسی کبک

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

مرکز چند فرهنگی منابع بهداشت روانی کبک

سازمان موسوم به ACCESSS (اتحادیه گروههای 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 مراقبت های 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 ویژگی های خاص گروههای نژادی و فرهنگی افزایش دهیم و توانایی انطباق دادن خدمات اجتماعی و بهداشتی را برای این گروههای جمعیتی بالا ببریم. فعالیت های ما در راستای بینش مبتنی بر جلوگیری از بیماری و تقویت بحث شیوه های زندگی سالم است.

تلفن رایگان: 1-866-774-1106 - تلفن: (514) 287-7443 فکس: (514) آدرس رایانامه (ایمیل): accesss@accesss.net

وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استان های کانادا و چگونگی دسترسی به آن ها می توانید 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 می شود امکان دسترسی به زبان های 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:

- » [Revivre – Quebec Anxiety, Depressive and Bipolar Disorder Support Association](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [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)

همچنین می‌توانید برای مطالعه مقالاتی درباره افسردگی، خودمراقبتی و بهبود به دیگر مقالات ما در همین مجموعه مراجعه نمایید.

ابزارهای خودمراقبتی

برای ابزارهای خودمراقبتی رایگان از قبیل کتابچه مهارت‌های ضد افسردگی، مهارت‌های ضد افسردگی در سر کار و مهارت‌های مربوط به ریلکسیشن به وبسایت <https://cmha.bc.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 علاقمندی خود به مشارکت در این برنامه با پژوهش یا متخصص خود صحبت کنید.

امواج تغییر (Changeways)

امواج تغییر یک برنامه درمانی شناختی- رفتاری برای افسردگی است. بسیاری از مراکز سلامت درمانی این برنامه را ارائه می‌کنند. شما می‌توانید جزوای و کتابچه‌های آن را به صورت آنلاین از سایت <http://www.changeways.com/> سفارش دهید.

طرح اقدام بهبود سلامتی (WRAP)

این یک ابزار برای جلوگیری و نیز بهبود یافتن اختلالات روانی است. با مراجعه به سایت www.mentalhealthrecovery.com می‌توانید اطلاعات بیشتری درباره برنامه پیدا کنید، تمرینات آن را انجام دهید یا این که 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.herenohelp.bc.ca