

مجموعه آموزشی

مجموعه دوم

زندگی با کیفیت ۲



دانشگاه تهران

با همکاری:

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
اداره کل منابع انسانی و امور رفاهی
اداره کل تشکیلات و بودجه
اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه
شورای صنفی کارکنان دانشگاه تهران



بی انگیزگی در محیط کار

ویژه مطالعه کارکنان و اساتید دانشگاه تهران

ترجمه و تالیف: منا صمدزاده

الحمد لله



دانشگاه تهران

بی انگیزگی در محیط کار

مجموعه آموزشی زندگی با کیفیت

شماره ۲

ترجمه و تالیف : منا صمدزاده

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ اول / سال انتشار: ۱۳۹۶

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵،

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

فهرست

۶	بی‌انگیزگی در محیط کار
۷	راهکارهای مقابله با بی‌انگیزگی
۱۵	فشارهای شغلی و افسردگی
۱۵	آیا افسردگی دارم؟
۱۶	چرا افسرده می‌شویم؟
۱۸	پیشنهادهای برای ارتقای سلامت روان
۲۱	سوالات رایج

بی انگیزگی در محیط کار

بی انگیزگی در محیط کار را همه‌ی ما تجربه کرده‌ایم. منظورمان همان روزهای دشواری است که نمی‌توانید به بهترین نحو کار کنید. زمان‌های محدودی هم وجود دارد که بیش از حد تعلل می‌کنید، تمرکزتان کم است یا برای شروع پروژه‌های مهم با خودتان درگیر هستید.

شاید از خودتان ناراحت شوید و متعجب شوید که عزم‌تان کجا رفته است. اگر حس کنید که براساس اشتیاق‌هایتان زندگی نمی‌کنید، دچار یأس می‌شوید. سرعت، بهره‌وری و کارآمدی، همگی باعث رسیدن به نتیجه می‌شوند و زمانی که انرژی ما با جاه‌طلبی‌هایمان هماهنگ نباشد، ناامیدی به سراغمان می‌آید.



راهکارهای مقابله با بی‌انگیزگی

زمانی که بی‌انگیزگی در محیط کار به سراغ‌تان می‌آید، سپری کردن یک روز در محل کار می‌تواند مثل یک مبارزه‌ی دشوار باشد. این بی‌انگیزگی در طولانی‌مدت می‌تواند باعث ایجاد استرس در شما شود و شاید احساس گناه کنید که به اندازه‌ی کافی برای پیشرفت در کارتان تلاش نمی‌کنید.

اثرات این حالت بر شما بی‌شمار است: شاید دچار مشکل در خوابیدن شوید، بیمار شوید یا توانایی‌تان برای تمرکز کم شود. سلامت ذهنی شما با خستگی احساسی به همراه اضطراب و بدبینی که خلق‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به خطر می‌افتد.

اما نیازی نیست در این مسیر باقی بمانید. با کمی کندوکاو و تفکر می‌توانید به آنچه که انرژی‌تان را تحلیل می‌برد پی ببرید و خودتان را از شرش خلاص کنید. در اینجا سه دلیل بی‌انگیزگی در محیط کار همراه با راهکارهایی برای برگشتن به وضعیت مناسب معرفی می‌شوند.

۱. در دام مشغله‌ی زیاد افتاده‌اید

امروزه «مشغول بودن» به یک وضعیتِ نمادین تبدیل شده است، نمادی این که خیلی‌ها دنبال شما هستند و می‌خواهند با شما کار کنند. در حالی که شاید خودتان عمیقاً از این مسئله لذت ببرید، اما همیشه در حال کار بودن و آمادگی داشتن برای اضافه کاری، می‌تواند منجر به خستگی مفرط و بی‌انگیزگی در محیط کار شود.

کار کردن با این توهم که مشغولیتِ دائمی به شما کمک می‌کند از نظر حرفه‌ای پیشرفت کنید، می‌تواند نتیجه‌ی معکوس داشته باشد و برای‌تان لقب «ساده‌لوح سازمان» را به ارمغان بیاورد یا حتی باعث انزجار شما از

شغل، رئیس و همکاران تان شود. برای رهایی از دام مشغله‌ی زیاد، کارهایتان را اولویت‌بندی کنید و وظایف غیراضطراری را حذف کنید و برای کاری زمان بگذارید که واقعا مهم است. برای غلبه بر اشتیاق‌تان به مشغولیت دائمی، خودتان را از مسئولیت‌هایی که کار فرد دیگری است، رها کنید. تمرین کنید که بیشتر «نه» بگویید. وقتی موافقت می‌کنید که کاری را به انجام برسانید، با نیت درست آن را انجام دهید. سعی کنید به جای «من مجبورم که...» از «من انتخاب می‌کنم که...» استفاده کنید. شاید ساده به نظر برسد، اما کلماتی که می‌گویید واقعیت را می‌سازند و این تغییر شفاهی زیرکانه، باعث ایجاد خودمختاری می‌شود و انگیزه را به وجود می‌آورد. احساس بسیار متفاوتی در گفتن «من انتخاب می‌کنم که امروز به یک جلسه‌ی کاری بروم» به جای «من مجبورم امروز به یک جلسه‌ی کاری بروم» وجود دارد.

۲. فقط به اراده‌تان متوسل می‌شوید

قانع کردن خودتان برای انجام یک تکلیف بدون رضایت محض، دشوار خواهد بود. زمانی که عزم راسخ‌تان شکست می‌خورد، بر ایجاد عادت‌هایی تمرکز کنید که موفقیت‌تان را حتمی می‌سازد. اغلب، شروع یک هدف بزرگ یا یک پروژه پیچیده، سخت‌ترین بخش کار است. اما وقتی کار را آغاز کنید، کل پروژه کمتر ترسناک به نظر می‌رسد.

ترفندی برای باانگیزه باقی ماندن، ایجاد عادت‌های کوچکی است که به بهره‌وری کمک می‌کند و باعث می‌شود احساس خوبی در مورد آنچه انجام می‌دهید داشته باشید.

با کاهش موانعی که در راه‌تان برای آغاز یک وظیفه وجود دارند، بر سختی‌ها

غلبه کنید. برای مثال اگر یک تکلیف نوشتنی دشوار بر عهده دارید، فقط بر نوشتن جمله‌ی اول تمرکز کنید. وقتی همان خط اول را نوشتید، احتمالاً اضطراب‌تان از بین می‌رود. می‌توانید یک روال برای ایجاد آمادگی نیز مشخص کنید که زنجیره‌ی مثبتی از اتفاق‌ها را به دنبال دارد و به شما کمک می‌کند تا با سرعت بیشتری به سراغ کارتان بروید. برای مثال، شاید برای شما، آماده کردن چای صبح‌تان یا چک کردن ایمیل به عنوان یک مرحله‌ی گذار برای شروع کارتان عمل کند. بسیاری از کارآفرینان دوست دارند روز خود را با ۱۰ دقیقه تفکر و تمرکز آغاز کنند. این کار می‌تواند راهی فوق‌العاده جهت آماده شدن برای روزتان باشد و ذهن‌تان را نیز برای قرار گرفتن در حالت کار کردن آماده می‌کند. به جای اینکه همیشه سعی کنید کارهایتان را با یک اراده‌ی قوی انجام دهید، کمی فرایند انجام کارها را برای خودتان ساده‌تر کنید.

۳. از نظر احساسی خسته هستید

اگر احساس می‌کنید در طول روز کاری خود همچون یک مرده‌ی متحرک هستید، احتمالاً جزو افرادی هستید که از نظر احساسی از محل کار جدا هستند. وقتی تلاش می‌کنید تا با دقت موانع انگیزشی خود را بررسی کنید، نیازهای اجتماعی خود را دست کم نگیرید. احساس مورد پذیرش بودن و مفید بودن در کار، برای حفظ انگیزه جهت انجام وظایف روزمره‌تان ضروری است. در واقع «امنیت روانی» مهم‌ترین ویژگی‌ای است که تیم‌های موفق در آن با هم اشتراک دارند. گروه‌هایی که دارای ویژگی اعتماد میان فردی و احترام متقابل هستند، نه تنها شادترند، بلکه بهره‌وری بالاتری نیز دارند. زمانی که کارکنان اعتماد به نفس دارند و همکاران‌شان آنها را به خاطر اظهار نظر مسخره نمی‌کنند، پس نمی‌زنند یا تنبیه نمی‌کنند، کارهای بیشتری انجام می‌دهند و در

شغل‌شان پیشرفت می‌کنند. برای جبران خستگی احساسی، در جریان کار خود عمداً فرصت‌های اجتماعی ایجاد کنید. یک راه ساده برای شروع، حضور ۵ دقیقه زودتر در جلسات است. از این زمان برای یک مکالمه‌ی ساده استفاده کنید. این صحبت کوتاه غیررسمی فقط یک گپ بی‌هدف نیست، بلکه مسیری طولانی برای ایجاد روابطی قوی‌تر با همکاران‌تان است.

اگر مدیر هستید، سعی کنید با محول کردن وظایف روزانه‌ی معنادارتر و مرتبط‌تر با اهداف مشترک، انگیزه‌ی تیم‌تان را از نو بسازید و تقویت کنید. رهبری تلقینی به معنای بالا کشیدن دیگران است و می‌تواند با تقویت تلاش‌های مستقیم شما در راستای اهداف بزرگ‌تر و مأموریت شرکت، تحقق یابد.

هیچ‌کس در میان ما، همیشه و صددرصد با انگیزه و کارآمد نیست، اما اگر شما بیشتر اوقات بی انگیزگی در محیط کار را تجربه می‌کنید، باید راهی پیدا کنید تا از آن خلاص شوید. خواندن توصیه‌های الهام‌بخش و مشورت شغلی گام اول است، ولی دست به عمل شدن گام مهم‌تری است. انجام کاری برای کم کردن رخوت، پادزهر واقعی برای رهایی از بی انگیزگی در محیط کار است.

۴. علت رکودتان را پیدا کنید

علل بروز رکود در زندگی شما ممکن است یکی از موارد زیر باشد:

- از انجام کاری که می‌دانید مجبور به انجام آن هستید، می‌ترسید. انجام این کار را به تعویق می‌اندازید چون در حقیقت از آن کار خوشتان نمی‌آید.
- خسته‌اید. جای غذای خوب، خواب کافی و ورزش در زندگی شما خالی است یا این که بیمار هستید و حال و روز درست و حسابی ندارید.
- اعتماد به نفس شما پایین است. می‌ترسید از منطقه‌ی آسایش خود

خارج شوید و خود را به چالش بکشید.

- وسط انجام یک پروژه هستید. از آن پروژه‌هایی که اول برای انجام‌اش هیجان داشته‌اید، ولی حالا که به سخت‌ترین قسمت، یعنی میانه‌ی پروژه رسیده‌اید، هیجان خود را از دست داده‌اید و هنوز تا رسیدن به ته پروژه راه زیادی در پیش دارید.

۵. وقتی از انجام کاری می‌ترسید، طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید از زیر انجام دادنش در بروید

مثلاً فرض کنید که تصمیم می‌گیرید صبح‌ها ورزش کنید. برای این که بتوانید بر نفس اماره‌ی خود غلبه کنید، لباس‌های ورزش را کنار تخت‌خواب‌تان بگذارید تا صبح کله‌ی سحر که بیدار شدید، با لباس‌ها چشم در چشم شوید. برای محکم‌کاری، با دوستان خود قرار بگذارید تا در باشگاه همدیگر را ببینید. دوستی با یک آدم مسئولیت‌پذیر انگیزه‌ی رسیدن به موفقیت را در شما بالا می‌برد.

۶. وقتی خسته‌اید، مواظب سلامتی خود باشید

بعضی روزها، به خود استراحت بدهید. بعضی روزها ورزش کنید. بعضی روزها هم فقط با فاصله گرفتن از فضای کار و کمی هواخوری، حالتان بهتر می‌شود. ببینید اخیراً عادت‌های شما به چه صورتی بوده است. آیا استراحت کافی داشته‌اید؟ غذاها و نوشیدنی‌های سالم مصرف کرده‌اید؟ به تازگی مبتلا به بیماری خاصی شده‌اید که باعث شود احساس کسالت کنید؟ دقت کنید که در این مدت اخیر چطور از بدن خود مراقبت کرده‌اید؛ توجه به حفظ سلامتی می‌تواند در عبور از رکود و ایجاد انگیزه به شما کمک کند.

۷. هر وقت احساس کمبود اعتماد به نفس کردید، به این فکر کنید که چرا به توانایی‌های خود شک دارید.

آیا با افکار منفی دست به یقه هستید؟ یک اتفاق یا اظهار نظر منفی به تازگی زندگی را برایتان زهرمار کرده است؟ خودتان را با بقیه‌ی آدم‌ها مقایسه می‌کنید؟ وقتی افکار منفی از سر و کول مغزتان بالا می‌روند، پیش خودتان از خودتان تعریف و تمجید کنید یا کمی به خودتان استراحت بدهید و سعی کنید از زندگی لذت ببرید.

۸. وقتی به میانه‌ی راه رسیدید، ثابت قدم بمانید

وقتی برنامه‌ریزی می‌کنید که به هدفی معین دست پیدا کنید، معمولاً اول راه حفظ انگیزه و حرکت رو به جلو کار ساده‌ای است. در ابتدای راه، وقتی به نتایج نهایی کار فکر می‌کنید و شور و شوق و افکار مثبت به ذهنتان می‌آیند. در انتهای راه هم حفظ انگیزه کار بسیار آسانی است. وقتی به انتهای راه نزدیک می‌شوید، دیدن نقطه‌ی پایان شما را هیجان‌زده می‌کند و باعث حرکت رو به جلو می‌گردد.

به نظر، میانه‌ی راه سخت‌ترین قسمت راه است. در میانه‌ی راه، اگرچه هیجان اولیه از بین رفته است، اما هنوز برای رسیدن به هدف نهایی راه زیادی باید رفت. تازه در میانه‌ی راه است که شما می‌فهمید برای اتمام راه چقدر زحمت و زمان نیاز دارید. در این وضعیت، ناامید می‌شوید و گاه و بی‌گاه برای خارج شدن از ناحیه‌ی آسودگی و حرکت رو به جلو به مشکل برمی‌خورید.

در میانه‌ی راه، به این فکر کنید که از اول اصلاً چرا وارد این راه شدید؟ علل شخصی، منطقی و مهمی که باعث شدند بخواهید به این هدف برسید چه بودند؟ اغلب به یاد آوردن همین «چراها» به ما کمک می‌کنند وقتی دچار

رخوت می‌شویم بار دیگر انگیزه پیدا کنیم. در این حال، به این جمله فکر کنید: «مهم نیست چقدر کند حرکت می‌کنید، مهم این است که از حرکت کردن باز نایستید.» وقتی به میانه‌ی راه رسیدید به حرکت رو به جلو ادامه دهید. خودتان را متعهد کنید که در روز برای رسیدن به هدف‌تان کاری، هرچند کوچک، انجام دهید.



۹. به یاد داشته باشید که رکود تا ابد ادامه نخواهد داشت و بلافاصله برای رهایی از رکود اقدام کنید

با قدم‌های کوچک شروع به حرکت به سمت هدف خود کنید. به یاد داشته باشید که استقامت و استواری می‌تواند شانس رسیدن شما به موفقیت را چندین برابر کند. یادتان باشد، راه رسیدن به موفقیت پر از پستی و بلندی است. حرکت رو به جلو در شرایطی که انگیزه‌ی خود را از دست داده‌اید کمک می‌کند تا بر ترس‌های خود غلبه کنید، از منطقه‌ی آسایش خارج شوید و افکار منفی را از خود دور کنید. هر قدمی که در این شرایط سخت به سمت جلو برمی‌دارید کمک می‌کند تا حس اعتماد و توانمندی در شما تقویت شود و مثل تکانه‌ای است که شما را به سمت خروج از رکود هل می‌دهد.

هرگاه در زندگی برای رسیدن به هدفی برنامه‌ریزی کنید، قطعاً با مشکلات و سختی‌هایی روبه‌رو خواهید شد. این مشکلات و سختی‌ها باعث می‌شوند انگیزه‌ی خود را از دست بدهید و با سر وارد رکود و رخوت شوید. در این شرایط، غلبه بر مشکلات و تلاش برای خروج از رکود کمک می‌کند تا به موفقیت بلندمدت خود دست پیدا کنید. وقتی بفهمید که می‌توان در روزهای بد و سخت به خود انگیزه داد، درخواست دهید یافت که در آینده با مشکلات سخت‌تر چطور باید دست و پنجه نرم کنید.

هر آدمی در دوره‌ای از زندگی دچار رکود می‌شود. درک علت از دست دادن انگیزه و اقدام برای رهایی هرچه سریع‌تر از شر این رکود، کمک می‌کند تا به موفقیت‌های بزرگی که در انتظار شما هستند، دست پیدا کنید.

فشارهای شغلی و افسردگی

آیا افسردگی دارم؟

آیا تا به حال با خود گفته اید «آیا من واقعا افسرده ام»؟ سرکوب فشارهای روانی در کوتاه مدت ممکن است شما را به افسردگی نیز دچار کند و خلاقیت و انگیزه را از بین ببرد. در این مواقع، آن چه که بسیار اهمیت دارد این است که آیا ما واقعا افسرده هستیم و یا ناراحتیم، بنابراین بهتر است با متخصص درباره نگرانی خود صحبت کنید. این تمایز بسیار مهم است چرا که بسیاری از مردم ممکن است افسردگی را با ناراحتی اشتباه بگیرند. در واقع، گاهی اوقات ممکن است بمنظور توصیف حالتی غمگینی و ناراحتی‌مان، خودمان را افسرده بدانیم. افسردگی بالینی حالتی است که خلق غمگین بطور مداوم در طول دو هفته و یا بیشتر استمرار پیدا کرده تا حدی که این حالت در انجام فعالیت‌هایی مثل کار کردن، و یا حفظ روابط اجتماعی فرد تداخل ایجاد کند. این که در زندگی ناراحت بشویم کاملا طبیعی است اما این که افسرده باشیم در هیچ زمانی و سنی از زندگی طبیعی و نرمال نیست.

آشنایی با علائم افسردگی:

- داشتن خلق غمگین یا پایین
- احساس گناه، ناامیدی و بی‌ارزشی
- مضطرب بودن و یا خالی شدن ذهن
- خستگی مفرط و یا فقدان انرژی
- بی‌رغبتی و بی‌میلی نسبت به فعالیت‌های لذت بخش
- اختلال در خواب و یا بیدار ماندن شبانه
- بی‌اشتهایی و یا پرخوری

- بی قراری و آشفتگی
- دردهای مزمن مثل سردرد، معده درد و ..
- حرکت کردن و یا صحبت کردن کندتر از معمول
- اختلال در تمرکز و یا اخذ تصمیم
- احساس بی ارزشی در زندگی
- داشتن فکر خودکشی و یا مرگ

چرا افسرده می شویم؟

افسردگی می تواند در نتیجه دلایل مختلفی رخ بدهد، از قبیل وراثت، تغییرات بیولوژیکی مغز، بیماری، واکنش نامناسب به دارو، و یا حوادث استرس زای زندگی مثل از دست دادن همسر، فروش خانه، و یا بازنشستگی. چنان چه شما برخی از علائم افسردگی را بمدت دو هفته تجربه کرده اید ممکن است که به کمک متخصص نیاز داشته باشید. اقدام برای درمان افسردگی نشان دهنده قدرت شما برای حفظ تندرستی تان است. در مورد علائمتان با متخصص صحبت کنید.

برخی از مسائلی که می توانید درباره آن صحبت کنید

- بیشتر اوقات احساس غمگینی می کنم
- بیشتر اوقات کسل هستم و اساس می کنم انرژی لازم برای انجام کارهایم را ندارم
- دچار اختلال خواب شده ام
- کاملاً بی میل هستم و هیچ چیزی در من انگیزه ایجاد نمی کند
- دیگر از چیزی لذت نمی برم
- احساس می کنم از نظر دیگران دوست داشتنی نیستم
- احساس می کنم زندگی بی ارزش است

تشخیص و درمان افسردگی

همان طور که قبلاً اشاره شد، افسردگی علائم مختلفی دارد. افراد علائم مشابهی را تجربه نمی‌کنند. «برخی از افراد تنها علائم محدودی دارند... برخی علائم بیشتری دارند» و «علائم می‌توانند در طول زمان تغییر بکنند...». بنابراین سنجش علائم توسط یک متخصص اهمیت ویژه‌ای دارد.

خبر خوب این است که افسردگی در ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد با یک درمان استاندارد بهبود می‌یابد. دو نوع شیوه عمده جهت درمان افسردگی مرسوم عبارتند از: درمان دارویی و روان‌درمانی بطور مجزا و یا ترکیب هم زمان دارودرمانی به‌همراه روان‌درمانی.

پیشنهادهای برای ارتقای سلامت روان

دوستان و اعضای خانواده خود را به رعایت نکات لازم برای تندرستی تشویق کنید. با مراقبت از حال عمومی خود، حفظ فعالیت فیزیکی و حفظ روابط اجتماعی در این دوران می‌تواند باعث بهبود خلق و کاهش علائم افسردگی شود. همچنین در نظر داشته باشید افرادی که مبتلا به افسردگی هستند معمولاً به دنبال دریافت کمک جهت بهتر شدن حالشان نیستند به‌مین خاطر بسیار مهم است که فرد سالمند و اطرافیان وی در خصوص این علائم آموزش ببینند و نسبت به این علائم حساس باشند.

اگر شما زمان زیادی را با فردی می‌گذرانید که از افسردگی رنج می‌برد، فراموش نکنید که بسیار مهم است که از خودتان مراقبت کنید. زندگی با فرد افسرده می‌تواند سخت باشد در این صورت بهتر است که شما نیز از کمک فرد متخصص روانشناس و یک روانپزشک استفاده کنید.

با لکه ننگ بیمار روانی مقابله کنید

وقتی کسی متفاوت از دیگران بنظر برسد، ممکن است دیگران به وی برچسب منفی بزنند. که اصطلاحاً به وی «روانی» بگویند! معمولاً این برچسب منفی به افراد افسرده و سایر افرادی که از بیماری روانی رنج می‌برند اطلاق می‌شود. این افراد معمولاً از این که دیگران آن‌ها را برحسب علائمشان قضاوت می‌کنند بسیار آسیب دیده و رنجیده خاطر می‌گردند تا حدی که در برخی موارد چنین قضاوتی را بزرگترین مشکل و سد راه رسیدن به یک زندگی طبیعی می‌دانند. بسیاری از افراد باور دارند کسی که از افسردگی رنج می‌برد از نظر شخصیتی «ضعیف» است. این باور درست نیست. گاهی اوقات تنها راهی که می‌تواند فهمید شخصی از یک بیماری روانی رنج می‌برد اینست که خودش به این مسئله اقرار کند. بسیاری از افراد افسرده در نگاه اکثر مردم ممکن است طبیعی بنظر برسند.

جملاتی را که ممکن است بتواند یک فرد افسرده را بمنظور دریافت کمک تخصصی تشویق کند از قبل بنویسید. جملاتی مانند «شما غمگین بنظر می‌رسی، آیا من درست متوجه شدم؟» و یا «بنظرم نسبت به گذشته ساکت تر و آرام تر شدی، بنظرم بهتر است با یک متخصص صحبت بکنی، من می‌توانم اگر تمایل داشته باشی همراه شما بیایم».

ایده های خود را برای کمک به بهبود سلامت روان اطرافیان خود را در اینجا بنویسید.

.....

.....

.....

اهداف فردی و گام‌های رسیدن به آنها

اهداف فردی در زمینه حفظ سلامت روانم عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

برنامه‌ریزی برای داشتن فعالیت‌های خانگی

راه‌هایی که مرا به اهدافم می‌رسانند:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سوالات متداول

روانپزشک کیست؟

پزشکی است که متخصص تشخیص و درمان بیماری‌های روانی یا روان درمانی می‌باشد. کار روانپزشک، تشخیص، ارزیابی، درمان و پیشگیری از اختلالات رفتاری، عاطفی و ذهنی با کمک تجویز دارو است.

روانشناس و روانپزشک چه تفاوتی با هم دارند؟

برخی از مردم گاهی روانپزشک را با روانکاو و روان‌شناس و یا مشاور اشتباه می‌گیرند. روانشناسی یکی از شاخه‌های علوم رفتاری است و روان پزشکی از شاخه‌های پزشکی محسوب می‌شود. لذا کار روانپزشک تجویز دارو برای بیمار است در حالی که روانشناس به آموزش، تعلیم و تربیت، روان درمانی و آموزش شیوه‌های صحیح تفکر و رفتار می‌پردازد.

افسردگی بالینی چیست؟

حالت پایداری از خلق منفی است که به مدت حداقل دو هفته ادامه پیدا می‌کند و در انجام فعالیت‌هایی مانند کارکردن، روابط اجتماعی داشتند، و مراقبت از خود، و لذت بردن تداخل ایجاد می‌کند.

داروهای ضد افسردگی چگونه کمک می‌کنند؟

داروهای ضدافسردگی باعث افزایش میزان سروتونین (یک ماده شیمیایی در بدن) می‌شوند. در نظر داشته باشید که از زمانی که شروع به مصرف دارو می‌کنید دو هفته طول می‌کشد تا آن اثر بکند. داروها علائم افسردگی را کاهش می‌دهند و در شما تغییر شخصیتی ایجاد نمی‌کنند.

سوالات متداول

اگر داروهای ضد افسردگی در من عوارض جانبی ایجاد بکنند آیا لازم است به مصرف آنها ادامه بدهم؟

عوارض جانبی داروهای افسردگی بسیار ناچیز هستند، و مصرف آنها باعث نمی‌شود تا شما از نظر شخصیتی تغییری بکنید، در واقع، شما را به شخص دیگری تبدیل نخواهند کرد. داروهای ضد افسردگی صرفاً علائمی مانند ناراحتی، اضطراب، انرژی پایین، و خواب کم را از بین خواهند برد.

اگر احساس کنم که حالم بهتر شده است، آیا می‌توانم مصرف داروها را قطع کنم؟

بسیاری از افرادی که احساس می‌کنند حالشان خوب شده است بخاطر مصرف داروهای ضد افسردگی می‌باشد. اما بسیار مهم است قبل از هرگونه تغییر در مصرف داروها حتماً با روانپزشک خود مشورت کنید. قطع مصرف داروهای ضد افسردگی می‌تواند علائم ترک را در شما ایجاد بکند.

سوالات متداول

سوالاتی که در زمینه افسردگی دارید را در اینجا یادداشت کنید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶