

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

# آموزش خودمراقبتی در اختلالات سازگاری

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)
- ۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)
- ۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)
- ۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- **تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)**
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)



# تعریف اختلالات سازگاری

مشکلات انطباقی یکی از انواع بیماری های وابسته به استرس در حوزه سلامت روان است.

در صورت ابتلا به این بیماری، ممکن است دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید. کارهای روزانه تان تحت تاثیر قرار گیرد، و یا تصمیم های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد.

مشکلات شغلی، شروع تحصیل در دانشگاه، مهاجرت و یا ابتلا به یک بیماری مزمن، مثال هایی از شرایط استرس زای زندگی می باشند.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)



# ملاک های تشخیصی بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی

**A** ایجاد علائم هیجانی یا رفتاری در پاسخ به عامل (یا عوامل) مشخص استرس که ظرف مدت سه ماه از بروز این عامل (عوامل) رخ داده باشند.

**B** این علائم یا رفتارها از نظر بالینی قابل ملاحظه بوده و یک یا هر دو حالت زیر مشخص می شوند:

۱. ناراحتی بارزی که با در نظر گرفتن زمینه محیطی و عوامل فرهنگی موثر بر شدت و تظاهر، علائم، با شدت عامل استرس زا نامتناسب است.

۲. تخریب قابل ملاحظه در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا سایر حوزه های مهم کارکردی.

**C** اختلال مرتبط با استرس با ملاک های سایر بیماری های روانی مطابقت نمی کند و صرفاً ناشی از تشدید یک اختلال قبلی روانی نیست.

**D** علائم اختلال معرف داغدیدگی طبیعی نیست.

**E** پس از ختم عامل استرس یا پیامدهای آن، علائم بیش از ۶ ماه پایدار نمی مانند.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)

# عامل استرس ممکن است

- یک عامل باشد مثل ختم یک رابطه عشقی

- چند عامل باشد مثل مشکلات شغلی و مسائل زناشویی

- راجعه باشد مثلا در رابطه با بحران های شغلی فصلی، روابط جنسی ناموفق و...

- مداوم باشد مثل یک بیماری دردناک دائمی با افزایش ناتوانی، زندگی در یک محله پر از

جنایت

- یک فرد را تحت تاثیر قرار دهد

- یک خانواده را تحت تاثیر قرار دهد

- یک گروه بزرگ یا جامعه را تحت تاثیر قرار دهد مثل یک بلای طبیعی (سیل و زلزله و ...)

- همراه با حوادث مربوط به مراحل رشد باشد مثل رفتن به مدرسه، ترک خانه پدری، بازگشت به

- خانه پدری، ازدواج کردن، پدر یا مادر شدن، عدم دستیابی به اهداف شغلی، بازنشستگی

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- **علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)**
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)

# علل مشکلات سازگاری

مانند سایر بیماری های روان پزشکی، این بیماری نیز چند علتی می باشد. از

مهم ترین علل آن می توان به ژنتیک، تغییرات

هورمونی و شیمیایی در مغز، تجربیات فردی در زندگی و صفات شخصیتی

فرد اشاره کرد.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)



# علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری

- احساس غم و اندوه
- نگرانی
- ناامیدی
- افسردگی
- لذت نبردن از کارها
- مشکلات خواب
- گریان بودن
- کاهش تمرکز
- عصبی و تحریک پذیر بودن
- احساس شکست
- اضطراب (به ویژه اضطراب هنگام جدا شدن از سایرین)
- افکاری راجع به آسیب به خود

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۵ دقیقه)
- ۵- عوامل استرس زا (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)
- ۶- علل مشکلات سازگاری (۴ دقیقه)
- ۷- علائم هیجانی و عاطفی در مشکلات سازگاری (۵ دقیقه)
- ۸- علائم رفتاری در مشکلات سازگاری (سوال از شرکت کنندگان) (۵ دقیقه)

# علائم رفتاری در مشکلات سازگاری

– خشونت

– رانندگی پر خطر

– نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی

– فاصله گرفتن از خانواده و دوستان

– غیبت های گهگاهی از محل کار و تحصیل

– تخریب اموال و دارایی ها

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

# طول دوره مشکلات سازگاری

سیر حاد: نوع حاد مشکلات سازگاری کمتر از ۶ ماه طول می کشد، یعنی علائم آن در کمتر از ۶ ماه پس از شروع عامل استرس زاء، با برطرف شدن آن عامل و یا درمان کوتاه مدت از بین می روند.

سیر مزمن: نوع مزمن اختلال انطباقی بیش از ۶ ماه طول می کشد. در این موارد، تداوم علائم سبب آسیب به زندگی تان می شود و درمان تخصصی می تواند سبب بهبودی و پیشگیری از بدتر شدن شرایط گردد..

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)



# عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری

طی تحقیقات انجام شده مواردی وجود دارد که می توانند سبب افزایش احتمال ابتلا به این بیماری شوند:

ریسک ابتلا به این بیماری در نوجوانی در دو جنس تفاوتی ندارد، اما در بزرگسالی زنان دو برابر مردان به این بیماری مبتلا می شوند.

هر اتفاق استرس زایی در زندگی - هم اتفاقات منفی و هم اتفاقات مثبت - می تواند یک عامل شروع کننده ابتلا به اختلالات سازگاری باشد.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

# عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری

اکثر افراد طی ۶ ماه پس از ابتلا به اختلالات سازگاری بهبود می یابند، اما برخی نیز به نوع مزمن این عارضه مبتلا می شوند که عوارضی به همراه دارد:

- ابتلا به اختلال افسردگی

- سوء مصرف مواد

- اقدام به خودکشی

- اختلال دو قطبی

- اختلال شخصیت ضد اجتماعی

- اسکیزوفرنیا

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

# چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی روزمره تان تاثیر گذاشته است، می توانید جهت حل و فصل وقایع استرس زا و داشتن احساسی بهتر نسبت به خود و زندگی تان از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکاری مبنی بر آسیب به خود و خودکشی داشتید و یا کسانی را می شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، بهیار، روانشناس، روانپزشک و افراد قابل اعتمادتان کمک بخواهید، و یا سریعا به نزدیکترین اورژانس به محل سکونت تان مراجعه کنید.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

- ۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)
- ۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)
- ۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)
- ۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)
- ۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)



# قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟

قبل از مراجعه به پزشک، جهت بررسی دقیق تر اختلال سازگاری به موارد زیر فکر کنید، و در صورت امکان لیستی از آنها تهیه کنید:

- علائمی را که در خود مشاهده کرده اید، و طول مدت آنها
- تغییرات و استرس های مثبت و منفی اخیر
- سایر اطلاعات پزشکی، از جمله ابتلا به بیماری و مصرف دارو و مواد

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

# درمان اختلالات سازگاری

## ➤ روان درمانی

روان درمانی یا مشاوره، درمان اصلی در اختلالات سازگاری می باشد که شامل انواع روان درمانی فردی، گروه درمانی و مشاوره خانواده می باشد.

## ➤ دارو درمانی

در کنار روان درمانی، دارو ها می توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، دارو های رایجی هستند که به صورت کوتاه مدت تجویز می شوند.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

# انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری

- در مورد مسائل پیش آمده با خانواده و دوستان تان صحبت کنید.

- تغذیه سالم روزانه داشته باشید.

- خواب منظم داشته باشید.

- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.

- لیستی از کارهای مورد علاقه تان را تهیه کرده و آنها را انجام دهید.

- یک گروه حمایتی متناسب با شرایط تان پیدا کنید.

- از تشکلهای اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

# مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلالات سازگاری کل زمان یک ساعت

۹- طول دوره مشکلات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۰- عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری (۲ دقیقه)

۱۱- عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری (۱ دقیقه)

۱۲- چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۳- قبل از مراجعه به پزشک چه کنیم؟ (۵ دقیقه)

۱۴- درمان اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۵- انواع خود مراقبتی در اختلالات سازگاری (۱۰ دقیقه)

۱۶- سناریو (۱۰ دقیقه)

# سناریو ۱

## نمونه ای از اختلال سازگاری در یک نوجوان

جواد یک نوجوان ۱۷ ساله است. او هنگام انتخاب رشته تحصیلی در هنرستان به اجبار خانواده رشته مکانیک را انتخاب کرد. در حالی که خودش شدیداً به رشته کامپیوتر علاقه داشت. علت اصرار خانواده آینده شغلی بهتر رشته مکانیک بود. جواد سال دوم دبیرستان را در رشته مکانیک پشت سر گذاشت. اما در پایان سال تحصیلی به خانواده گفت که علاقه ای به این رشته ندارد و از بابت انتخاب آن پشیمان است. اما خانواده مجدداً او را راضی کردند که در رشته مکانیک ادامه تحصیل بدهد. در سال سوم دبیرستان جواد کم کم نسبت به مدرسه رفتن بی علاقه شد و انگیزه ای برای ادامه تحصیل نداشت. گاهی هم به بهانه های مختلف از رفتن به مدرسه اجتناب می کرد. هنگام مطالعه نمی توانست تمرکز کند. در این زمان جواد به شدت عصبی و تحریک پذیر شده بود به طوری که با کوچک ترین حرف ناراحت می شد. همچنین ارتباط او با دوستانش محدود شده بود. نمرات او به شدت افت کرده بود تا حدی که در چند درس قبول نشد. او به شدت احساس ناراحتی و شکست می کرد.



# این نوجوان چه علائمی داشت؟

- احساس غم و اندوه
- ناامیدی
- لذت نبردن از کارها
- عصبی و تحریک پذیر بودن
- کاهش تمرکز
- احساس شکست
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
- غیبت های گهگاهی از محل تحصیل

## سناریو ۲

### نمونه ای از اختلال سازگاری در یک جوان

لیلا یک خانم ۲۷ ساله است. او دو سال است که با رضا ازدواج کرده است. آنها یک دختر ۵ ماهه دارند. از وقتی که نوزاد او به دنیا آمده خواب لیلا بسیار کم شده است. او برای نگهداری از فرزندش مرخصی گرفته و سر کار نمی رود.

یک ماه دیگر مرخصی زایمان او تمام می شود اما لیلا دوست ندارد به سر کار برگردد. این در حالی است که پیش از به دنیا آمدن دخترش او به شدت عاشق کارش بود. رضا می گوید لیلا چند ماهی است که اخلاقش تغییر کرده است. او جدیداً کمی عصبی و پرخاشگر شده و نمی تواند در انجام کارهایش تمرکز کند. خیلی مضطرب است و فرزندان را لحظه ای از خود جدا نمی کند. همچنین از رفتن به مهمانی و خانه پدر و مادر یا اقوامش اجتناب می کند.

لیلا احساس ناامیدی و غمگینی می کند و حس می کند دیگر کاری نیست که از انجام دادن آن خوشحال شود.

# این جوان چه علائمی داشت؟

- عصبی و تحریک پذیر بودن
- مشکلات خواب
- کاهش تمرکز
- احساس غم و اندوه
- ناامیدی
- اضطراب
- لذت نبردن از کارها
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
- غیبت های گهگاهی از محل کار و تحصیل

# سناریو ۳

## نمونه ای از اختلال سازگاری در یک میانسال

سعید جمالی مردی ۵۵ ساله است. او دبیر ریاضی می باشد و به تازگی بازنشسته شده است. همسر سعید (مریم) خیاط است و در خانه کار می کند. مریم می گوید سعید دو ماه اول بعد از بازنشستگی اش خیلی خوشحال و سرحال بود و دائما به دیدن دوستان و اقوامان میرفت. اما چهار ماه است که همه چیز تغییر کرده است. بیشتر اوقات در خانه است و بیرون نمی رود. دیگر دوست ندارد به خانه اقوام و دوستان برود. نسبت به پرداخت وام ها و قبوض سهل انگار شده تا حدی که دو هفته پیش یکی از چک های او برگشت خورد. مدام با من دعوا می کند و به هر چیزی ایراد می گیرد. چرا غذا شور شده؟

چرا زیاد با تلفن صحبت می کنی؟ چرا چیدمان مبلمان این شکلی است و... گاهی اوقات هم وسط دعوا وسایل دم دستش را پرتاب می کند و می شکند. او قبلا هرگز این رفتارها نداشته است.

سعید: نمی دانم چرا چند ماه است این طوری شده ام. حس می کنم دیگر از هیچ کاری لذت نمی برم. دوست دارم با همه دعوا کنم. احساس افسردگی و شکست می کنم. شاید بهتر باشد به زندگی ام خاتمه دهم تا از همه چیز خلاص شوم.

# این فرد چه علائمی داشت؟

- احساس غم و اندوه
- افسردگی
- لذت نبردن از کارها
- عصبی و تحریک پذیر بودن
- احساس شکست
- افکاری راجع به آسیب به خود
- خشونت
- تخریب اموال و دارایی ها
- نادیده گرفتن سر رسید اقساط و سایر تعهدات مالی
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم