

علیم حالت در اوج بودن (مرحله شیدایی) بودن، عبارت است از:

- احساس شادی بیش از حد، اشتیاق، هیجان، خشم، زودرنجی یا افسردگی کردن
- خشم بیش از حد داشتن، "هرگز احساس خوبی نداشتم"، "بیش از حد حرف زدن یا فعال بودن"
- به خواب، نیاز کم داشتن و به سختی به خواب رفتن
- عبور مکرر از افکار در ذهن وجود فشار در س، دودلی، از این موضوع به موضوعی دیگر پریدن، تمرکز ضعیف
- علاقه بسیار زیاد به فعالیت‌های لذت‌بخش، ماجراهای جدید، ارتباط جنسی، الکل، مواد مخدر، مذهب، موسیقی یا هنر داشتن
- باور افراطی یا غیرواقعی در مورد توانایی‌ها یا در سرپروردگانش
- برنامه‌های بزرگ نامی شده داشتن
- آگاه نبودن از علیم بیماری جسمی مانند آسم، داشتن گرفتگی عضلانی در پشت سر یا اطراف شانه‌ها
- تصور داشتن زندگی ابدی، بی پروا دست به خطر فیزیکی زدن، یا هنگام خشم یا اضطراب، احساس خودکشی داشتن



اگر ۵ یا بیشتر موارد فوق را در مدت بیش از دو هفته در خود می‌بینید، ممکن است در دوره شیدایی قرار گرفته‌اید و توصیه می‌شود حتماً از متخصص کمک بگیرید.

درخواست کمک برای درمان افسردگی

اگر احساس کردید نمی‌توانید از عهده چیزی برآید، زندگی روزمره‌تان بسیار سخت می‌شود یا زندگی شما ارزشی ندارد، فوراً از یک متخصص کمک بگیرید. این موارد، علیمی هستند که شما باید با کسی در مورد مشکل‌تان صحبت کنید.

اگر پس از گذشت چند هفته، به طور دائم احساس افسردگی و اضطراب دارید یا پزشک مشورت کنید و از متخصصان کمک بگیرید.

اگر احساس کردید نمی‌توانید از عهده چیزی برآید، زندگی روزمره‌تان بسیار سخت می‌شود یا زندگی شما ارزشی ندارد، فوراً از یک متخصص کمک بگیرید. این موارد، علیمی هستند که شما باید با کسی در مورد مشکل‌تان صحبت کنید.

درمان‌های مختلفی برای افسردگی در دسترس هستند:

صحبت درمانی

مصرف داروهای ضد افسردگی

خودیاری

راهنمایی‌هایی برای مقابله با افسردگی

در کنار کمک‌های پزشکی، روش‌های مختلفی برای مقابله با افسردگی نیز می‌تواند بسیار مؤثر باشد. در صورت نیاز، با متخصصان سلامت روان در تماس باشید.

فعال‌تر باشید

با تریس‌های تان روبه‌رو شوید

زنگی روز به تان را داشته باشید

الکل مصرف نکنید

الچی که منجر به افسردگی می‌شود



افسردگی چندین دلیل احتمالی دارد:

- برای برخی از افراد به دلایل زیر رخ می‌دهد:
- رخداد سانه ای بد، مانند از دست دادن کسی
- قطع رابطه
- مشکلات مالی، یا
- تحت‌زورگویی دیگران بودن

در شرایط دیگر، فرد ممکن است به طور ذاتی به سمت افسردگی تمایل داشته باشد، مانند عوامل ژنتیکی که در ایجاد اختلال دوقلوی نقش مهمی دارند.

این اختلال خلقی فقط دربرگیرنده دوره‌های افسردگی نیست، بلکه دارای دوره‌های بسیار شاد، که در آن زمان فرد بیش از حد نرمل احساس شادمانی می‌کند، نیز هست.



انواع اصلی افسردگی

علیم افسردگی ملایم

- خستگی
- گاهی اوقات صبح زود از خواب بلند شدن
- دودلی و بی‌توجهی
- تمرکز ضعیف
- عدم اعتماد به نفس
- مهم است بدانید که در این نوع افسردگی، فرد ضرورتاً احساس افسردگی نمی‌کند.

علیم افسردگی متوسط

- بیش از حد خسته
- آشفته‌گی در خواب
- از نظر دیگران نیز افسرده به نظر می‌رسد.

در این حالت، علاوه بر علیم افسردگی متوسط، قضاوت فرد به دلیل وجود افسردگی شدید، دچار نقص می‌شود. به طور مثال او نسبت به ارزش خود و یا آتی آینده زندگی‌اش، بیش از حد نگرانی و بدبین می‌شود.

افکار (یا نیت) قوی خودکشی دارد.

فرد مبتلا به افسردگی بسیار شدید، ممکن است دچار وهم و یا باورهای غلط شود. (به طور مثال، تصور می‌کند شیطان، بدجنس، ورشکسته است و یا بیماری مهلک دارد) او ممکن است دچار توهم‌های شدید شده و مثلاً صداهای و یا تصاویر خیالی در خصوص موضوعی مشابه، شنیده و یا ببیند. وقتی فرد دچار وهم و یا توهم‌های شدید است، افسردگی او نوعی بیماری روانی توصیف می‌شود.

افسردگی‌هایی که در آن، فرد به شدت گرفتار افکار منفی است، بخشی از افسردگی ملایم و متوسط محسوب می‌شود.

در این اختلال فرد هر دو حالت افسردگی و نطفه مقابل آن که به اوج شادی و شیدایی معروف است را دارد. علیم مرحله افسردگی مانند افسردگی‌های تک قطبی است که بالا در موردشان صحبت شد.

- احساس اندوه، اضطراب یا خستگی کردن
- داشتن انرژی کم، احساس کسالت و یا خستگی
- کم یا بیش از حد خوابیدن، یا کل شب را بیدار ماندن
- تمرکز ضعیف و قدرت تفکر کم داشتن
- عدم علاقه به تفریح، خانواده و یا زندگی اجتماعی
- عدم عزت‌نفس و یا احساس گناه کردن
- سینگی، سر/شکم که ناشی از اضطراب و نگرانی است.
- داشتن درد، بدون اینکه اساس فیزیکی داشته باشد، مانند درد در قفسه
- فقدان علاقه به زندگی، اندیشیدن به مرگ، افکار خودکشی
- اگر ۵ یا بیشتر موارد بالا را به مدت یک دوره دو هفته یا بیشتر در خود احساس کردید، به احتمال زیاد در دوره افسردگی هستید و شما باید از یک مشاور پزشکی کمک بگیرید.

شناخت افسردگی

گروه پژوهش روزنامه تجارت | طراح: محمد گودری

سلامتی در برگیرنده سلامت کامل جسمانی، ذهنی و رفاه اجتماعی است و فقط با عدم بیماری یا ضعف جسمانی تعریف نمی‌شود. سلامت ذهنی نیز بخش جدایی‌ناپذیر این تعریف است.

سازمان جهانی بهداشت

بنابر تخمین، حدود ۴۵۰ میلیون نفر سراسر دنیا به نوعی از اختلال روحی و روانی مبتلا هستند.

از هر ۴ نفر یک نفر در دوره‌ای از زندگی خود به بیماری ذهنی مبتلا شده است.

۱۵۴ میلیون نفر سراسر جهان به افسردگی مبتلا هستند.

۹۱ میلیون نفر در دنیا به دلیل افسردگی به الکل روی آورده‌اند.

۲۵ میلیون نفر به بیماری شیروزوفرنی مبتلا هستند.

۱۵ میلیون نفر مبتلا به اختلالات ناشی از مصرف مواد مخدر هستند.

نقشه پایین، کشورهای با نرخ بیشتر یا کمتر مبتلا به افسردگی در مقایسه با متوسط جهانی را نشان می‌دهد



نتایج فوق ممکن است درمداپاین افسردگی در مکان‌هایی مانند آسیا، اروپا و غیره افسردگی‌ها را در مقایسه با متوسط جهانی، کمتر یا بیشتر نشان دهد. عوامل متعددی مانند سن، جنسیت، وضعیت اقتصادی، دسترسی به خدمات درمانی و عوامل دیگر می‌تواند بر این موضوع تأثیر داشته باشد.

تیم فوتبال پرسپولیس موفق شد از سد پیکان عبور کند تا پیش از پیش به قهرمانی نزدیک شود. به گزارش ایسنا، دو تیم فوتبال پرسپولیس و پیکان در دومین دیدار هفته بیست و ششم ششم لیگ برتر فوتبال ایران از ساعت ۱۸:۴۵ روز گذشته در ورزشگاه آزادی به مصاف هم رفتند که در پایان شاگردان پرانکو ایوانکوویچ موفق شدند با گل‌های علی علیپور و مهدی طارمی پیکان را شکست دهند و یک قدم دیگر به قهرمانی در لیگ شانزدهم نزدیک‌تر شوند. در دقیقه ۵۶، پاس بازیکنان پرسپولیس با فرار علیپور همراه شد و این بازیکن پس از حرکت در عرض و عبور از یک مدافع، شوتی با کات برون و محکم راه به سمت دروازه رحمان احمدی شلیک کرد که توپ پس از برخورد با تیر دوازده، تبدیل به گل شد تا نخستین گل سرخ‌پوشان پایتخت به ثمر برسد. همچنین در دقیقه ۹۲ پاس زیبای نریمان جهان به طارمی رسید و مهاجم پرسپولیس توپ را از بالای سرد دروازه پیکان عبور داد تا گل دوم پرسپولیس به ثمر برسد. پرسپولیس با این پیروزی ۵۸ امتیازی شد و خود را به جام نزدیک‌تر کرد. پیکان نیز با این شکست در رده ششم باقی ماند. سپاه جامگان مشهد موفق شد با پیروزی ۲ بر یک استقلال خوزستان را از پیش رو بردارد. به گزارش ایسنا، در این بازی مشهدی‌ها توانستند با حساب ۲ بر یک رقیب جنوبی خود را شکست دهند و امیدوار به بقادر لیگ برتر به‌مانند در این بازی ابتدا پیام‌های پیکان در دقیقه ۷۱ برای شاگردان اکبر میثاقیان گلزنی کردند اما سلمان بحرانی در دقیقه ۸۴ بازی را برای باران اکبر پورموسوی به تساوی رساند. این پایان کار نبود و پس از خطای پناهی ابوالفضل علایی و اخراج این بازیکن از استقلال خوزستان، حسین بامامی در دقیقه ۸۸ گل پیروزی بخش سپاه جامگان را به ثمر رساند. با این پیروزی سپاه جامگان ۲۲ امتیازی

جیم کری سرآختر در مورد تاریخچه افسردگی اش صحبت کرده است.

افسردگی نیز به سراغ جی‌کی رولینگ نویسنده، پس از اینکه اولین از ادایش فن‌فدر مدت دو سال، با شکست مواجه شد، رفته است. او با نوشتن اولین بخش رمان هری پاتر بر افسردگی خود غلبه کرده بود.

آبراهام لینکلن، یکی از مؤثرترین و الهام‌بخش‌ترین رئیس‌جمهورهای تاریخ آمریکا، زمانی که کشور تقسیم شده را متحد می‌کرد، سال‌ها با افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کرد.

باز آکرین، فضاوردی که با تمام غراییب و جاذبه - هنگام فرود به همراه نیل آرمسترانگ بر روی کره ماه در سال ۱۹۶۹، مبارزه کرد. پس از این موفقیت‌آلود بخش خود، سال‌ها با افسردگی و اعتیاد به الکل، مبارزه نمود. او پس از درمان افسردگی‌های خود، اعتماد به نفس، مدیر انجمن ملی بهداشت روان آمریکا شد.

وینستون چرچیل، بارها به افسردگی‌اش که آن را "سگ سیاه" می‌نامید، اشاره می‌کرد.

افراد موثقی که به افسردگی و بیماری ذهنی مبتلا بودند

تجدید آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

شهرداری فردوسیة در نظر دارده استناد موافقت نامه تملک دارائی سرمایه ای طرح شماره ۱۵۰۲۰۴۵۴۵۷ مورخ ۹۵/۱۱/۲۳ از سازمان برنامه و بودجه استان تهران و درخواست واحد عمران و دستور شهردار محترم به شماره ۹۵/۱۹۰۵/۵/۹۵ مورخ ۹۵/۱۱/۲۸ از خصوص انجام پروژه‌های عمرانی شهرداری در سال ۱۳۹۵ از طریق برگزاری مناقصه عمومی جهت اصلاح، بهسازی و ایمن‌سازی معابر اصلی شهر فردوسیة (بازسازی میدان شهید منصوریان) به مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اقدام نماید، لذا متقاضیان واجد شرایط که تمایل به شرکت در مناقصه را دارند از تاریخ انتشار نوبت دوم آگهی ظرف مدت یک هفته فرصت دارند نسبت به دریافت اسناد به شهرداری فردوسیة (امور قراردادها) مراجعه نمایند. شهرداری در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً هزینه درج در آگهی بر عهده برندگان مناقصه می‌باشد. بیمانکاران می‌بایست ۵ درصد مبلغ قرارداد را به عنوان ضمانت شرکت در مناقصه به حساب شهرداری واریز نمایند.

آدرس: شهریار - فردوسیة - میدان شهید منصوریان - شهرداری فردوسیة به شماره تلفن ۶۵۴۶۵۲۳۱
تاریخ تجدید نوبت اول: ۹۶/۱۱/۱۷
تاریخ تجدید نوبت دوم: ۹۶/۱۱/۲۴

مجید عظیمی - شهردار فردوسیة

آخرین اخبار و تحلیل روز اقتصادی را در پایگاه اینترنتی تجارت آنلاین بخوانید
www.tejaratonline.ir



ورزشی

با بردی قاطع در چهار هفته به پایان بازی‌ها

پرسپولیس به قهرمانی چسبید

شده و به رده چهاردهم جدول صعود کرد اما استقلال خوزستان همچنان با ۳۰ امتیاز در جایگاه یازدهم جدول رده بندی باقی ماند.

■ **جنگ تهران و تبریز برای ماندن در کورس قهرمانی**

همچنین در ادامه رقابت‌های لیگ برتر فوتبال و در چارچوب هفته بیست و ششم، پنج‌شنبه با انجام دو دیدار در تبریز و اصفهان و جمعه با برگزاری ۴ دیدار دیگر ادامه می‌یابد. امروز دو دیدار برگزار می‌شود. شاگردان منصوریان که در نیم‌فصل دوم لیگ برتر عملکردی به مراتب بهتر از نیم‌فصل نخست داشتند و هفته قبل هم جایگاه دوم را از تراکتورسازی گرفتند، با برتری مقابل دیگر تیم‌تبریزی می‌توانند جایگاه دوم را برای خود تثبیت کنند. از سوی دیگر، گسترش فولاد که با ۳۲ امتیاز در رده نهم قرار دارد در صورت برتری بر استقلال می‌تواند تارده پنجم به‌الایباید. این دیدار از ساعت ۱۷:۳۰ در ورزشگاه بنیان‌دیزل تبریز آغاز می‌شود. در دومین دیدار روز پنج‌شنبه، ذوب‌آهن و صنعت نفت آبادان در اصفهان به مصاف هم می‌روند. آبادانی‌ها هفته قبل کار بزرگی کردند و در نخستین بازی لیگ در سال ۹۶، پرسپولیس صدرنشین را شکست دادند. این تیم که سومین شکست سرخ‌ها در لیگ شانزدهم را به آنها تحمیل کرد حالا با روحیه‌ای مضاعف به مصاف ذوب‌آهن می‌رود. در حالی که آبادانی‌ها با برتری بر تیم اصفهانی‌ها یک رتبه در جدول صعود می‌کنند و جای فولاد را در رده چهارم می‌گیرند، ذوب‌آهن‌ها در اندیشه حفظ جایگاه چهارم خود و نیز حفظ امید کسب سهمیه آسیایی هستند. این دیدار از ساعت ۱۷:۴۵ در ورزشگاه فولادشهر اصفهان آغاز می‌شود. سایر دیدارهای این هفته جمعه برگزار می‌شود. در نخستین بازی از ساعت ۱۷:۳۰ ماشین‌سازی