

چنانکه می دانیم افسردگی یکی از رایج ترین اختلالات خلقی است. به طوری که تخمین زده می شود حدود ۱۶ میلیون آمریکایی بزرگسال حداقل یک اپیزود از انواع افسردگی اساسی را تجربه کرده اند. تشخیص دوگانه اشاره به نوعی اختلالی ذهنی دارد همانند افسردگی که با اختلال سوء مصرف مواد به طور همزمان تجربه می شود.

هر دو بعد تشخیصی می توانند به طور مستقیم بر یکدیگر تاثیر گذار باشند و علت یا معلول یکدیگر قرار گیرند. برخی از افراد با علائم افسردگی ممکن است به سوء مصرف مواد روی آورند تا علائم خلقی خود را کاهش دهند.

از طرفی دیگر آن روی سکه آنت است که فرد به موجب مصرف مواد دچار علائم خلقی شده و یا موجب تشدید آنها شود. تحقیقات در مورد افسردگی بعد از اعتیاد نشان می دهد بیش از یک سوم افراد دچار افسردگی شناختی های مربوط به اختلال مصرف مواد را نشان می دهند. این همبندی میان افسردگی و مصرف مواد با افزایش خطر خودکشی به خاطر افسردگی و اختلال های شخصیتی و اجتماعی و دیگر موقعیت های روانپزشکی همراه است. مهم ترین نشانه های رابطه افسردگی و اعتیاد به طور معمول هر کسی مقداری افسردگی و ناراحتی در زندگی خود تجربه کرده است.

اما اختلال افسردگی که با شرایط ویژه ای از جمله خلقی پایین برای اکثر روزها و به مدت حداقل دو هفته مشخص می شود. مهم ترین علائم افسردگی بعد از ترک اعتیاد کدامند؟

برخی نشانه های افسردگی بعد از اعتیاد عبارتند از:

- عبارتند از:
- احساس بی لذتی
- احساس مداوم ناراحتی و احساس پوچی
- خشم و تحریک پذیری
- احساس گناه یا بی انگیزگی
- عدم احساس لذت در فعالیت های لذت بخش
- کمبود انرژی
- بی خوابی یا پر خوابی
- ناتوانی در تمرکز و توجه
- کاهش و افزایش اشتها و تغییرات قابل توجه وزن
- برخی نشانه های سوء مصرف مواد و اعتیاد

• میل و هوس شدید نسبت به مصرف مواد

• مصرف بیش از اندازه و معمول مواد خود

• ار نشانه های رابطه افسردگی و اعتیاد است

• تمایل به متوقف کردن مصرف و ناتوانی در ترک

• مصرف مواد به رغم علم به عواقب و تاثیرات آموزشی، کاری، خانوادگی

• افزایش میزان تحمل (نیاز بیشتر به میزان مواد بعد از هر مصرف برای رسیدن به سطح مطلوب)

• تجربه علائم ترک در هنگام عدم مصرف ماده

به طور کلی این نشانه ها می توانند بدتر و بدتر شوند تا زمانی که مصرف کننده مواد تقاضای کمک نگیرد و درمان را شروع نکند.

**افسردگی بعد از مصرف مواد**

در مورد ارتباط افسردگی و اعتیاد باید گفت که: ترک یک نوع ماده مخدر یا الکل می تواند نشانه هایی را ایجاد کند که این نشانه ها با سمپتوم هایی از افسردگی هم پوشانی دارد

اما گاهی افسردگی ناشی از مواد مخدر،

**رابطه ی افسردگی با اعتیاد چیست؟**



یک اختلال شناخته می شود. چنانکه یکی از انواع افسردگی، افسردگی ناشی از مواد قرار دارد.

**آیا افسردگی یو معتاد شدن افراد تاثیر دارد؟**

به طور کلی بعضی تحقیقات در مورد افسردگی بعد از اعتیاد نشان می دهند که ماده به خصوصی وجود ندارد که بتواند در فرد افسردگی ایجاد کند.

اما برخی دیگر نشان می دهند که افسردگی در مصرف کنندگان مواد و الکل امری رایج است و سوء مصرف می تواند احساس غم، تنهایی و ناامیدی ایجاد کند.

تحقیقات دیگری نیز در مورد رابطه افسردگی و اعتیاد وجود دارد که نشان می دهند: مصرف الکل و مواد هر دو می توانند هم نتیجه ی افسردگی و اضطراب باشند و هم اینکه مصرف آن ها منجر به افسردگی بشود

چرا که بسیاری از مردم برای کاهش سطح اضطراب و احساس ناامیدی خود تلاش می کنند تا این فقدان و هیجان را با مصرف مواد کنترل کنند.

**چه نوع اعتیادی به افسردگی منجر می شود؟**

بنابراین برای کسی که علائم افسردگی را نشان می دهد بسیار مهم است که بتواند مصرف مواد و الکل را مدیریت کند تا بتواند به طور موثر علائم خود را کنترل کند و در مسیر بازیابی قرار بگیرد.

**افسردگی بعد از ترک الکل**

مصرف الکل و ترک ناگهانی آن علائم روانی ای برای فرد به همراه دارد. از جمله علائم تحریکی و اضطرابی که کمتر با افسردگی در ارتباط است.

افسردگی باید همزمان و به طور یکپارچه مورد توجه قرار بگیرند تا از تجربه های عود جلوگیری شود.

بسیاری از علائم افسردگی می تواند بعد از امتناع از مصرف مواد بازگشت کند و یا حتی بدتر شوند.

به همین منظور بهترین راه درمان افسردگی بعد از اعتیاد همراه با اختلال خلقی می تواند دارو درمانی و روان درمانی باشد.

درمان های روانی افسردگی پس از ترک اعتیاد

برای رفع نشانه های افسردگی از روش های گوناگونی در روانشناسی استفاده می شود:

درمان شناختی - رفتاری CBT برای غلبه بر افسردگی بعد از اعتیاد

رفتار درمان شناختی به فرد افسرده کمک می کند تا از الگو های فکری نادرست که در تشکیل افکار ناپهناجر شرکت دارند جلوگیری شود.

تکنیک های ایسن روش درمانی کمک می کند تا فرد محیط خود و رفتار ها و ارتباط آن دو با هم را آزموده و سپس آن ها را به شکل فعالانه تغییر دهد.

بیماران تشویق می شوند تا به پیامد های یک رفتار (مثلا مصرف مواد) توجه کنند و با استفاده از self-monitoring برای شناسایی موقعیت ها و مدیریت احساسات و توسعه استراتژی های پیش گیرانه عمل کنند CBT می تواند هم برای افسردگی و هم مصرف مواد موثر باشد.

**درمان حل مسئله**

این روش به بیماران کمک می کند تا با تجربیات و موقعیت های استرس آور مقابله کنند و آن ها را حل کنند.

استفاده از فرایند گام به گام به درمان گر کمک می کند تا با کمک بیمار با مشکلات

همچنین می تواند علائم روانی و تشخیص های پیشین را نیز تشدید کرده و با تاثیر از مواد اثرش بر بدن چند برابر شود.

راه های درمان افسردگی بعد از اعتیاد بعد از ترک اعتیاد افسردگی میتواند به اشکال مختلف به سراغ فرد معتاد بیاید. اما باید چکار کرد؟

**فرایند بازپروری**

کمک و درمان برای غلبه بر افسردگی بعد از اعتیاد در افراد مبتلا به سوء مصرف مواد در دسترس است.

در فرآیند درمان هر دو علائم اعتیاد و

بیماران تشویق می شوند تا به پیامد های یک رفتار (مثلا مصرف مواد) توجه کنند و با استفاده از self-monitoring برای شناسایی موقعیت ها و مدیریت احساسات و توسعه استراتژی های پیش گیرانه عمل کنند CBT می تواند هم برای افسردگی و هم مصرف مواد موثر باشد.

**درمان حل مسئله**

این روش به بیماران کمک می کند تا با تجربیات و موقعیت های استرس آور مقابله کنند و آن ها را حل کنند.

استفاده از فرایند گام به گام به درمان گر کمک می کند تا با کمک بیمار با مشکلات

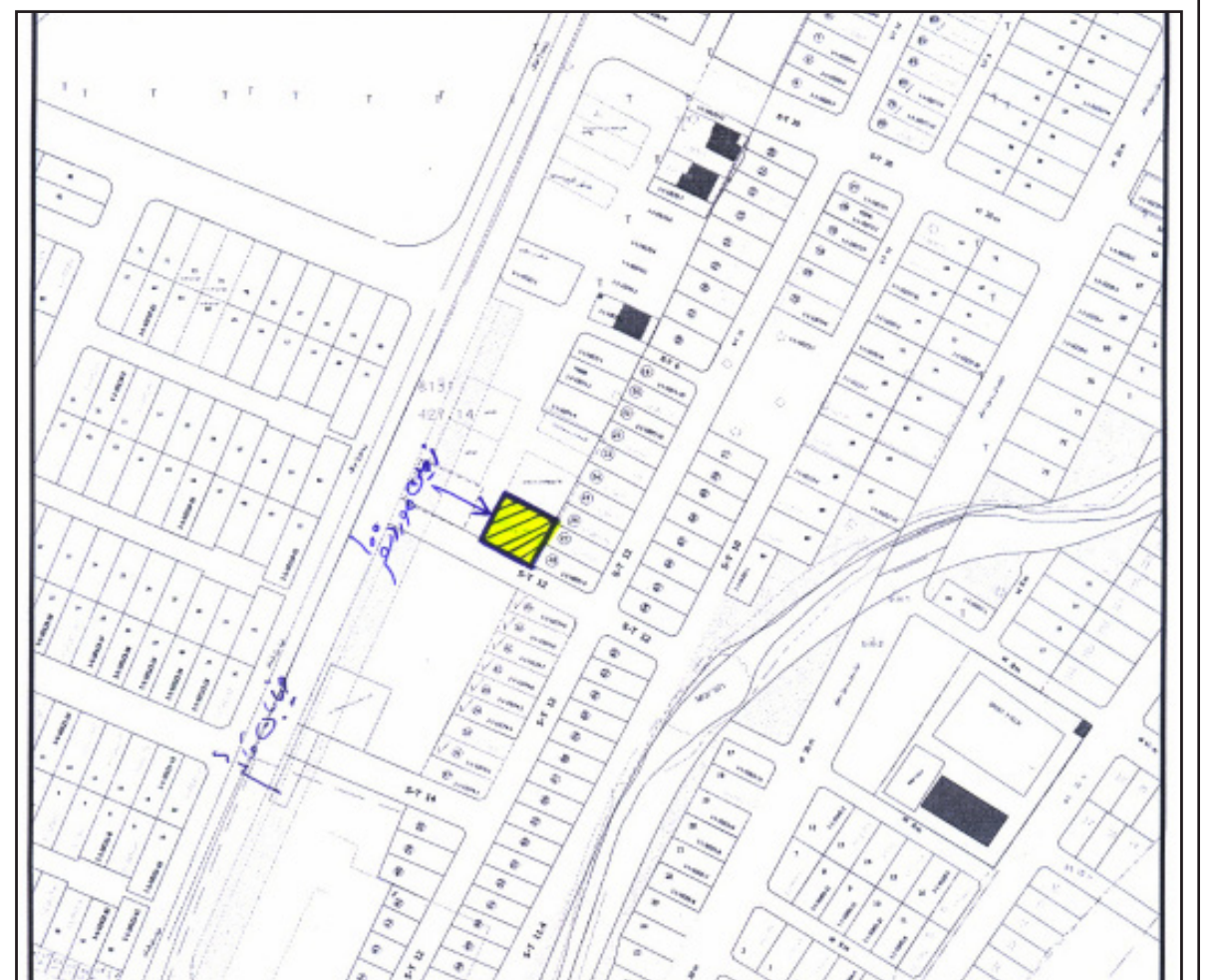


**آگهی تایید تفکیک زمین**

نظر به اینکه آقای عباس کریمی فرزند فریدون قصد تایید تفکیک زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۵۳۸/۴۲ متر مربع واقع در محله چاه حاج ابول ( شرق خیابان قائم ) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می باشند و یا قبلا زمین مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضایی اقدام نموده و گواهی آن را به واحد املاک شهرداری لامرد تحویل نمایند . بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تایید تفکیک انجام خواهد شد و شهرداری هیچ گونه مسولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت .

- at point x=۷۱۱۹۴۳,۴۰۴۰ y=۳۰۲۷۴۸۴,۳۹۸۰
- at point x=۷۱۱۹۶۵,۹۰۴۰ y=۳۰۲۷۴۷۲,۷۶۵۰
- at point x=۷۱۱۹۵۴,۸۸۷۰ y=۳۰۲۷۴۵۳,۷۲۵۰
- at point x=۷۱۱۹۳۵,۴۸۱۰ y=۳۰۲۷۴۶۳,۷۳۶۰
- at point x=۷۱۱۹۳۴,۵۸۵۰ y=۳۰۲۷۴۶۶,۴۴۸۰

**واحد املاک شهرداری لامرد**



**آگهی تایید تفکیک زمین**

نظر به اینکه آقای محسن صفری فرزند درویش قصد تایید تفکیک زمین مورد ادعای خود به مساحت تقریبی ۵۲۵/۳۷ متر مربع واقع در محله چاه حاج ابول ( شرق خیابان قائم ) مطابق کروکی و مختصات جغرافیایی ذیل را دارد لذا چنانچه اشخاص حقیقی یا حقوقی مدعی مالکیت زمین مذکور می باشد و یا قبلا زمین مورد نظر را خریداری نموده اند حداکثر ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی نسبت به صدور دستور توقیف موقت از مراجع ذی صلاح قضایی اقدام نموده و گواهی آن را به واحد املاک شهرداری لامرد تحویل نمایند . بدیهی است پس از پایان مهلت مذکور مراحل قانونی تایید تفکیک انجام خواهد شد و شهرداری هیچ گونه مسولیتی در قبال ادعای احتمالی اشخاص نخواهد داشت .

- at point x=۷۱۱۹۶۵,۹۰۴۰ y=۳۰۲۷۴۷۲,۷۶۵۰
- at point x=۷۱۱۹۴۳,۴۰۲۰ y=۳۰۲۷۴۸۴,۳۹۹۰
- at point x=۷۱۱۹۵۲,۳۹۶۰ y=۳۰۲۷۵۰,۲۷۰۰
- at point x=۷۱۱۹۷۵,۶۶۲۰ y=۳۰۲۷۴۹۰,۶۹۹۰

**واحد املاک شهرداری لامرد**

