



افسر دگی

۵ ر کسی میتواند گاهی خود را ناراحت و غمگین احساس کند، این چیز عجیبی نیست. معمولاً این احساس بعد از مدتی از میان رفته و فرد احساس میکند که حالش دوباره خوب است. یک فرد افسرده مدتی بسیار طولانی ناراحت و غمگین است و برای اینکه خوشحال شود نیاز به کمک دارد. یک فرد افسرده شاید توان کار کردن نداشته باشد، نیاز دارد که خیلی بخوابد و برایش مشکل است که کارهای معمولی مثل بیرون رفتن یا آشپزی را انجام دهد.

گاهی افسردگی بدنبال رویدادی سخت و سنگین در زندگی به انسان دست میدهد. گاهی بدون اینکه اتفاق خاصی افتاده باشد فرد دچار افسردگی میشود و بدون اینکه دقیقاً بداند چرا، فرد خود را غمگین احساس میکند. برخی نیز چندین بار دچار افسردگی میشوند.

### شما و مادر یا پدرتان چه کمکی می‌توانید دریافت کنید؟

فرد افسرده کمک‌های مختلفی میتواند دریافت کند تا حالش بهتر شود. در اینجا فرد میتواند دارو گرفته و در جلسات گفتگو که همه خانواده نیز می‌توانند در آن حضور داشته باشند، شرکت کند. اگر دارو و گفتگو تأثیر نداشت از روش درمانی استفاده از برق کمک گرفته میشود. به این ترتیب که برای چند ثانیه به مغز فرد افسرده جریان برق داده میشود. این کار همیشه در بیمارستان صورت میگیرد و فرد همیشه بی‌حس است و دردی احساس نمی‌کند. گاهی لازم است که فرد مدت بیشتری در بیمارستان بماند و گاهی نیز بعد از چند ساعت به خانه برمی‌گردد. اغلب فرد چند بار در هفته در یک دوره با استفاده از جریان برق مداوم میشود.

شما به عنوان فرزند نمی‌توانید کاری کنید که مادر یا پدرتان حالشان بهتر شود، برای این کار آنها به افراد حرفه‌ای نیاز دارند. همینطور این هرگز گناه شما نیست که مادر یا پدرتان بیمار است. این حق شماست که بدانید چه اتفاقی برای مادر یا پدرتان می‌افتد و چه کمکی‌هایی آنها می‌توانند دریافت کنند. شما می‌توانید از کسی در این بیمارستان، مثلاً پزشک مادر یا پدرتان در این باره بپرسید.

داشتن مادر یا پدری که حالش خوب نیست می‌تواند بسیار سخت باشد و شما هم از این حق برخوردارید که اگر بخواهید می‌توانید کمک دریافت کنید. این کمک‌ها می‌تواند به این صورت باشد که با کسی درباره اینکه داشتن مادر یا پدر بیمار چه حسی دارد صحبت کنید یا اینکه با افراد دیگری که در وضعیت مشابه شما هستند دیدار کنید. اگر بخواهید می‌توانید با پزشک مادر یا پدرتان یا با فرد دیگری در این بیمارستان صحبت کنید.

# شما تنها نیستید

بر روی اینترنت این لینک ها را آزمایش کنید:

[maskrosbarn.org](http://maskrosbarn.org) • [bris.se](http://bris.se) • [kuling.nu](http://kuling.nu)  
[hjarnkoll.se](http://hjarnkoll.se) • [1177.se](http://1177.se) - [våga.berätta.se](http://våga.berätta.se) • [umo.se](http://umo.se)

شما میتوانید به اینجا زنگ بزنید تا با کسی صحبت کنید یا با دیگرانی  
که در وضعیت مشابه شما بوده اند و راه تشکیل دهید.

کومولوس در نیشوپینگ

0155-248101

دوشنبه، چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه ساعت 9-10 یا سه

شنبه ساعت 13-14

# افسردگی



LANDSTINGET  
SÖRMLAND

[www.landstingetsormland.se](http://www.landstingetsormland.se)