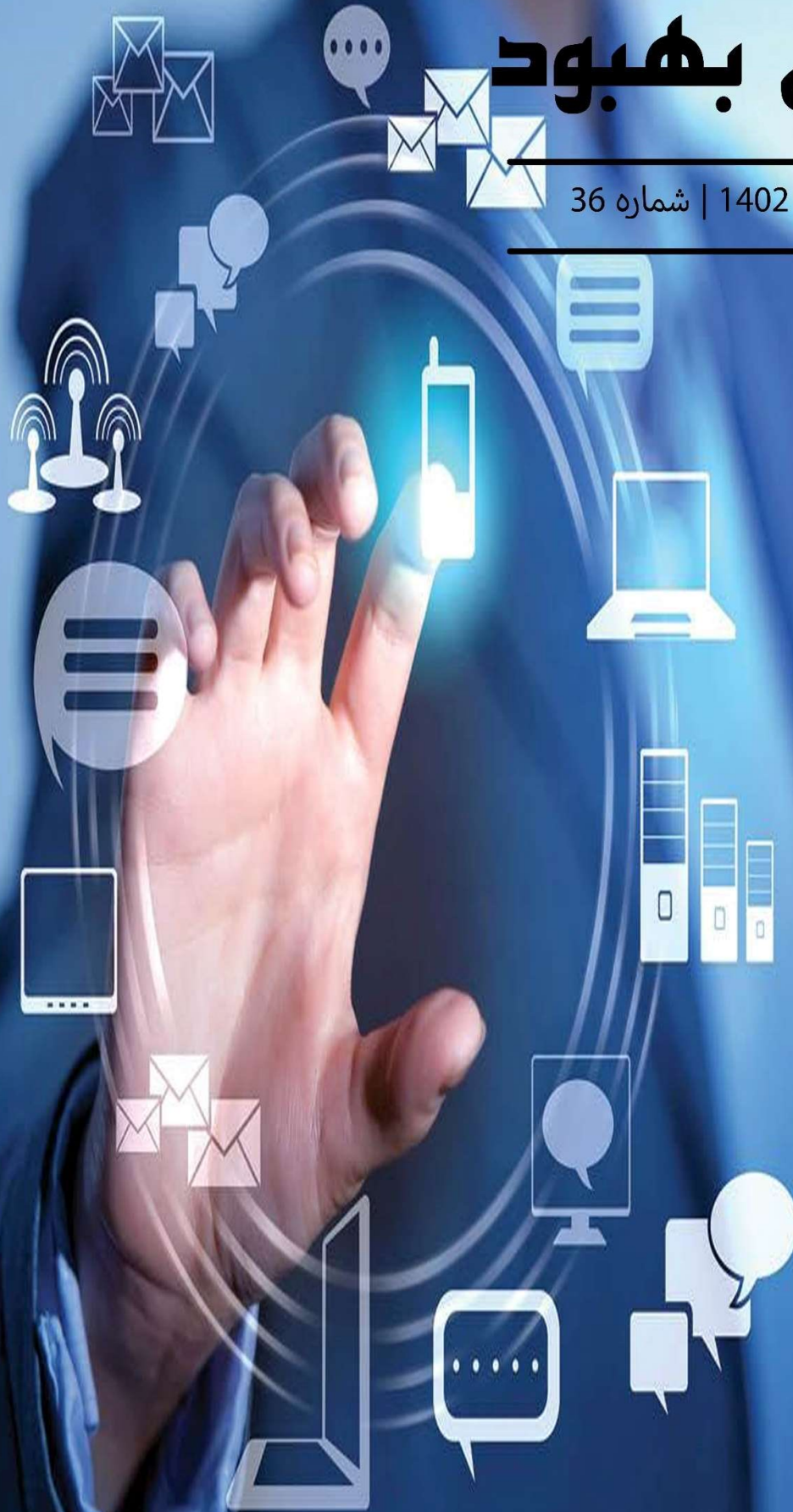


# کیان بهبود

سال سوم | آذر 1402 | شماره 36



## یادداشت سردبیر

اگر همان کارهای قبلی را ادامه دهید، همان احساس را خواهید داشت.

وقتی دست به عمل بزنید، تجربیات جدیدی را ایجاد می‌کنید که دیدگاه شما را تغییر می‌دهد و همچنین اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد.

اما نکته مهم این است که ریسک کنید و از منطقه امن خود خارج شوید. باید تلاش کنید با وجود احساس منفی‌ای که دارید، عمل کنید و شرایط را تغییر دهید.



نیوز

ماهنامه الکترونیکی

کیان بهبود

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،  
روبه‌روی بیمارستان صدوقی،  
جنب ساختمان میرداماد،  
کوچه طاووسی (۳۵)،  
مجتمع پزشکی طاووس،  
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

 [kianbehboodnews.ir](http://kianbehboodnews.ir)

 [shadkaman.ir](https://www.instagram.com/shadkaman.ir)

# فهرست

---

حباب مالی / ۱



بحران مالی / ۷

---

چگونه بدون تجربه، شغلی پیدا کنید / ۱۳



کاری را که انجام می‌دهید تغییر دهید / ۲۵

---

شناخت علائم و علل افسردگی / ۳۰





تورم

## و تاثیر آن بر پسانداز شما

### علل ایجاد حباب مالی

ایجاد حباب مالی معمولاً به عوامل مختلفی بازمی‌گردد که باعث افزایش ناپایدار ارزش دارایی‌ها می‌شوند. برخی از عوامل مهم که ممکن است در ایجاد حباب اقتصادی نقش داشته باشند عبارتند از:

#### ۱. اطلاعات ناکافی یا نادرست

اگر اطلاعات مربوط به یک صنعت یا بازار به صورت ناقص یا نادرست ارائه شود، سرمایه‌گذاران ممکن است بر اساس اطلاعات نادرست تصمیم‌گیری کنند و ارزش دارایی‌ها به طور ناپایدار افزایش یابد.

حباب مالی یا بحران حباب اقتصادی وضعیتی است که همگان به افترا و یا قدرت زیادی به دارایی‌ها (مثل مسکن یا سهام) می‌دهند که به نظر می‌رسد ارزش آن بیش از حد واقعی و منطقی شده باشد. این وضعیت معمولاً به تعداد زیادی از مشارکت‌کنندگان در بازار مرتبط است که به دلیل افزایش ناپایدار ارزش دارایی‌ها به طور یکنواخت، همگی در آن سرمایه‌گذاری می‌کنند.

وقتی که این حباب منفجر می‌شود، ارزش دارایی‌ها به شدت کاهش پیدا می‌کند و سرمایه‌گذاران ممکن است به افت منفی اقتصادی بزرگی برخورد کنند. برخی از مثال‌های مشهور حباب اقتصادی شامل حباب دات‌کام در دهه ۱۹۹۰ و حباب مسکن در دهه ۲۰۰۰ است.

## ۲. اقدامات گروهی

زمانی که یک گروه از سرمایه‌گذاران بر اساس تصمیمات گروهی به سرمایه‌گذاری در یک نوع دارایی مشخص می‌پردازند و این اقدامات گروهی باعث افزایش ارزش آن دارایی می‌شود، سایر سرمایه‌گذاران نیز به این بازار جذب می‌شوند و حباب اقتصادی شکل می‌گیرد.

## ۳. کارایی ناکافی بازار

در برخی موارد، بازارها به درستی عمل نمی‌کنند و قیمت‌ها از ارزش واقعی دور می‌شوند. این ممکن است به دلیل ناتوانی در تعیین ارزش حقیقی دارایی‌ها باشد.

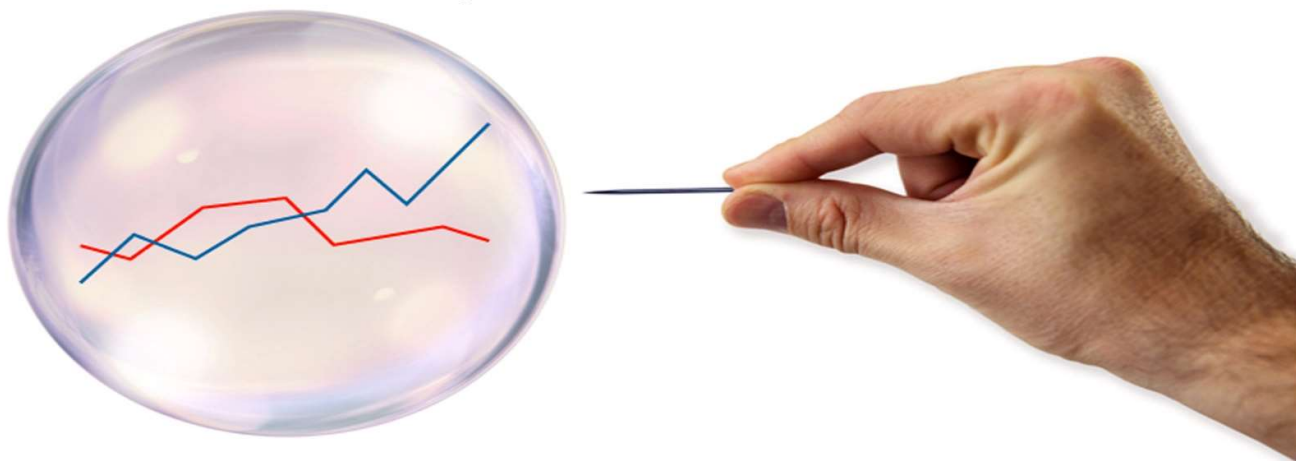
## ۴. تاثیر رفتارهای گروهی

برخی از رفتارهای گروهی مثل تاثیر گذاری گروه‌ها بر تصمیمات سرمایه‌گذاران، می‌تواند باعث ایجاد حباب اقتصادی شود.

## ۵. تاثیر رشته‌های مالی

گاهی اوقات، اتفاقات در یک بخش خاص از بازار مالی ممکن است تأثیرات رشته‌ای داشته باشد و به سرعت سرمایه‌گذاران را به سمت یک دارایی خاص جلب کند.

حباب اقتصادی معمولاً یک فرآیند تدریجی است و وقوع آن بر اساس ترکیبی از عوامل مختلف می‌تواند اتفاق بیفتد. این موضوع می‌تواند پیش‌بینی ناپذیر باشد و موجب افزایش ریسک‌های مالی شود.



## انواع حساب مالی

## ۲. حساب مسکن (دهه ۲۰۰۰)

در دهه ۲۰۰۰، بازار مسکن در برخی از مناطق چون ایالات متحده به شدت رشد کرد. این رشد ناپایدار به خرید و فروش ملک‌ها و افزایش گرانی مسکن منجر شد. با افت شیبانی در بازار مسکن، این حساب منفجر شد و طیف گسترده‌ای از مشکلات اقتصادی ایجاد کرد.

## ۳. حساب دارایی‌های مالی (از ۲۰۰۰ به بعد)

بعد از بحران مسکن، سرمایه‌گذاران به دنبال راه‌های دیگری برای به دست آوردن سود بیشتر شدند. این منجر به افزایش قیمت‌های دارایی‌های مالی مانند سهام و اوراق بهادار شد. حساب دارایی‌های مالی ممکن است به دلیل کمبود اطلاعات صحیح، پیش‌بینی‌های نادرست، یا شکل‌گیری ترندهای گروهی ایجاد شود.

حساب اقتصادی می‌تواند در زمینه‌های مختلف ایجاد شود. در طول تاریخ، برخی از انواع حساب اقتصادی شناخته شده عبارتند از:

## ۱. حساب دات‌کام (دهه ۱۹۹۰)

در دهه ۱۹۹۰، با شروع استفاده گسترده از اینترنت، شرکت‌های دات‌کام (کمپانی‌های مرتبط با فناوری اطلاعات) به سرعت مورد توجه و سرمایه‌گذاری قرار گرفتند. اما بسیاری از این شرکت‌ها سودآوری نداشتند یا ارزش واقعی نداشتند، و در نتیجه ایجاد حساب دات‌کام باعث افت شدید بازار شد.



## ۵. حباب بازار طلا (دهه ۱۹۷۰)

پس از پایان استاندارد طلای بر پایه دلار در اواخر دهه ۱۹۷۰، بازار طلا مواجه به قیمت‌های ناپایدار و افزایش قابل توجه جلب توجه مردم شد. این وضعیت به عنوان یک حباب در بازار طلا شناخته شد.

حباب اقتصادی ممکن است در هر زمان و در هر بازاری ایجاد شود ولی علل و اثرات آن‌ها ممکن است متفاوت باشد. این حباب‌ها نشانگر عدم تطابق بین ارزش واقعی دارایی‌ها و ارزشی که بازار به آن‌ها می‌دهد، می‌باشند.

## ۴. حباب بازارهای کریپتوکارنسی (از ۲۰۱۰ به بعد)

با ورود کریپتوکارنسی‌ها مانند بیت کوین به بازار، افزایش سریع قیمت‌ها و افزایش جلب توجه به این بازار، حبابی راجع به این کریپتوکارنسی‌ها ایجاد شده است.



## ۲. افزایش شفافیت اطلاعات

افزایش شفافیت در اطلاعات مالی و اقتصادی می‌تواند کمک کند تا سرمایه‌گذاران بهتر و مستندتر تصمیم بگیرند. اطلاعات صحیح و به‌روز به سرمایه‌گذاران کمک می‌کند تا تصمیمات منطقی‌تری بگیرند.

## ۳. تقویت آموزش مالی

ارتقاء سطح آگاهی مالی در جامعه و افزایش دانش سرمایه‌گذاران در مورد ریسک‌های مختلف بازار می‌تواند از ایجاد حباب جلوگیری کند. آموزش مالی به سرمایه‌گذاران کمک می‌کند تا بهترین تصمیمات را بگیرند.

## پیشگیری از ایجاد حباب

پیشگیری از ایجاد حباب اقتصادی یک چالش پیچیده است، اما با اجرای برخی اقدامات و تدابیر می‌توان خطر ایجاد حباب را به حداقل رساند. در این زمینه، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید.

## ۱. تقویت نظارت و تنظیمات

تقویت ساختارهای نظارتی و تنظیمات بازار می‌تواند از ایجاد حباب جلوگیری کند. نظارت دقیق تر بر بازارها و تأثیر گذاری به موقع می‌تواند از افزایش ناپایداری جلوگیری کند.





## ۴. مدیریت ریسک

سیاست‌های مدیریتی که به تعادل در تداوم اقتصادی و جلوگیری از نوسانات بیش از حد کمک کنند، می‌توانند از ایجاد حباب اقتصادی جلوگیری کنند.

توجه به این نکات و اجرای اقدامات موثر می‌تواند کمک کند تا خطر ایجاد حباب اقتصادی کاهش یابد. با این حال، لازم به ذکر است که جلوگیری کامل از حباب اقتصادی امری دشوار و ممکن نیست ولی تدابیر مناسب می‌تواند اثرات آن‌ها را کاهش دهد.

منبع

Investopedia

ترویج روش‌های مدیریت ریسک در معاملات مالی و سرمایه‌گذاری می‌تواند به کاهش اثرات منفی حباب‌های احتمالی کمک کند. سرمایه‌گذاران باید قادر باشند ریسک‌های مرتبط با سرمایه‌گذاری‌های خود را به خوبی ارزیابی کنند.

## ۵. توسعه شاخص‌های اقتصادی مناسب

استفاده از شاخص‌های اقتصادی مناسب و اطلاعات مالی به‌روز می‌تواند کمک کند تا نظام مالی قادر به تشخیص زودهنگام افزایش ناپایدار ارزش‌های دارایی‌ها باشد.



## بحران مالی و علل ایجاد آن



### اختلالات در بازار مسکن

رکود در بازار مسکن می‌تواند باعث کاهش ارزش دارایی‌ها و افت اعتبار مالی مردم شود. افزایش ناپایدار قیمت ملک به یک افزایش ناپایدار و مضر در بازار مسکن منجر می‌شود که ممکن است به دلیل تقاضای بیش از حد، محدودیت‌های تأمین مسکن، یا عوامل دیگر باشد.

همچنین تورم در بازار مسکن به افزایش قیمت ملک به صورت مداوم اشاره دارد. افراط در اعطای وام مسکن یا مشکلات مرتبط با اعتباردهی به اختلالات در بازار مسکن منجر می‌شود.

بحران مالی وضعیتی است که همگان یا بخشی از نظام مالی یک کشور یا حتی جهان با مشکلات و تنش‌های جدی روبرو می‌شود. این مشکلات می‌توانند منجر به افت اقتصادی، رکود، از دست دادن اعتبار، نابسامانی در بازارهای مالی و حتی تأثیرات اجتماعی شوند. بحران مالی معمولاً ناگهانی و ناپیش‌بینی است و بر اثر ترکیبی از عوامل مختلف می‌تواند ایجاد شود.

### دلایل ایجاد بحران مالی

در اینجا برخی از عوامل ممکن برای وقوع بحران مالی را مرور می‌کنیم.

## تورم بیش از حد

## ورشکستگی بانکها

افزایش شدید قیمت‌ها و تورم می‌تواند تأثیرات منفی بر اقتصاد داشته باشد و باعث بحران مالی شود. تورم بیش از حد وضعیتی است که نرخ افزایش قیمت‌ها به طور ناپایدار و بالاتر از معمول افزایش پیدا کند.

افزایش هزینه‌های تولید، از جمله هزینه‌های نیروی کار و مواد اولیه، کاهش ارزش ارز ملی، افزایش تقاضا برای کالاها و خدمات به طور ناگهانی و وقوع شوک‌هایی در بازارهای جهانی یا درون کشور مانند افت قیمت نفت، میانگین طوفان‌ها، یا حوادث طبیعی از دلایل ایجاد تورم است.

ورشکستگی بانک‌ها یک وضعیت است که بانک به دلیل عدم توانایی در پرداخت بدهی‌ها و الزامات مالی خود وارد مرحله ورشکستگی می‌شود. این وضعیت به عنوان یکی از شاخص‌های اختلالات در نظام مالی یک کشور یا ناپایداری اقتصادی تلقی می‌شود.

اگر بانک‌ها وام‌های زیادی به افراد یا شرکت‌ها با قابلیت پرداخت ضعیف اعطا کنند، تعداد وام‌های بد (یعنی افراد یا شرکت‌هایی که نمی‌توانند اقساط وام را پرداخت کنند) افزایش پیدا می‌کند و بانک‌ها با مشکلات مالی مواجه می‌شوند.

همچنین نرخ بهره بالا می‌تواند بار سنگینی بر شانس بانک‌ها و توانایی افراد در پرداخت اقساط قرار دهد. افزایش ناپایدار قیمت‌ها (تورم) نیز توانایی افراد در تسویه بدهی‌هایشان کاهش می‌دهد.



## تراز پرداخت معکوس

افزایش بدهی‌های خارجی یک کشور، کاهش تقاضای بین‌المللی برای محصولات یا خدمات صادراتی، نوسانات در قیمت محصولات اصلی کشور، تغییرات ناگهانی در نرخ ارز و عدم اجرای تعهدات مالی به وجود تراز پرداخت معکوس منجر می‌شود.

## نوسانات ارزش ارز

نوسانات ارزش ارز به تغییرات ناپیش‌بینی‌شده یا ناگهانی در ارزش یک واحد پول نسبت به واحد پول دیگر یا دیگر ارزها اشاره دارد. این نوسانات می‌توانند به عوامل مختلفی بستگی داشته باشند و تأثیرات گسترده‌ای بر اقتصادها و تجارت بین‌المللی داشته باشند.

تراز پرداخت معکوس به وضعیتی اطلاق می‌شود که یک کشور نتواند تعهدات مالی خود را نسبت به دیگر کشورها پرداخت کند، یا تعادل مالی در تعاملات بین‌المللی خود را حفظ کند. این وضعیت معمولاً در مواقعی پیش می‌آید که تعادل معکوس در تراز پرداخت ایجاد می‌شود. تراز پرداخت شامل تمام تعاملات اقتصادی یک کشور با دیگر کشورها است و شامل دو بخش اصلی، یعنی تراز تجارت (تفاوت بین صادرات و واردات) و تراز سرمایه‌های مالی (سرمایه‌گذاری‌ها و تسهیلات مالی) می‌شود.



## سقوط بازار سهام

سقوط بازار سهام به وضعیتی اشاره دارد که ارزش کل یا بخشی از بازار سهام به طور ناگهانی و ناپیش‌بینی شده کاهش یافته و قیمت سهام به طور قابل توجهی کاهش یافته است. این پدیده معمولاً به عنوان "انهدام بازار" هم شناخته می‌شود. سقوط بازار سهام ممکن است به صورت موقت یا دائمی باشد و معمولاً با افت ناگهانی در اعتماد سرمایه‌گذاران و بازارهای مالی همراه است.

تورم بر نوسانات ارزش ارز تأثیرگذار است. تورم زیاد ارزش ارز را کاهش می‌دهد.

معاملات بین‌المللی، صادرات و واردات، و جریان‌های مالی بر نوسانات ارزش اثر دارند.

تحریم‌ها و اقدامات دیپلماتیک می‌توانند بر نوسانات ارزش اثر دارند. تحریم‌ها باعث کاهش ارزش ارز یا افزایش آن می‌شوند.



افزایش ناگهانی در نرخ بهره به علت افت ناگهانی ارزش سرمایه سرمایه گذاران بازار سهام را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وقوع رویدادهای جهانی مانند بحران های جهانی، درگیری های سیاسی، و بحران های امنیتی باعث ناپایداری در بازار سهام می‌شوند.

نوسانات قیمت محصولات اصلی مانند نفت، طلا و سایر موارد معدنی بازار سهام را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نگرانی های مربوط به رکود اقتصادی، کاهش رشد اقتصادی یا مشکلات مالی باعث افت اعتماد سرمایه گذاران شده و به سقوط بازار سهام منجر می‌شوند.

همچنین وقوع بحران های مالی مانند ورشکستگی بانک ها، مشکلات در صنعت مالی، یا مشکلات در بازارهای اوراق بهادار می‌توانند باعث سقوط بازار سهام شوند.



سیاست‌های پولی بانک مرکزی ممکن است شامل تغییرات در تأمین پول، کنترل نرخ بهره، و سیاست‌های ارزی باشد که بر تورم، نرخ بهره، و نرخ ارز تأثیر می‌گذارند.

اجرای تعرفه‌ها، افزایش یا کاهش تعهدات تجاری، و تغییرات در سیاست‌های تجاری می‌توانند به تغییرات در صادرات و واردات و در نتیجه بر روی اشتغال و تولید اثر بگذارند.

ایجاد و تغییرات در سیاست‌های مرتبط با محیط زیست و انرژی می‌توانند به توسعه فناوری‌های نوین، کاهش آلودگی، و تأثیراتی بر روی صنایع مختلف منجر شوند.

تغییرات در قوانین مرتبط با حقوق کارگران، شیوه تعیین دستمزد، و تعویق در برنامه‌های بازنشستگی می‌توانند به تغییرات در بازار کار و توانمندی اقتصادی افراد منجر شوند.

منبع

Investopedia

## تغییرات سیاست‌های اقتصادی

تغییرات در سیاست‌های اقتصادی تأثیرات گسترده‌ای بر اقتصاد یک کشور دارند. سیاست‌های اقتصادی شامل تصمیمات دولت و سازمان‌های مرتبط با اقتصاد کشور می‌شوند که به منظور تنظیم و کنترل اقتصاد ملی، تحقق اهداف اقتصادی، و حل مسائل اقتصادی اجرا می‌شوند.

افزایش یا کاهش نرخ بهره توسط بانک مرکزی می‌تواند تأثیر زیادی بر اقتصاد داشته باشد. افزایش نرخ بهره ممکن است تورم را کاهش دهد اما تولید و مصرف را کاهش بیاورد، در حالی که کاهش نرخ بهره معکوس این اثرات را داشته باشد.

تغییرات در سطح مالیات، هزینه‌های دولتی و بودجه ملی می‌توانند تأثیرات زیادی بر روی مصرف، سرمایه‌گذاری، و تولید داشته باشند.



## یافتن شغل بدون تجربه

هرکسی باید از جایی شروع کند و با کمبود تجربه می‌توان شغلی پیدا کرد و احتمالاً تجربه بیشتری از آنچه فکر می‌کنید دارید. بیشتر مهارت‌های نرم قابل انتقال هستند و اگر عاشق یادگیری چیزهای جدید هستید، به سرعت با موقعیت جدید سازگار می‌شوید. اما برای رسیدن به آن، ابتدا باید شغلی را پیدا کنید.

در اینجا نحوه به‌دست‌آوردن شغل بدون تجربه، همراه با نکاتی برای تنظیم رزومه و مصاحبه برای موقعیت‌های شغلی در زمینه‌های جدید آورده شده است.

شروع یک شغل جدید اعصاب‌خردکن است، خواه بعد از گرفتن مدرک هدفی را پیدا کنید یا در سنین بالاتر تغییر شغل دهید و وقتی تجربه ندارید حتی بدتر می‌شود.

به زمانی که مدرسه، کار داوطلبانه یا حتی یک سرگرمی جدید را شروع کرده‌اید، فکر کنید. احتمالاً برای شروع یک مسیر جدید ترسیدید. اما شما بر این ترس‌ها غلبه کردید و در طول مسیر یاد گرفتید؛ بنابراین، همان‌طور که جستجوی شغل خود را شروع می‌کنید، به یاد داشته باشید که قبلاً در موقعیت مشابهی بوده‌اید و آنچه را که برای شروع دوباره لازم است دارید.



## بر مهارت‌های بین‌فردی خود تکیه کنید

تقریباً هر موقعیتی نیاز به مهارت‌های بین‌فردی دارد. اگرچه موقعیت‌های قبلی می‌توانست به شما در ساختن آنها کمک کند، کار تیمی، حل مسئله و گوش دادن فعال نیز از تجربه زندگی نشئت می‌گیرد. کارفرمایان مشتاق خواهند بود که در مورد نحوه استفاده شما از آنها در عمل، حتی اگر خارج از محل کار، استفاده کرده‌اید، بشنوند.

همان‌طور که رزومه خود را تهیه می‌کنید یا پاسخ به سؤالات مصاحبه را آماده می‌کنید، مهارت‌های بین‌فردی فهرست شده خود را با موقعیت‌هایی که می‌خواهید برای آنها درخواست دهید تنظیم کنید.

## ۸ نکته برای یافتن شغلی بدون تجربه

اگر امیدوارید تنها با تجربه خرده‌فروشی وارد دنیای مدیریت پروژه شوید یا قبلاً شغلی نداشته‌اید و می‌خواهید از نردبان‌های دنیای بازاریابی بالا بروید، اشکالی ندارد. همه کسانی که در حال حاضر در آن موقعیت‌ها هستند باید از جایی شروع می‌کردند.

شما قبلاً در این موقعیت کار نکرده‌اید، اما این بدان معنا نیست که آنچه را که لازم است ندارید. می‌توانید مهارت‌های خود را ارائه دهید و شروع به تقویت اعتماد به نفس موردنیاز خود برای مصاحبه شغلی کنید و اولین قدم را در مسیر شغلی خود بردارید.



شاید شما رهبر تیم در یک پروژه مدرسه بودید و آموختید که استعداد رهبری و ارتباطات دارید. شما می‌توانید در مورد این موضوع به کارفرمایان بگویید، اگرچه این تجربه کاری رسمی نیست، زیرا قبلاً مهارت‌های خود را نشان داده‌اید.

حتی اگر کار کاملاً با آنچه در گذشته انجام داده‌اید متفاوت باشد، راهی وجود دارد که مجموعه مهارت‌های خود را برای نشان دادن شایستگی بچرخانید. به جای تمرکز بر مهارت‌هایی که از دست داده‌اید، توانایی‌های خود را برجسته کنید. اگر برای یک موقعیت بازاریابی سطح ابتدایی درخواست می‌کنید، سعی کنید از پست‌ها یا سرگرمی‌های شخصی خود در رسانه‌های اجتماعی، مانند عکاسی، استفاده کنید تا قابلیت استخدام خود را افزایش دهید.

اگر به دنبال محیطی سریع مانند یک استارت‌آپ هستید، مهارت‌ها و شخصیت سازگاری خود را برجسته کنید. کارفرمایان می‌خواهند بدانند که آیا شما به فرهنگ شرکت اضافه خواهید کرد یا خیر، و مهارت‌های بین‌فردی می‌تواند به آنها پاسخ دهد.

### مهارت‌های قابل انتقال خود را برجسته کنید

مهارت‌های قابل انتقال شما، مهارت‌هایی هستند که از تجربه‌ای به تجربه دیگر با خود می‌آورید. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های نرمی؛ مانند حل تعارض، خودانگیزگی و تصمیم‌گیری می‌شوند، اما می‌توانند مهارت‌های فنی مانند نوشتن یا کدنویسی نیز باشند.



بسیاری از کالج‌ها گواهینامه‌هایی را از طریق آموزش از راه دور و کلاس‌های عصرانه ارائه می‌دهند که به افرادی که قبلاً به صورت تمام‌وقت کار می‌کنند، ارائه می‌دهند. از آنجایی که بسیاری از مشاغل پرسود برای نامزدهای جدید و تغییر شغل‌ها در حوزه فناوری وجود دارد (مثلاً مشاغل مهندسی نرم افزار اغلب درآمد خوبی را دارا هستند)، عاقلانه است که در دوره‌های این مشاغل شرکت کنید.

## در دوره‌های آموزشی شرکت کنید

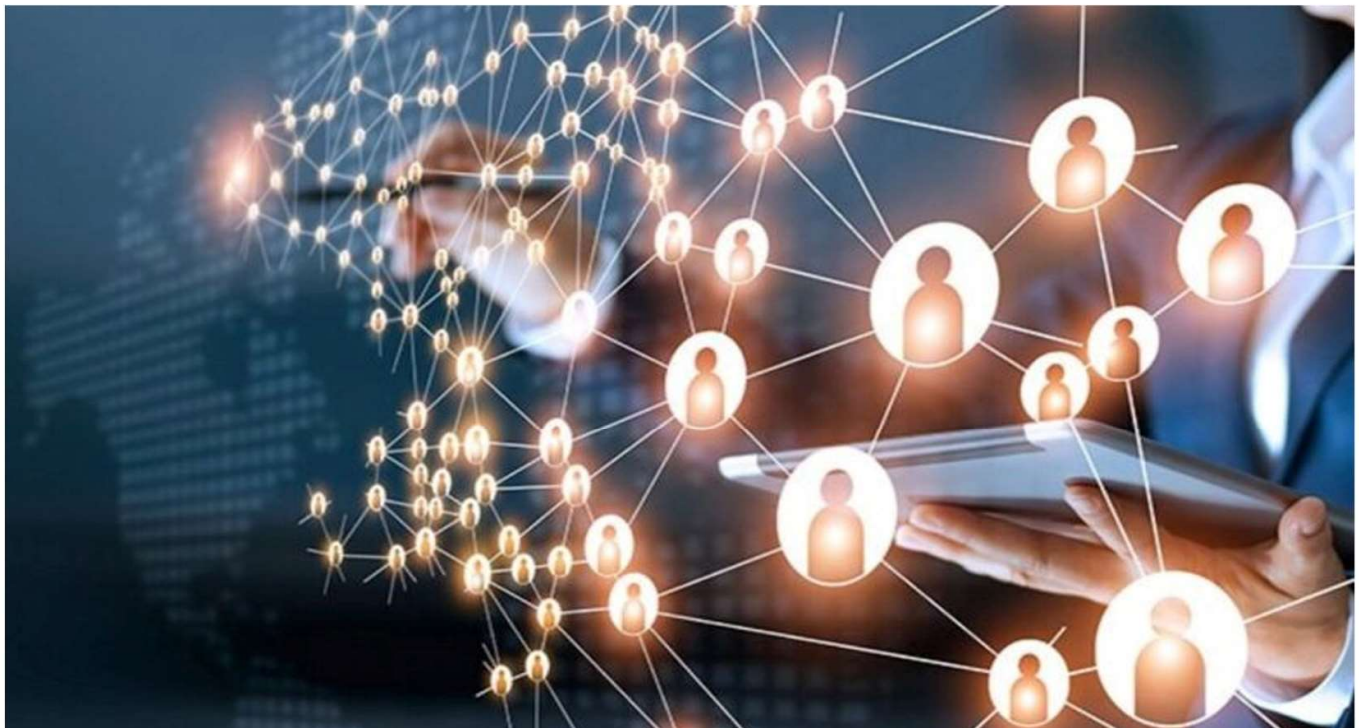
برای یافتن شغل در یک رشته جدید لزوماً لازم نیست مدرک کارشناسی ارشد یا حتی لیسانس بگیرید. گواهینامه‌ها و دوره‌های کوتاه‌مدت راه‌هایی عالی برای اصلاح رزومه و نامه پوششی شما هستند و در عین حال به کارفرمایان بالقوه اخلاق کاری قوی و ابتکار عمل شما را برای یادگیری نشان می‌دهند. گذراندن دوره‌ها همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا با ایجاد احساس واجد شرایط بودن برای موقعیت‌هایی که برای آن درخواست می‌کنید، از سندروم ایمپاستر غلبه کنید.



علاوه بر این، یک شبکه حرفه‌ای می‌تواند به شما امکان دسترسی به موقعیت‌های جدید را قبل از اینکه شرکت‌ها آن‌ها را در تابلوهای شغلی ارسال کنند، بدهد و به شما دست برتر را بدهد. اتصالات همچنین می‌توانند کلمه خوبی برای شما در شرکت فعلی خود داشته باشند یا از شبکه خود استفاده کنند تا شما را به سمت افتتاحیه‌ها راهنمایی کنند. شرکت در رویدادهای شبکه در جامعه به شما این امکان را می‌دهد که رویکردی حضوری برای ملاقات با مردم نیز داشته باشید.

## شبکه‌سازی کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که شبکه‌سازی به پر کردن ۸۰ درصد موقعیت‌ها کمک می‌کند، بنابراین اگر به دنبال شغل هستید، صحبت با همسالان و همکاران قبلی بهترین مکان برای شروع است. از پلتفرم‌های شبکه‌ای مانند لینکدین برای ارتباط با همکاران، هم‌کلاسی‌ها و متخصصان رشته خود استفاده کنید. ارتباط سرد ترسناک است، اما به شما این امکان را می‌دهد که با مربیان یا استخدام‌کنندگان بالقوه گفتگو را شروع کنید. به‌علاوه، در این مکالمات از همان مهارت‌هایی استفاده خواهید کرد که در مصاحبه به آن‌ها نیاز دارید، مانند خود تبلیغی مؤثر.



## رزومه خود را طراحی کنید

رزومه شما شانس شماست تا به کارفرما نشان دهید که چرا باید برای مهارت‌ها و تجربه زندگی شما ارزش قائل شود، پس از آن بهره ببرید.

اگر به دنبال اولین شغل خود هستید، ممکن است قبلاً هرگز مجبور به ساختن این سند نشده باشید؛ بنابراین، اولین قدم تحقیق در مورد چگونگی ایجاد یک رزومه عالی است. دنبال کردن الگوها یا استفاده از سازنده‌های رزومه نشان می‌دهد که چه چیزی باید گنجانده شود، چگونه اطلاعات را به درستی ارائه کنیم، و سایر بهترین روش‌ها.

شبکه‌سازی یک خیابان دوطرفه است. تقویت روابط و کمک به دیگران به اندازه دریافت کمک از خودتان ضروری است. وقتی با دیگران با احترام رفتار می‌کنید و نشان می‌دهید که یک همکار عالی هستید، آن‌ها در آینده از ارجاع و ارجاع به شما استقبال خواهند کرد. با ارائه تخصص خود برای کمک به آنها در پروژه‌های شخصی و جشن گرفتن دستاوردهایشان، این ارتباطات را عمیق‌تر کنید.



## برای مشاغل ساده درخواست دهید

وقتی تجربه کافی برای درخواست فوراً برای موقعیت‌های سطح بالا ندارید، احساس بی‌حوصلگی آسان است. اما مشاغل سطح ابتدایی هنوز هم می‌توانند برآورده شوند.

ممکن است یک موقعیت سطح پایین تر هدف نهایی شما نباشد، اما موقعیت‌های ابتدایی فرصتی برای توسعه مهارت‌های جدید و وارد کردن پای شما به درب شرکتی است که می‌خواهید در پست‌های ارشدتر برای آن کار کنید.

همه رزومه‌ها دارای بخش تجربه قبلی هستند. اگر کاندیدای جدید هستید و این قسمت از رزومه شما کوتاه است، به بخش‌های دیگر مانند مهارت‌ها و تحصیلات محتوا اضافه کنید و یک بیانیه شغلی بنویسید که اهداف و بهترین ویژگی‌های شما را برجسته کند.

انواع مختلف رزومه را برای موقعیت‌های خاص تنظیم کنید و کلمات کلیدی را از آگهی استخدام درج کنید. شرکت‌ها اغلب از ابزارهای استخدام خودکار مانند سیستم‌های ردیابی متقاضی استفاده می‌کنند، بنابراین انعکاس زبان و شرایط دقیق می‌تواند به انجام درخواست شغلی شما کمک کند.



رسیدن به اهدافتان زمان می‌برد. شکار شغل برای بسیاری از نامزدها ماه‌ها ادامه دارد. از لحظات خود برای توسعه مهارت‌های بیشتر، بهبود رزومه و شبکه سازی خود استفاده کنید.

کارهایی که می‌توانید در زمان استراحت خود انجام دهید ممکن است داوطلبانه، کار با یک مربی شغلی یا تمرین مهارت‌های جدید در خانه باشد. این می‌تواند به معنای شرکت در یک رویداد شبکه باشد (حتی اگر درون‌گرا باشید). اگر می‌خواهید یک توسعه دهنده وب شوید، سعی کنید پروژه‌های خود را کدنویسی کنید و در زمان خود مهارت‌های خود را ارتقا دهید.

می‌توانید با جستجوی «سطح ورودی» یا «کارآموز» در پلتفرم‌های کاریابی، نقش‌های سطح ابتدایی و بدون تجربه را پیدا کنید. سعی کنید در مورد پست‌های پایین‌تر که می‌تواند به شغل رؤیایی شما منجر شود تحقیق کنید و به دنبال آنها باشید. به‌عنوان مثال، برای تبدیل‌شدن به یک مدیر بازاریابی، ممکن است به‌عنوان یک سازنده محتوای رسانه‌های اجتماعی یا دستیار بازاریابی شروع کنید و به سمت بالا بروید.

### در اوقات فراغت خود مهارت‌ها را توسعه دهید



## یک نمونه کار ایجاد کنید

## ۶ شغل جالب بدون نیاز به تجربه

حتی اگر می‌دانید که موقتی است، می‌توانید موقعیت‌های کاملی را پیدا کنید که مهارت‌های لازم برای بالا رفتن از نردبان هر صنعتی را به شما می‌دهد، خواه مشاغل اداری حضوری یا مشاغل خانگی باشند.

در اینجا شش شغل بدون تجربه وجود دارد که شما را در مسیر شغلی جدیدی قرار می‌دهد و مهارت‌های ارزشمندی را توسعه می‌دهد.

نمونه کارها راهی عالی برای نشان دادن کارهایی است که می‌توانید انجام دهید، چه طراحی اینفوگرافیک‌های جذاب یا کدنویسی نرم‌افزارهای پیچیده. هر چیزی که استعداد شما را ثابت کند برای گنجاندن در یک برنامه ارزشمند است.

این امر به ویژه برای زمینه‌های خلاقانه‌ای که حول هویت بصری شما متمرکز است، مهم است. می‌توانید کار خود را در یک وبسایت شخصی، در یک فایل PDF یا به صورت نسخه چاپی به نمایش بگذارید تا شخصیت خود را بیان کنید و برجسته شوید.





تبدیل شدن به یک همکار فروش راهی فوق‌العاده برای ورود به یک صنعت خاص با یادگیری در مورد محصولات در سطح مصرف‌کننده است. کار خرده‌فروشی پایه‌ای برای مشاغل مرتبط با مد ایجاد می‌کند و فروش محصولات فناوری می‌تواند الهام‌بخش حرفه‌ای در مهندسی نرم‌افزار باشد. بعلاوه، این مشاغل پاره‌وقت بسیاری را ارائه می‌دهد، بنابراین می‌توانید در حین ادامه تحصیل یا مدیریت سایر تعهدات، تجربه کاری در دنیای واقعی کسب کنید.

همکاران فروش یک‌به‌یک با مشتریان کار می‌کنند تا نیازهای منحصر به فرد آنها را بیاموزند و محصولات یا خدماتی را برای برآورده کردن آنها توصیه کنند. اگر متقاعدکننده باشید، در استخدام مدیران برای این نقش متمایز خواهید شد.

برخی از کسب‌وکارها به عنوان انگیزه‌ای برای دستیابی به اهداف فروش خود، به کارمندان خود حق کمیسیون را بیش از حقوق پایه خود پیشنهاد می‌کنند.

اگر عاشق کمک به دیگران هستید و فردی صبور هستید، سعی کنید نماینده خدمات مشتری شوید. شما با مصرف‌کنندگان تعامل خواهید داشت و اطلاعات مفیدی برای حمایت از آنها و رفع نگرانی‌های آنها ارائه می‌دهید. بسته به شرکت، می‌توانید به صورت حضوری، از طریق تلفن یا چت در خدمات مشتری کار کنید.

اکثر کارفرمایان برای آموزش هر چیزی که برای عملکرد خوب نیاز دارید، آموزش در محل ارائه می‌دهند، بنابراین به تجربه کاری زیادی نیاز ندارید. این شغل فرصتی عالی برای وارد کردن شما به شرکت است.



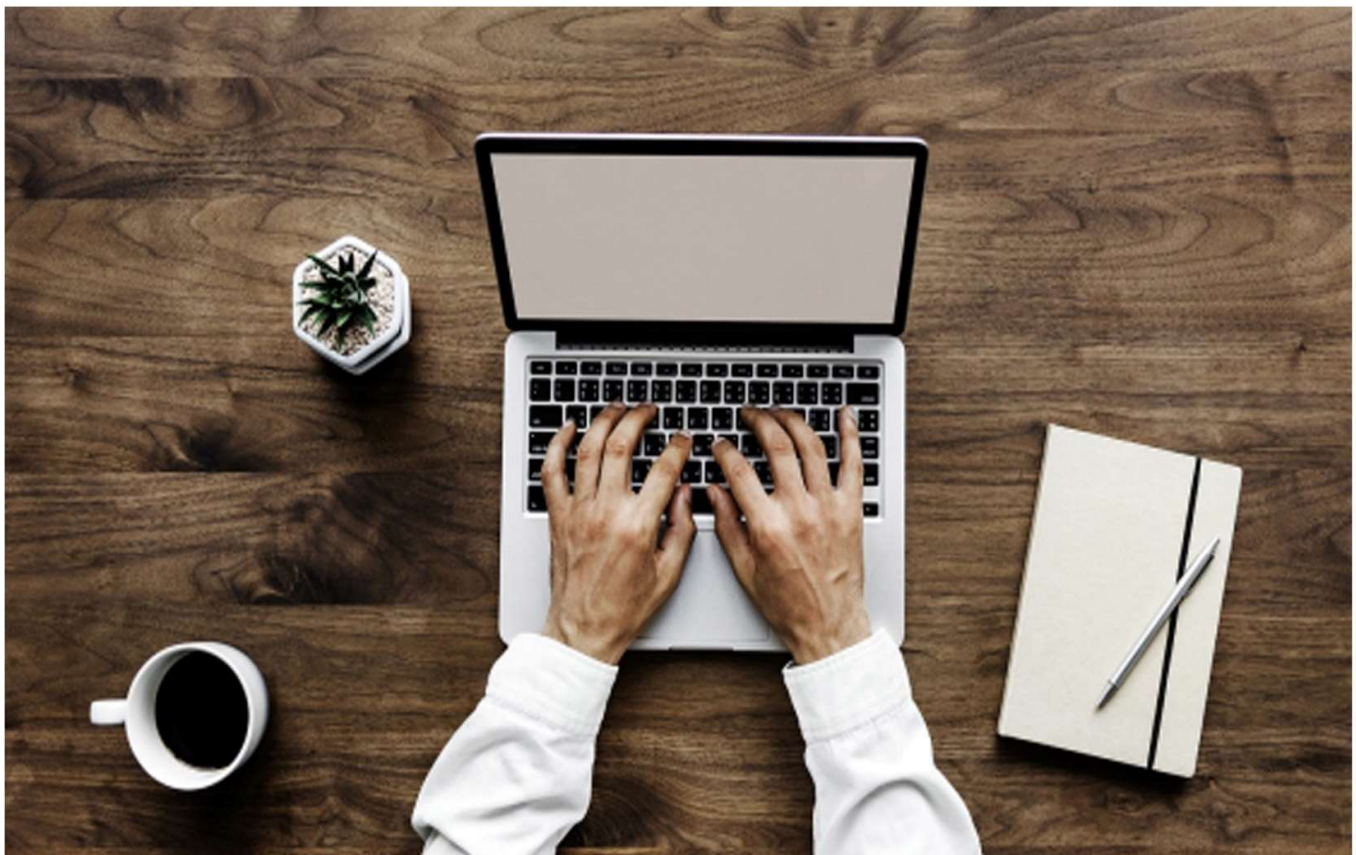
در کنار داشتن مهارت‌های حسابداری و مدیریت زمان قوی، باید مستقل و تحت فشار به خوبی کار کنید.

### کپی رایتر

کپی‌رایترها برای افزایش آگاهی از برند و کمک به تلاش‌های بازاریابی، متنی را برای وبلاگ‌ها، مقالات یا محتوای وب می‌نویسند. کپی‌رایتینگ به مهارت‌های ارتباطی نوشتاری قوی، چشم دقیق و خلاقیت نیاز دارد. مانند برخی از موقعیت‌های دیگر در بالا، شما را با یک صنعت آشنا می‌کند و دانشی را که برای ارتقای بالقوه نیاز دارید به شما می‌دهد.

### دستیار مجازی

اگر می‌خواهید بدون تجربه در خانه کار کنید و سازماندهی یکی از نقاط قوت شماست، ممکن است از کار به عنوان دستیار مجازی لذت ببرید. در این نقش، شما وظایف اداری را برای یک مشتری جداگانه انجام خواهید داد، مانند برنامه ریزی سفرهای کاری، برقراری تماس‌های تلفنی، و برنامه ریزی قرار ملاقات. شما همچنین نگاهی به عملکرد داخلی یک کسب و کار خواهید داشت که می‌تواند زمینه مفیدی در مورد عملیات شرکت در نقش‌های آینده فراهم کند.



افراد در این نقش می‌توانند تقریباً در هر شرکت یا صنعتی کار کنند و اگر تازه شروع به کار کرده‌اید، آن را به گزینه‌ای عالی تبدیل می‌کند.

کارفرمایان اغلب فقط می‌خواهند ببینند که شما در راه‌اندازی حساب‌های رسانه‌های اجتماعی مهارت دارید که به تجربه کاری گسترده نیاز ندارد. شما می‌توانید حساب‌های شخصی یا فوق برنامه را به نمایش بگذارید، یا یک تابلوی چشم‌انداز ایجاد کنید و نمونه‌هایی را به عنوان بخشی از نمونه کارها خود پست کنید.

در این نقش، ممکن است در خانه یا از راه دور کار کنید، و ممکن است این فرصت را داشته باشید که در رویدادهای صنعت شرکت کنید تا لحظات پشت صحنه را ثبت و به اشتراک بگذارید. این موقعیت بسته به اینکه برای چه کسی کار می‌کنید و چقدر تجربه دارید، طیف وسیعی برای درآمد دارد.

### منبع

**betterup**

## دستیار روابط عمومی

اگر در رسانه‌های اجتماعی، برنامه‌ریزی رویداد و ارائه مهارت دارید، نقش دستیار روابط عمومی همه استعدادهای شما را در برمی‌گیرد.

در این نقش، با انجام کارهایی مانند نوشتن بیانیه‌های مطبوعاتی و استراتژی‌های مدیریت ریسک طوفان فکری به تیم روابط عمومی کمک خواهید کرد. این موقعیت‌ها نیازمند ذهنی خلاق، مهارت‌های افراد قوی و توجه به زیبایی‌شناسی است.

در حالی که کارفرمایان مدرک لیسانس را برای این نقش ترجیح می‌دهند، گواهینامه‌ها و دوره‌های توسعه حرفه‌ای روابط عمومی وجود دارد که می‌تواند به رزومه شما مزیت رقابتی بدهد.

## مدیر رسانه‌های اجتماعی

به عنوان یک مدیر رسانه‌های اجتماعی، کارهای روزانه شما ممکن است شامل گرفتن عکس، برنامه‌ریزی محتوا و نوشتن کپی برای زیرنویس‌ها و پست‌ها باشد.

## کاری را که انجام می دهید

## تغییر دهید



وقتی دست به عمل بزنید، تجربیات جدیدی را ایجاد می کنید که دیدگاه شما را تغییر می دهد و همچنین اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.

اما نکته مهم این است که ریسک کنید و از منطقه امن خود خارج شوید. باید تلاش کنید با وجود احساس منفی ای که دارید، عمل کنید و شرایط را تغییر دهید.

اضطراب و افسردگی هر دو، باعث خودگویی می شوند. مغز مضطرب به شما می گوید: «مراقبت باش! در منطقه امن بمان! آینده فقط بدترین ها را به همراه دارد!» و افسردگی شما به شما می گوید: «گیر افتادی! هیچ چیز تغییر نمی کند!»

ممکن است تجربه زمان هایی را داشته باشید که احساس خوبی به زندگی ندارید. همه چیز ناامید کننده و بی فایده است.

چه باید کرد؟ قطعاً همه چیز به سیاهی افکار درون ذهن شما نیست. اما چه کاری باید انجام دهید تا احساس خود را تغییر دهید؟

پاسخ در یک جمله است: کاری را که انجام می دهید تغییر دهید. اگر همان کارهای قبلی را ادامه دهید، همان احساس را خواهید داشت.

این درست است که در برخی موارد، نیاز به درمان و دارو است تا بعضی از اشکال افسردگی تحت کنترل قرار بگیرند، اما بیشتر اوقات، کلید حل مسئله در دست خود شماست.

اینکه به آنچه اضطرابتان می‌گوید گوش دهید و از خانه بیرون نروید، ترس شما را بیشتر می‌کند و شما را به میزان بیشتری درون منطقه امن نگه می‌دارد. این باعث می‌شود دنیای شخصی شما به طور فزاینده‌ای کوچک تر و دنیای بزرگتر برای شما خطرناک تر باشد.

وجه اشتراک این دو این است که شما را از نظر عاطفی هدایت می‌کنند و شما کاری را انجام می‌دهید که احساساتان به شما می‌گوید. در نتیجه، فکر می‌کنید پیش از عمل، باید احساس خود را تغییر دهید.

وقتی کمتر مضطرب هستید، بیشتر اجتماعی هستید یا روابط متزلزل کمتری را تجربه می‌کنید. وقتی کمتر افسرده هستید، می‌توانید از روی تخت بلند شوید و برای شغل بهتری درخواست دهید.



راه حل چیست؟ اینکه در گذشته خود جستجو کنید تا دلیل این احساسات را پیدا کنید، یا منتظر بمانید تا احساس بهتری داشته باشید؟

تجربیات جدید به شما دیدگاه جدیدی می دهد و احساسات جدیدی را ایجاد می کند.

اگر تا به حال به مکان جدیدی سفر کرده اید، می دانید که اغلب با دیدگاهی متفاوت از جهان گسترده تر و حتی گاهی از خودتان به خانه بازمی گردید. شما زندگی خود را از دریچه ای متفاوت می بینید و از آنچه دارید قدردانی می کنید یا در مورد آنچه ندارید واقع بینانه تر هستید. این باعث برانگیختن احساسات جدید می شود که می تواند به شما کمک کند از روش های پیش فرض وجود و احساس خود خارج شوید.

با ماندن در خانه و اجتناب از برخورد با دیگران، از اضطرابی که ناشی از رویارویی است دوری می کنید، اما مشکلی را حل نمی کنید.

با ماندن در تخت و روزها را بدون هیچ تحرکی سپری کردن، زندگی افسرده کننده شما همانطور باقی می ماند.

باید کاری را انجام دهید که احساس شما را تغییر می دهد. تجربیات کوچک و تغییر احساسات و زندگی شما از طریق اعمال است.



تجربیات جدید فرصت‌ها را ایجاد می‌کند.

طلاق می‌گیرید یا کار جدیدی را شروع می‌کنید و اکنون این فرصت را دارید که قرار ملاقات بگذارید یا چیز جدیدی یاد بگیرید. این فرصت‌ها - افراد جدید، وظایف جدید - طرز فکر و احساس شما را تغییر می‌دهند. آنها اغلب به شما اجازه می‌دهند که گذشته خود را با اجازه دادن به شما در حال انجام کاری که در آن زمان نمی‌توانستید انجام دهید، التیام بخشید.

تجربیات جدید می‌تواند تصویر شما را از خود تغییر دهد.

شما به یک پیاده روی چالش برانگیز می‌روید، در مهمانی شرکت می‌کنید که در آن کسی را نمی‌شناسید. با خارج شدن از منطقه امن خود و زنده ماندن، دریابید که توانایی بیشتری نسبت به آنچه تصور می‌کردید دارید. اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد این به نوبه خود، حرکت مثبتی را ایجاد می‌کند که در آن شما کمتر از خطر می‌ترسید. به جای اینکه احساس کنید در یک دنیای کوچک گرفتار شده‌اید، دنیای شما گسترش می‌یابد.



بنابراین کلید برداشتن این گام‌های کوچک است. سعی کنید علیرغم احساسی که دارید از رختخواب بلند شوید، زیرا اغلب پس از حرکت احساس بهتری پیدا می‌کنید. انتظارات خود را پایین نگه دارید؛ هدف شما این است که به سادگی متفاوت عمل کنید و متفاوت بهتر است.

اگر به کاری که انجام می‌دهید ادامه دهید، همان احساس را خواهید داشت. آیا حاضرید با تغییر کاری که انجام می‌دهید، زندگی خود را تغییر دهید؟

اما شما باید ریسک کنید.

بدیهی است که این مربوط به انجام عمل است: اگر به آن پیاده روی یا مهمانی نروید، هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. اما به وضوح در مورد ریسک پذیری نیز هست: اگر در جای خود بمانید و فقط کاری را انجام دهید که راحت است تجربیات جدید هرگز محقق نمی‌شوند.

منبع

betterup





## شناخت علائم و علل افسردگی

### آنچه تحقیقات می گوید

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی، افسردگی به عنوان یکی از شایع ترین و جدی ترین اختلالات مغزی در سطح جهان است و به عنوان عامل اصلی ناتوانی در سراسر جهان رتبه بندی می شود. بنابراین پیشگیری یا کاهش وقوع و شیوع افسردگی به عنوان یک ضرورت حیاتی برای سلامت عمومی شناخته می شود.

اتخاذ یک سبک زندگی سالم، از جمله ورزش منظم و اجتناب از سیگار کشیدن، می تواند به کاهش خطر افسردگی و التهاب عصبی مرتبط با آن کمک کند.

افسردگی، یک وضعیت سلامت روانی فراگیر و پیچیده، زندگی میلیون ها نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد. با این حال، ریشه های این وضعیت اغلب گریزان است و هم مبتلایان و هم عزیزانشان را در جستجوی پاسخ قرار می دهد.

در این کاوش در مورد عوامل مؤثر در افسردگی، ماهیت چند وجهی این چالش بهداشت روانی را بیاموزید، باورهای غلط رایج را به چالش بکشید و تأثیر متقابل پیچیده عناصر زیست روانی-اجتماعی را روشن کنید.

### تأثیر تغذیه ای بر فرآیندهای انتقال دهنده عصبی

غذایی که مصرف می کنیم بیشتر از رفع گرسنگی است. تعادل پیچیده فرآیندهای انتقال دهنده عصبی را در مغز ما شکل می دهد. یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی ضروری از تولید و تنظیم انتقال دهنده های عصبی، پیام رسان های شیمیایی که بر خلق و خوی حاکم هستند، پشتیبانی می کند. تأثیر تغذیه بر این فرآیندها بر اهمیت یک رژیم غذایی متعادل در سلامت روان تأکید می کند.

بیشتر تحقیقات در مورد افسردگی اساسی، مجموعه ای از تأثیرات را نشان داده اند که با این یافته مطابقت دارد، و نشان می دهد که از ترکیبی از عوامل زیست روانی-اجتماعی و سبک زندگی سرچشمه می گیرد. رژیم غذایی، ورزش و خواب به عنوان عناصر اصلی در میانجیگری در توسعه، پیشرفت و درمان افسردگی ظاهر می شوند. مطالعات، چه بر روی حیوانات و چه در انسان، رابطه بین این عوامل سبک زندگی و اختلال افسردگی اساسی را روشن کرده است.



## نقش حیاتی خواب در سلامت روان

خواب با کیفیت سنگ بنای رفاه کلی است و تاثیر آن بر سلامت روان قابل اغراق نیست. اختلال در الگوهای خواب با مسیرهای نامنظم مرتبط با افسردگی، از جمله اختلال در فرآیندهای انتقال دهنده عصبی، مسیرهای التهابی، و محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) مرتبط است. شناخت تأثیر عمیق خواب بر سلامت روان بر اهمیت پرورش عادات خواب سالم تأکید می‌کند.

## به عنوان یک تنظیم کننده خلق و خو ورزش کنید

فعالیت بدنی فراتر از حوزه آمادگی جسمانی است. به عنوان یک تنظیم کننده قدرتمند خلق و خو عمل می‌کند. ورزش باعث تحریک ترشح اندورفین، بالابرنده خلق و خوی طبیعی بدن می‌شود و با تغییرات مثبت در فعالیت انتقال دهنده های عصبی مرتبط است. فعل و انفعال پویا بین فعالیت بدنی و بهزیستی ذهنی راهی قانع کننده برای پیشگیری و درمان افسردگی ارائه می‌دهد.



### تصورات رایج در مقابل واقعیت

یک نظرسنجی ملی که شامل ۱۴۰۳ شرکت کننده بود، نگرش‌ها نسبت به افسردگی را بررسی کرد و بینش‌های ارزشمندی را در مورد ادراکات اجتماعی ارائه کرد. برخلاف تصورات کلیشه‌ای، اکثر پاسخ دهندگان افراد مبتلا به افسردگی را به عنوان بیماران روانی، ضعیف اراده یا ترحم برانگیز تلقی نمی‌کردند. استرس، سوگ و عوامل ارثی به عنوان شایع‌ترین علل افسردگی شناسایی شدند.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ تأیید کرد که خواب ناکافی، رژیم غذایی نامتعادل، میان وعده‌های میان وعده‌های غذایی و عدم ورزش به طور قابل توجهی با شیوع علائم افسردگی در جمعیت بزرگسال ژاپنی مرتبط است.

بررسی دیگری در سال ۲۰۱۸ نشان داد که تغذیه، همراه با ورزش و خواب کافی، می‌تواند در درمان افسردگی موثرتر از هر یک از این عوامل به تنهایی باشد.

بنابراین، نتیجه‌گیری واضح است که یک رویکرد کل نگر برای بهبودی بهترین محافظ برای جلوگیری از تشدید افسردگی و کلید شروع احساس بهتر است.



## تغییر دیدگاه در مورد درمان

## تأثیر تجربه شخصی

این نظرسنجی نشان داد که افرادی که تجربه شخصی افسردگی را داشتند، چه به طور مستقیم یا از طریق دوستان و خانواده، نگرش مثبت تری نسبت به این بیماری و مدیریت آن نشان دادند. ملاقات با بیمار در بیمارستان روانپزشکی نیز با درک همدلانه تری از افسردگی مرتبط است. این یافته ها تأثیر بالقوه تجربیات دست اول را در شکل دهی مجدد ادراکات اجتماعی و پرورش شفقت نشان می دهد.

به طور دلگرم کننده، ۷۳ درصد از شرکت کنندگان در نظرسنجی معتقد بودند که افسردگی را می توان با موفقیت درمان کرد. با این حال، هنگام جستجوی کمک حرفه ای، اختلاف قابل توجهی ظاهر شد. در حالی که ۸۱ درصد کمک حرفه ای را توصیه می کنند، تنها ۱۷ درصد آن را شناسایی می کنند

دکتر عمومی (GP) آنها به عنوان منبعی برای درمان افسردگی. این شکاف نیاز به افزایش آگاهی در مورد نقش ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی اولیه در مدیریت سلامت روان را نشان می دهد.



### ۳. تغییرات در الگوهای خواب

نشانه: بی خوابی یا افزایش خواب، اختلال در الگوهای خواب.

معنی: خواب آشفته، چه از طریق مشکل در به خواب رفتن یا خواب زیاد، یک تظاهرات رایج افسردگی است که منعکس کننده اختلالات اساسی در مکانیسم های تنظیم خلق و خو است.

### ۴. خستگی و کم انرژی

نشانه: احساس خستگی مداوم و کمبود انرژی.

معنی: افسردگی می تواند منجر به خستگی عمیق شود و حتی کارهای ساده را خسته کننده کند. این فقط در مورد خستگی جسمانی نیست، بلکه احساس بی حالی فراگیر است.

### ۱۰ نشانه افسردگی و معانی آنها

#### ۱. غم و اندوه مداوم

نشانه: احساس غمگینی یا ناراحتی مداوم برای مدت طولانی.

معنی: غم و اندوه مداوم نشانه افسردگی است که فراتر از نوسانات معمول خلق و خوی است. ممکن است با احساس ناامیدی یا پوچی همراه باشد.

#### ۲. از دست دادن علاقه یا لذت

نشانه: کاهش علاقه به فعالیت هایی که زمانی از آن لذت می بردید.

معنی: افسردگی اغلب لذتی را که زمانی در سرگرمی ها، معاشرت های اجتماعی یا فعالیت های دیگر پیدا می کردند از افراد سلب می کند و به احساس قطع ارتباط کمک می کند.



## ۵. اشتها یا تغییرات وزن

علامت: کاهش یا افزایش قابل توجه وزن، تغییر در اشتها.

معنی: افسردگی می تواند بر عادات غذایی تأثیر بگذارد و منجر به پرخوری یا از دست دادن علاقه به غذا شود. این تغییرات به پریشانی جسمی و روحی کمک می کند.

## ۶. احساس بی ارزشی یا گناه

نشانه: افکار خودانتقادی مکرر، احساس گناه فراگیر.

معنی: افسردگی اغلب ادراک خود را تحریف می کند و منجر به احساس اغراق آمیز بی ارزشی و گناه می شود، حتی در موقعیت هایی که چنین احساساتی غیرقابل توجیه هستند.

## ۷. مشکل در تمرکز

نشانه: تمرکز، تصمیم گیری یا به خاطر سپردن جزئیات را به چالش می کشد.

معنی: مشکلات شناختی در افسردگی رایج است که بر تمرکز و حافظه تأثیر می گذارد. این می تواند بر کار، مطالعات یا کارهای روزانه تأثیر بگذارد.

## ۸. تحریک پذیری یا بی قراری

علامت: افزایش تحریک پذیری یا بی قراری.

معنی: در حالی که افسردگی اغلب با غم و اندوه همراه است، می تواند به صورت افزایش تحریک پذیری یا بی قراری نیز ظاهر شود. این می تواند روابط را تیره کند و آشفتگی داخلی را تشدید کند.



## ۱۰. افکار مرگ یا خودکشی

نشانه: ابراز افکار مرگ، فکر خودکشی.

معنی: شاید جدی ترین علامت، افکار مرگ یا خودکشی توجه فوری را می طلبد. این افکار نیاز حیاتی به مداخله و حمایت حرفه ای را نشان می دهد.

منبع

## ۹. دردهای جسمی

نشانه: بیماری های جسمی غیر قابل توضیح بدون علت ظاهری.

معنی: افسردگی می تواند به صورت فیزیکی ظاهر شود، به طوری که افراد درد، درد یا سایر علائم جسمانی را تجربه می کنند که توضیح پزشکی واضحی ندارند.

psychologytoday

