

شماره سند: FO-2130 تاریخ تدوین: ۹۱/۹/۳۰ شماره بازنگری: ۰۲ تاریخ بازنگری: ۹۵/۱/۳۱	مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) عنوان سند: پمفلت آموزشی	واحد آموزش سلامت
---	--	------------------

اختلال افسردگی MDD

کد پمفلت: PA-6091 تاریخ آخرین بازنگری: ۹۵/۴/۱۰



ویژه: بیماران

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک -

واحد آموزش سلامت

تایید کننده: ریاست بخش سایکوسوماتیک

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم افسردگی دارید.

اگر احساس تمایل به خودکشی یا ناامیدی دارید

منابع:

- روان پرستاری، محسن کوشا
- فوریت های روانپزشکی دکتر شاملو



آدرس: چهار راه ابن سینا — میدان امام رضا (ع)

<http://www.mums.ac.ir/emamreza>

تلفن تماس: ۳۸۵۹۳۰۳۱

- سعی کنید مشکلات در روابط با دیگران را حل کنید (البته بهتر است که در این زمان تصمیمات عمده نگیرید).
- تا حدی که می‌توانید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید.
- مسئولیت‌های خود را تا زمان بهبودی به فرد دیگری واگذار کنید.
- به گروه‌های حمایتی در مورد افسردگی بپیوندید.

داروهای ضدافسردگی برای بعضی از افراد که افسردگی طولانی مدت یا نسبتاً شدید دارند. لیتیوم برای مواردی که دوره‌هایی از سرخوشی غیرطبیعی و افسردگی متناوباً رخ می‌دهند.

فعالیت

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی برای آن وجود ندارد. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری ها و علائق روزانه را حفظ کنید حتی اگر حوصله آنها را ندارید.

رژیم غذایی

یک رژیم عادی و متعادل داشته باشید حتی اگر اشتها به غذا ندارید.

تعریف

افسردگی احساس غم، دلسردی، یا ناامیدی به مدت حداقل ۲ هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز، به علاوه علائم همراه می باشد .

علائم

- از دست دادن علاقه؛ بی‌حوصلگی و دل‌زدگی؛ ناتوانی از لذت بردن
- احساس ناامیدی؛ بی‌حالی و خستگی افسردگی
- بی‌خوابی؛ خواب زیاد یا ناراحت
- گوشه‌گیری اجتماعی؛ احساس بی‌ارزش بودن و مورد نیاز نبودن
- بی‌اشتهایی یا پرخوری؛ یبوست
- از دست دادن میل جنسی
- مشکل داشتن در تصمیم‌گیری؛ مشکل داشتن در تمرکز
- یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص
- احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی‌اهمیت یا خیالی
- تحریک‌پذیری؛ بی‌قراری؛ افکار خودکشی
- دردهای مختلف، مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی

علل

برای بیماری افسردگی واقعی هیچ علت یگانه و روشنی

نمی‌توان تصور کرد. بعضی از عوامل زیست‌شناختی

مثل بیماری‌های جسمی، اختلالات هورمونی، یا بعضی داروها می‌توانند نقش داشته‌اند. عوامل اجتماعی و روانی نیز می‌توانند نقش داشته‌باشند. اختلالات ارثی نیز می‌توانند مؤثر باشند.

عواقب مورد انتظار

در بسیاری از موارد، بیماری خود به خود خوب می‌شود، اما با کمک گرفتن از پزشک می‌توان مدت افسردگی را کم کرد و روش‌های مقابله با افسردگی را فرا گرفت. عود افسردگی شایع است. درصد بهبودی بالا است، حتی اگر فرد به هنگام افسردگی، نسبت به بهبودی خود دید منفی داشته‌باشد



عوارض احتمالی

خودکشی : علائم هشداردهنده آن عبارتند از:

- گوشه‌گیری از خانواده و دوستان

- عدم توجه به ظاهر خود

- به زبان آوردن این که فرد می‌خواهد (همه چیز را تمام کند) یا اینکه (زیادی است و مزاحم دیگران).

- شواهدی از داشتن نقشه برای خودکشی (مثلاً نوشتن وصیت‌نامه یا توجه به یک سلاح قتاله)

- خوشحالی ناگهانی پس از احساس نومیدی طولانی مدت

- عدم بهبود افسردگی

در صورتی که علائم خفیف تا متوسط باشند، روش‌های به عهده گرفتن مراقبت از خود را در پیش گیرید:

- با دوستان و خانواده صحبت کنید.

- به طور منظم ورزش کنید.

- یک رژیم غذایی متعادل و کم‌چرب داشته باشید.

- الکل مصرف نکنید؛

- کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید.

- فیلم‌های خنده‌دار و شاد ببینید.

- در صورت امکان به تعطیلات بروید.

- احساسات خود را در یک دفتر خاطرات روزانه بنویسید.