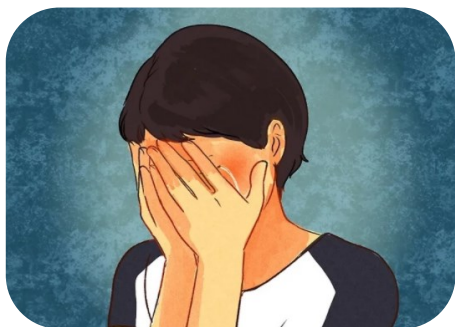




افسردگی



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۸

کد پمفلت: PA-۳۲-۱۰۰۸

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک - واحد آموزش سلامت

عارضه احتمالی افسردگی (خطر آسیب به خود) است.

در صورت مشاهده چه علائمی باید به نزدیکترین مرکز درمانی و یا پزشک مراجعه کنید:

- * گوشه گیری فرد از دوستان و خانواده
- * عدم توجه فرد به ظاهر خویش
- * بیان مشکل از زبان فرد که می‌خواهد (همه چیز را تمام کند) یا اینکه (زیادی است و مزاحم دیگران می‌باشد).
- * وجود شواهدی از داشتن نقشه برای آسیب به خود (مثلاً نوشتن وصیت‌نامه)
- * خوشحالی ناگهانی پس از احساس ناامیدی طولانی مدت

منابع:

- کتاب خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک ۲۰۲۲ مترجم دکتر فرزین رضاعی و دکتر فاطمه هداوندخانی

- کتاب روان‌پرستاری (بهداشت روان ۱) نویسندگان: آقایان سعید واقعی و محسن کوشان سال ۱۴۰۲ نوبت چاپ هفدهم

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* تلاش کنید خواب کافی و منظم داشته باشد.

* کمک کنید واقعیت‌های زندگی را بپذیرید و اینکه همه در زندگی مشکل دارند.

* روی نقاط مثبت فرد بیمار تمرکز کنید.

* از تنها ماندن او در خانه پرهیز کنید.

* او را تشویق کنید تا به ظاهرش رسیدگی کند و مرتب باشد.

* به فرد مبتلا پیشنهاد دهید که به کلینیک‌های روانشناسی مراجعه یا در گروه‌های حمایتی آنلاین شرکت کند و با افرادی که افسردگی دارند، صحبت کند.

* به او کمک کنید در صورت تجویز روان درمانی حتما دوره درمان را کامل کند.

* به فعالیت‌های او توجه کنید، در زمان ابتلا به این بیماری محدودیتی برای فعالیت وجود ندارد. سعی کنید با وجود بی‌حوصلگی او علایق روزانه اش را حفظ کنید.

* رژیم غذایی متعادل و کم‌چرب را در وعده‌های غذایی او بگنجانید حتی اگر اشتها به غذا ندارد.

* مصرف میوه و سبزی به میزان کافی جهت پیشگیری از یبوست را به او یادآوری کنید.

* به او توصیه کنید جهت کاهش عوارض داروها مانند خشکی دهان به میزان کافی آب بنوشد.

* از مصرف کافئین و نوشابه‌های انرژی زا خودداری کند.



توجه داشته باشیم که بیماری های روحی و روانی نیز مانند بیماری های جسمی نیاز به درمان و مراقبت دارند. این مطالب به منظور آشنایی با بیماری افسردگی و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان را به خوبی مدیریت نموده و یا به بیمار خود در روند درمان کمک نمایید.

افسردگی به چه حالتی گفته می شود؟

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

افسردگی چه علائمی دارد؟

- * ازدست دادن علاقه، بی حوصلگی و دلزدگی، ناتوانی از لذت بردن
- * گوشه گیری اجتماعی، احساس بی ارزش بودن و مورد نیاز نبودن
- * دردهای مختلف مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی
- * احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی اهمیت یا خیالی
- * تحریک پذیری، بی قراری و داشتن افکار خودکشی
- * یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص
- * مشکل داشتن در تصمیم گیری و تمرکز



* احساس ناامیدی، بی حالی و خستگی

* بی خوابی یا خواب زیاد

* بی اشتها یا پر خوری

* وجود یبوست

چه عواملی باعث ایجاد استرس می شوند؟

* استرس (وقایعی مثل از دست دادن شغل محبوب فرد)

* بیماری های روان پزشکی (اضطراب و سوء مصرف مواد)

* شکست در زندگی (کار، ازدواج، مرگ یا فقدان عزیزان)

* بیماری ها (ابتلا به بیماری های مزمن)

* عوامل ژنتیکی

افسردگی در سنین مختلف ممکن است خصوصیات مختلف

داشته باشد.

* درد روان پیش از بلوغ شکایات جسمی و اضطراب دیده می شود.

* در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی و مسائل مربوط به مدرسه و عدم رعایت بهداشت وجود دارد.

* در سالمندی فراموشی و حواس پرتی بیشتر مشاهده می شود.

افسردگی چگونه درمان می شود؟

* بستری در بیمارستان: در صورتیکه فرد قصد آسیب به

خود را داشته باشد یا کاهش چشمگیر توانایی مراقبت از خود را پیدا کند، ممکن است با دستور پزشک معالج نیاز به بستری در بیمارستان داشته باشد.



* درمان دارویی: داروهای ضد افسردگی توسط پزشک

تجویز می شود. لازم به ذکر است که داروهای ضد افسردگی ۴ تا ۶ هفته پس از مصرف اثر می کند و در هفته های اول درمان ممکن است تغییر عمده ای در وضعیت روحیه بیمار ایجاد نشود و نیز ممکن است عوارض جانبی داروها را تجربه کند که اغلب مختصر و موقت است و به زودی رفع می شود.

* شوک درمانی: در این روش جریان الکتریکی ضعیف به سر

شخص وارد می شود. شوک درمانی روشی کم خطر و بدون درد و موثر می باشد. این کار در حالت خواب برای بیمار انجام می شود لذا بیمار

* روان درمانی: در این روش عقاید و افکار منفی بیمار

نسبت به خود اصلاح می شود و موجب می شود فرد نسبت به خود، اطرافیان و جهان اطراف نگرش مثبت پیدا کند.

توصیه های مراقبتی به خانواده در برخورد با

فرد مبتلا به افسردگی:

* سعی کنید فرد را به صحبت کردن با دوستان و خانواده دعوت کنید.

* برنامه های منظم روزانه جهت ورزش با رعایت پروتکل های بهداشتی برای او در نظر بگیرید.

* بیمار را از مصرف الکل و سیگار دور نگه دارید و پرهیز از مواد مخدر را به او یاد آوری کنید.

