

افسردگی یکی از بیماریهای روانی شایع می باشد و بسیاری از مردم آن را تجربه می کنند. در فرم خفیف آن در روند زندگی اختلالی به وجود نمی آید اما در فرم شدید آن با تهدید زندگی و احتمال خودکشی همراه است. در ایالت متحده آمریکا سالیانه از هر ۱۰ زن یک نفر افسردگی را تجربه می کند. زنان دو برابر مردان به افسردگی مبتلا می شوند.



علائم افسردگی

اگر به مدت ۲ هفته یا بیشتر هر روز بعضی از علائم زیر را داشته باشید، به افسردگی مبتلا می باشید:



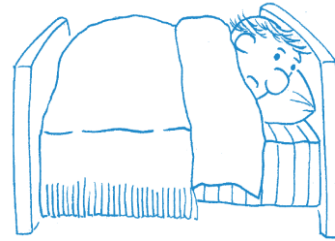
علائم اختلال در شرایط احساسی

- احساس اندوه و غمگینی
- احساس تنهایی
- احساس نیاز به گریه کردن
- از دست دادن علاقمندی و لذت نبردن از امور و کارهایی که قبلاً به آن علاقمند بوده اید و از آن لذت می برده اید.
- احساس گناه، ناامیدی و بی ارزشی



علائم اختلال در شرایط جسمانی

- از دست دادن اشتها و کاهش وزن
- افزایش اشتها، خوردن غذا بیش از اندازه و افزایش وزن
- بیقراری
- احساس خستگی شدید و مفرط
- اختلال در خواب بصورت خوابیدن بیش از اندازه یا بی خوابی



علائم اختلال در تفکر

- کاهش اعتماد به نفس
- عدم توانایی در تصمیم گیری و تمرکز حواس
- داشتن افکار منفی و خودکشی
- احساس تنفر از خود



علائم اختلال در رفتار

- مدت زمان زیادی را تنهایی به سر کردن
- ماندن در تخت خواب به مدت زیاد
- عدم انجام آنچه قبلاً برای شما لذت بخش بوده است.

چگونه این علائم زندگی شما را مختل می کند؟

- عدم توانایی در انجام کارهای ساده
- کناره گیری از افراد دیگر
- تبدیل شدن به یک فرد غیر فعال که برای مدت طولانی هیچ کاری را انجام نمی دهید.
- برای انجام هر کاری باید دوبار آن را چک کنید.
- متوقف شدن فعالیت روزانه



- توجه داشته باشید که همه افراد تمامی این علائم را ندارند و در صورتیکه که افسردگی خفیف است ممکن است فقط تعدادی از این علائم بروز کنند.

علل افسردگی

شایع ترین علل افسردگی عبارتند از :

- زندگی پر از تنش؛ مثل از دست دادن یکی از عزیزان، طلاق، تغییر محل زندگی و از دست دادن شغل
- بعضی داروها
- استفاده از مواد مخدر و الکل
- بعضی از بیماریها
- قبل از قاعدگی
- در دوران بارداری و بعد از زایمان؛ افسردگی در یک هفته بعد از زایمان شایع می باشد.
- ارث؛ افرادی که یکی از اعضای خانواده آنها مبتلا به افسردگی باشند برای ابتلا به افسردگی مستعد تر هستند.



درمان

مشاوره و تجویز داروهای ضد افسردگی دو روش درمانی می باشند، گاهی هر دو روش مورد نیاز می باشند. معمولاً در افسردگی های خفیف مشاوره به تنهایی مؤثر است. انواع مختلفی از داروهای ضد افسردگی وجود دارند. پزشک شما باید تصمیم بگیرد که کدام دارو برای شما مؤثر می باشد. علاوه بر مشاوره و دارو درمانی باید رژیم غذایی مناسب داشته باشید و تلاش کنید که از خودتان خوب مراقبت کنید.

توصیه های مورد لزوم

- ارتباط خود را با دوستان و اطرافیان حفظ کنید و از انزوا بپرهیزید.
- خود را سرزنش نکنید؛ شما مقصر نیستید.
- تصمیم های مهم زندگی خود را در زمان ابتلا به افسردگی نگیرید زیرا ممکن است تصمیم شما غیرمنطقی باشد.



فنون

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

افسردگی



PT-HO-25

تهیه کننده: سمیه زهرایی فرد کارشناس ارشد پرستاری
بازبینی: اشرف معماری‌آده کارشناس ارشد NICU

۱۳۹۱

اطلاع دهید، در صورت استفاده از هر دارویی همزمان با این داروها به پزشک خود اطلاع دهید

در صورت استفاده از این داروها و ایجاد حالت خواب آلودگی از انجام کارهایی که احتمال صدمه وجود داشته باشد مانند رانندگی پرهیز کنید.

به هیچ عنوان این داروها را سر خود و ناگهانی قطع نکنید زیرا باعث تشدید علائم می شود و خطرناک است.

موارد زیر علائم بهبود افسردگی و تأثیر دارو می باشند:

- برطرف شدن اختلالات خواب و داشتن خواب خوب و راحت
- طبیعی شدن اشتها
- برطرف شدن احساس خستگی و احساس سرحالی
- خوش بین شدن به آینده و احساس امیدواری
- برطرف شدن احساس غم و اندوه
- آسان شدن تصمیم گیری

بعد از شروع دارو درمانی باید صبور باشید زیرا بهبودی به تدریج و

بعد از گذشت ۱ تا ۶ هفته اتفاق می افتد.

چه مدت باید دارو بخورید؟

دوره دارو درمانی بستگی به شدت افسردگی دارد. تکمیل دوره دارو درمانی اهمیت زیادی دارد. از قطع دارو بدون مشورت با پزشک اکیداً پرهیزید. قطع خودسرانه دارو باعث ناقص شدن دوره درمان و برگشت علائم افسردگی می شود.

از اینکه اکنون احساس خوبی ندارید، نگران نباشید و صبر داشته باشید زیرا بعد از گذراندن دوره درمان احساس خوبی خواهید داشت. به هیچ عنوان تسلیم افسردگی نشوید.

• روزانه ۲۰-۱۵ دقیقه ورزش کنید، ورزش در حفظ روحیه و بالابردن انرژی شما نقش مهمی دارد.

• روزانه مدتی را به انجام کارهایی که به آنها علاقه دارید سپری کنید.



• در مورد احساسات خود با دیگران صحبت کنید آنها صحبت‌های شما را می شنوند و به شما کمک می کنند در مورد واقعیتها فکر کنید.

• غذای مناسب بخورید و داروهای خود را طبق تجویز مصرف کنید.

• سعی کنید یک برنامه منظم برای خواب داشته باشید یعنی در یک زمان خاص با خواب بروید و در یک زمان خاص نیز از خواب بلند شوید. می توانید در هنگام خواب کتاب مطالعه کنید یا تلویزیون تماشا کنید زیرا به خواب رفتن شما کمک می کند.

• از مصرف الکل پرهیزید زیرا می تواند افسردگی شما را بیشتر کند و باعث اختلال در فعالیت شما شود.

داروهای ضد افسردگی و مراقبت های مربوطه

زمانیکه داروهای ضد افسردگی مصرف می کنید؛ اگر تصمیم به بارداری گرفتید و یا اگر ناخواسته باردار شده اید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. تمام داروهای ضد افسردگی وارد شیرمادر می شوند اگر تصمیم به شیردهی دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید. در صورت استفاده از قرص های ضد بارداری به پزشک خود

منبع:

1- Depression available from: <http://www.mdconsult.com/das/patient/body/107442911-4/759800833/10062/15230.html> accessed: October 15, 2008

2- Depression available from <http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/depression/depression.aspx?theme=print> accessed 27 January 2012

3- Depression available from <http://www.moodjuice.scot.nhs.uk/depression.asp?Location=Lothian&formSite=refhelp> accessed January 2011