



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.bums.ac.ir>

07635421578-07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=15

عنوان	افسردگی
تهیه کننده	روانشناس (فرزانه قاسمی نژاد)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	متخصص اعصاب و روان

درمان

خوشبختانه در حال حاضر درمان های موثری برای افسردگی وجود دارد. درمان میتواند باعث بهبودی کامل نشانه ها و یا پیشگیری از تشدید بیماری و عوارض آن شود. پزشک بر اساس شرایط خاص شما ممکن است درمان های متفاوتی را پیشنهاد کند.

بطور کلی دو دسته درمان اصلی برای افسردگی وجود دارد:

دارو درمانی یا داروهای ضدافسردگی: اثر درمانی این داروها بر افسردگی در مطالعات بسیاری ثابت شده است. این داروها معمولاً 2 تا 4 هفته پس از شروع مصرف اثر میکنند و در هفته های اول تغییرات زیادی در روحیه و نشانه های افسردگی دیده نمیشود. لازم است دارو برای زمان مشخصی مصرف شود تا نشانه ها برطرف شده و از عود بیماری جلوگیری شود.

روان درمانی

انواع روان درمانی مانند گروه درمانی، درمان شناختی-رفتاری، درمان حمایتی و بین فردی در افسردگی به کار می رود.

در کنار درمانهای گفته شده، ورزش و داشتن فعالیت فیزیکی، تغذیه مناسب، حفظ روابط اجتماعی و برخورداری از حمایت اطرافیان می تواند به بهبود افسردگی کمک کند، لازم است بدانید که این درمان ها هیچگاه نمیتواند جایگزین درمان های اصلی افسردگی شود.



علت

- ژنتیک
- اختلال در تنظیم مواد شیمیایی داخل مغز (سروتونین، دوپامین، نوراپی نفرین)
- بیماری ها (ابتلا به بیماری های مزمن مثل بیماری قلبی باعث میشود که فرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار بگیرد)
- استرس (وقایع پراسترس مثل از دست دادن شغل یا از دست دادن یک فرد محبوب می تواند محرک افسردگی شود.)
- شکست در زندگی (شکست در کار، ازدواج، مرگ یا فقدان عزیزو...)
- بیماری های روانپزشکی (اضطراب، سوء مصرف مواد)



افسردگی

افسردگی حالتی خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی‌علاقگی و بی‌میلی است و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تاثیر بگذارد. و همچنین گفت و گوهای ذهنی بوجود می‌آورد.

افراد افسرده هم می‌توانند احساس رلراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی، شرمساری یا بی‌قراری داشته باشند. ممکن است آنها اشتیاق خود را در انجام فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی‌میل و کم‌اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم‌گیری دچار مشکل شوند. اختلال افسردگی ممکن است که باعث بی‌خوابی، خواب زیاد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، یا کاهش انرژی بدن شود.

افسردگی یکی از ویژگی‌های برخی از نشانگان روانی از جمله اختلال افسردگی اساسی است، اما ممکن است که یک واکنش طبیعی به رویدادهای زندگی، مانند مرگ نزدیکان، اثرات بیماری‌های بدنی یا عوارض جانبی مصرف بعضی از داروها و درمان‌های پزشکی باشد.

افسردگی یکی از بیماری‌های شایع روانپزشکی است، هر کسی در هر سنی و با هر وضعیت اجتماعی اقتصادی ممکن است افسردگی را تجربه کنند. افسردگی اگر درمان نشود می‌تواند مزمن، شدید ناتوان‌کننده شود.

همه ما احساس غمگینی را به دلایل مختلف مانند از دست دادن عزیزان، مشکلات شغلی، شکست و سایر شرایط دشوار زندگی تجربه می‌کنیم. غمگین شدن به دلیل اتفاقات ناگوار با بیماری افسردگی متفاوت است.

افسردگی روی رفتار، احساس‌ها، فکرها و سلامت فیزیکی تاثیر می‌گذارد و در صورت عدم درمان می‌تواند باعث اشکال در عملکرد روزانه شود.

علائم و نشانه‌های افسردگی

نشانه‌های افسردگی بسته به نوع آن از خفیف تا شدید متغییر و متفاوت هستند. برای تایید یا رد این اختلال دکتر و متخصص روان‌شناس و دکتر متخصص روان‌پزشک به علائم افسردگی توجه می‌کند. علائم و نشانه‌ها در این بیماری بیش از هر چیز دیگری مهم تلقی می‌شوند.

Depression زمانی اختلالات روانی تلقی میشود که همراه با حداقل 5 علامت همزمان و بیش از دو هفته رخ دهد. علائم افسردگی عبارتند از:

- ❖ احساس ناراحتی، پوچی یا درماندگی
- ❖ اختلال در تمرکز، یادآوری و تصمیم‌گیری
- ❖ اضطراب، پرخاشگری و احساس بی‌قراری
- ❖ کج خلقی، فوران خشم یا پایین آمدن آستانه صبر و تحمل
- ❖ کندی در حرکت، تفکر یا صحبت فرد
- ❖ اختلال در خواب، از جمله بی‌خوابی یا پرخوابی
- ❖ خستگی، پایین بودن انرژی و طاقت فرسا بودن کارها از نظر فرد
- ❖ بی‌میلی به انجام فعالیت‌های لذت بخش
- ❖ درد فیزیکی مثل سردرد
- ❖ اختلال در اشتها، شامل بی‌میلی به غذا و کاهش وزن یا پرخوری و افزایش وزن
- ❖ احساس بی‌ارزشی، عذاب وجدان، تمرکز روی شکست‌های گذشته و سرزنش خود

پیشگیری

پیشگیری بر درمان مقدم است.

متخصصین، توصیه‌هایی برای پیشگیری از افسردگی ارائه کرده‌اند، هر فرد در محیط زندگی خود و با توجه به امکاناتی که در دسترس دارد می‌تواند آنها را به کاربندد.

این توصیه‌ها عبارتند از:

- ورزش: برنامه ورزشی روزانه خود را اجرا کنید.
- پرورش مهارت تفکر مثبت: خوش‌بین باشید و افکار منفی و ناامیدکننده خود را در مورد زندگی و آینده حذف و به جای آنها افکار مثبت و روحیه بخش را جایگزین کنید. (افسوس گذشته را نخورید)
- حمایت اجتماعی: با دوستان و افرادی که در کنارشان احساس خوبی دارید در ارتباط باشید. با آنها در مورد مشکلاتتان صحبت کنید و از آنها راهنمایی بخواهید. درد دل کردن می‌تواند از بار منفی هیجانات و مشکلات بکاهد.
- خواب و تغذیه مناسب: رعایت این دو مورد میتواند به شادابی شما کمک کند.
- تفریح کردن: در برنامه زندگی خود زمانی را به تفریح، خندیدن، و خوش‌گذراندن اختصاص دهید.
- حل مشکلات: اجازه ندهید تعداد مشکلات حل نشده زیاد شوند. مهارت حل مسئله را بیاموزید و راه‌های مناسبی برای مسائل زندگی روزانه خود اتخاذ کنید...