

همه انسان ها گاهی احساس غمگینی می کنند. این احساس جزئی از طبیعت انسان است. در دوره هایی از زندگی به دنبال فقدان، ناکامی، مشکلات زندگی یا حتی گاهی بدون دلیل دچار غمگینی و ناراحتی می شویم. که معمولا پس از مدتی از بین می رود، اما اگر تداوم یافت یا شدت آن به حدی بود که باعث اختلال عملکرد و تحت تاثیر قرار گرفتن جنبه های مختلفی از زندگی ما شد احتمال اختلال افسردگی مطرح است و گرفتن کمک تخصصی الزامی است. افسردگی یک حالت خلقی مداوم و پایدار است. که می تواند جنبه های مختلفی از زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. اختلال افسردگی شایع است و همانطور که گفتیم با یک غمگینی ساده یا تغییر خلق متفاوت است

❖ علائم و نشانه های افسردگی:

این ها برخی از نشانه ها و علائمی هستند که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید (البته اختلال افسردگی در هر فردی ویژگی های خودش را دارد. ارزیابی و تشخیص با پزشک و متخصصین حوزه سلامت روان است) . احساس غمگینی از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این جذاب و لذت بخش بودند

گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
احساس تنهایی، حتی اگر در جمع باشید
خستگی و کمبود انرژی
بیقراری، مشکلات خواب
کاهش یا افزایش اشتها و وزن
از دست دادن اعتماد به نفس
منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
احساس یأس و ناامیدی
افکاری در مورد مرگ و خودکشی
احساس تنفر از خود کاهش حافظه و تمرکز
ممکن است انجام کارهای ساده برایتان مشکل باشد
ممکن است انجام کارهای روزمره برایتان دشوار باشد
البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزانتان یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولا به مرور زمان حل و فصل می شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است. اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند و یا باعث اختلال عملکرد

شما شوند باید احتمال اختلال افسردگی را در نظر گرفت و نیاز به کمک تخصصی برای ارزیابی و تشخیص دارید. مراجعه دیر هنگام یا به افراد غیر متخصص در این حوزه باعث تشخیص دیر هنگام و طولانی شدن دوره بیماری خواهد شد

❖ علت شناسی:

دلایل مختلفی برای بروز افسردگی وجود دارد و نمی توان آن را به یک عامل خاص نسبت داد. معمولا مجموعه ای از علل ژنتیکی، زیست شناختی، استرس های محیطی و عوامل روانشناختی در ایجاد آن دخالت دارند.

❖ درمان:

وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی توان انجام داد. افسردگی یک اختلال قابل درمان است. بعد از درمان احتمال عود وجود دارد ولی چنانچه دوره درمان کامل شود احتمال عود هم کاهش می یابد. درمان بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می شود. و بر حسب شرایط ممکن است در هر فردی با دیگری متفاوت باشد. پزشک ممکن است جهت درمان از دارو، روان درمانی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد. گاهی با توجه به نظر پزشک ممکن است نیاز به بستری در بیمارستان، استفاده از شوک الکتریکی باشد.



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرنند



خودمراقبتی در افسردگی

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

روان درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می کند تا مشکلات خود را درک کنید. البته مدتی طول میکشد تا مزایای روان درمانی را احساس کنید. آموختن مهارت های زندگی نیز می تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد.

❖ چگونه میتوانم به خود کمک کنم تا احساس

بهتری داشته باشم؟

۱= مراقب خودتان باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوء استفاده از داروهای غیر مجاز مقاومت کنید. شاید آن ها در کوتاه مدت موثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند فعال باشید.

۲= فعالیت جسمی مثل ورزش، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

۳= بهداشت خواب خود را رعایت کنید و رژیم غذایی سالم داشته باشید.

منبع:

<http://shbh.kmu.ac.ir/fa/page/۴۱۵۳>

درمان های دارویی که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز می شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده اند. برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می توانید مصرف آن ها را متوقف کنید. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خود درمانی و بدون نظر پزشک می تواند آسیب زننده باشد. هیچ گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی کنند. به طور معمول چهار تا شش هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشکتان مصرف کنید این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می کند. لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می توانند عوارض جانبی داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتما در مورد این عوارض با پزشکتان مشورت کنید.