

## افسردگی چیست ؟

افسردگی اختلالی است که در آن خلق و نیروی زیستی فرد کم شده و فرد به نقطه پریشانی می رسد و احساس بدبختی، بیچارگی و ناامیدی می کند ، شخص افسرده ممکن است به صورت واقعی یا غیر واقعی به فکر همه شکس تنها و ناکامی هایش باشد و آینده در نظر او توأم با نا امیدی جلوه کند.

## چه کسی افسرده می شود ؟

افسردگی ممکن است واکنش در مقابل نشانه های روانی مثل ازدست دادن کسانی که به آنها عشق می ورزد ، از دست دادن تامین وثبات ، طلاق ، تهدید ناشی از یک بیماری مزمن و مواردی از این قبیل باشد (۱) افسردگی ممکن است به صورت ثانویه و به دلایل کم کاری تیروئید ، مصرف برخی از داروهای خاص ، مصرف الکل یا مواد مخدر و نیز بدنبال سایر بیماریهای روانی ایجاد شود .

## علائم افسردگی کدامند ؟

ویژگیهای اصلی اختلال افسردگی خلق پائین ، افکار بدبینانه ، عدم لذت بردن ، کاهش انرژی ، کندی ، تمرکز ضعف و عزت نفس پائین است . تشخیص و درمان به موقع بسیا مهم است زیرا خطر خودکشی فرد کاهش یافته و فرد و خانواده اش کمتر دچار اضطراب می شوند.

## درمان افسردگی :

### ۱- داروهای ضد افسردگی

۲- درمان با الکتروشوک : این روش بیشتر در کسانی موثر است که اختلال افسردگی شدید دارند به ویژه اگر کاهش وزن شدید ، بیدارشدن در صبح زود ، کندی و هذیان هم داشته باشند.

### ۳- درمان روانشناختی ( ۱ ) .

## چرا افسردگی را باید درمان کرد؟

۱- درمان زود هنگام مانع ایجاد افسردگی شدید یا مزمن می شود .

۲- فکر در مورد خودکشی یافته شایعی در مورد افسردگی بشمار می رود که در صورت درمان افسردگی این افکار از بین خواهد رفت .

۱۳- درمان از برگشت افسردگی جلوگیری می کند . اگر شما در گذشته حملات افسردگی بیشتری داشته اید احتمال بیشتری وجود خواهدداشت دوباره دچار شوید .

مراقب خود باشید :

۱- آرامش خودراحفظ کنید و از خود انتظار نداشته باشید که تمام کارهایی را که در گذشته قادر به انجام آنها بوده اید ، اکنون نیز بتوانید انجام دهید .

۲- به خاطر داشته باشید که افکار منفی ( خودراسرزنش کردن ، احساس ناامیدی و .. ) جزئی از افسردگی شما محسوب می شود و هنگامی که افسردگی شما رفع شود این افکار نیز از بین خواهد رفت .

۳- از تصمیم گیریهای مهم در زمانی که افسرده هستید جدا " خودداری کنید اگر مجبور هستید که تصمیم مهمی بگیرید از پزشک معالج یا کسی که به او اعتماد دارید بخواهید تا به شما کمک کند .

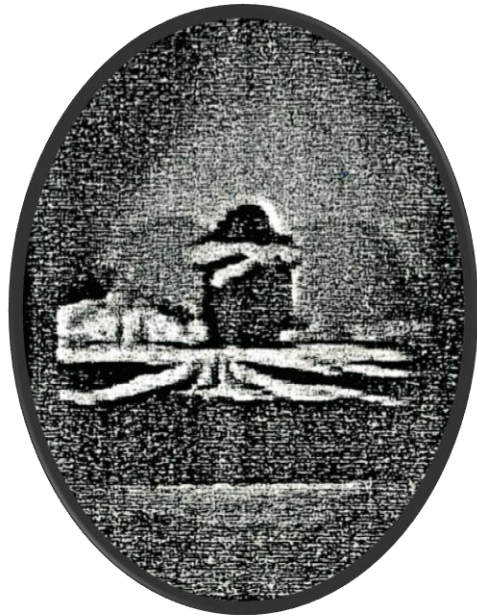


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور درمان

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

# افسردگی



## منابع :

- ۱- امیری مظهره و بحرینی پریوش ، آشنایی با بیماریهای روانی ، موسسه فرهنگی - انتشارات حیان ، چاپ سوم ، ۱۳۸۶ ، صص ۹-۱۲
- ۲- مدرس موسوی امید ، افسردگی ، موسسه فرهنگی انتشاراتی تیمورزاده ، چاپ اول ، ۱۳۸۲ ، صص ۴۴-۴۵ و ۴۱ و ۳۹ و ۳۶ -۳۵-۲۶-۲۵ -

واحد آموزش دفتر پرستاری

مرکز آموزشی و درمانی روانپزشکی رازی ارومیه

اردیبهشت ۹۴

۴- از مصرف الکل و موادمخدر پرهیز کنید . این م واد اثر داروهای ضد افسردگی را کاهش داده و گاهی باعث بروز عوارض خطرناک می شوند.

۵- به این موضوع توجه کنید : همان طوریکه مدتی طول کشیده تا دچار افسردگی شوید برای رفع کامل آن هم نیازه صرف وقت دارید.

۶- دارو را طبق دستور پزشک معالجتان مصرف کنید، حتی اگر احساس بهبودی می کنید.

۷- اگر شما دچار عارضه شدید حتما " پزشک معالج خود را مطلع سازید و تا ویزیت بعدی منتظر نمانید.

۸- برخی از آثار جانبی داروهای ضد افسردگی عبارتند از خشکی دهان ، احساس گیجی ، یبوست ، خواب آلودگی ، اختلال در خواب ، افزایش یا کاهش وزن ، بیقراری و بیخوابی (۲)