

## تعریف اختلال افسردگی :

اختلال افسردگی، یکی از شایع ترین تشخیص های روانپزشکی است که مشخصه ی آن خلق افسرده، احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی علاقه گی به هر نوع فعالیت می باشد.

افسردگی اساسی، منجر به از کار افتادگی قابل توجه فرد در زندگی فردی و اجتماعی می شود و عملکرد روزمره ی فرد، همچون خوردن، خوابیدن، تمرکز و سلامتی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.



## علت:

- ژنتیک
- اختلال در تنظیم مواد شیمیایی داخل مغر (سرتونین، دوپامین، نوراپی نفرین)
- بیماری ها ( ابتلا به بیماری های مزمن، مثل بیماری قلبی باعث می شود که فرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به افسردگی قرار بگیرد).
- استرس (وقایع پر استرس مثل از دست دادن شغل به از دست دادن یک فرد محبوب).



## علائم:

به طور کلی افسردگی می تواند علائم زیر را ایجاد کند. البته علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. پزشک با بررسی این نشانه ها نوع افسردگی را تشخیص می دهد.

- احساس عمیق غم و اندوه
- احساس بی ارزشی و ناامیدی
- تغییرات در اشتها
- تغییر در ریتم خواب
- کمبود انرژی
- عدم توانایی تمرکز
- مشکل در انجام فعالیت های روزانه
- عدم علاقه به چیزهایی که قبلا از آنها لذت می برده.
- کناره گیری از دوستان
- به طور مداوم فکر کردن به مرگ یا آسیب زدن به خود

## افسردگی در سنین مختلف ممکن است خصوصیات مختلف داشته باشد:

در دوران پیش از بلوغ شکایات جسمی و اضطراب دیده می شود. در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی، مسائل مربوط به مدرسه (فرار از مدرسه، مشکلات تحصیلی) و عدم رعایت بهداشت و در سالمندی فراموشی، حواس پرتی بیشتر مشاهده می شود.

## انواع افسردگی:

- افسردگی اساسی یا شدید (MDD)
- افسردگی مداوم یا دیستایمیا (PDD)
- افسردگی مانیک یا دو قطبی
- افسردگی فصلی (SAD)
- افسردگی بعد از زایمان (PPD)
- اختلال ملال پیش از قاعدگی (PMDD)
- افسردگی موقعیتی
- افسردگی غیرمعمول (آتیپیک)





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی  
مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

## اختلال افسردگی



تهیه و تنظیم: دکتر ماه منیر حقیقی - روانپزشک



**شوک درمانی:** در این روش، جریان الکتریکی به سر شخص

وارد می شود. شوک درمانی، روشی کم خطر و بدون درد و بدون عارضه جدی می باشد.

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

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



منبع: فدایی فرید، روانپزشکی برای همه، انتشارات بزرگمهری

در صورت نیاز به راهنمایی، با شماره ی تلفن  
04432722933 سوپر وایزر آموزش سلامت، بابائی-تماس

حاصل فرمائید

**درمان**

**درمان دارویی**

لازم به ذکر است که داروهای ضد افسردگی ۳ تا ۴ 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 و با ادامه درمان رفع می شود.

**بستری در بیمارستان** ( در صورتی که بیمار قصد آسیب به خود داشته باشد یا کاهش چشمگیر توانایی مراقبت از خود)

