

افسردگی

اختلال افسردگی اساسی یکی از شایع ترین تشخیص های روانپزشکی است که مشخصه آن خلق افسرده، احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت می‌باشد. افسردگی اساسی منجر به از کار افتادگی قابل توجه فرد در زندگی فردی و اجتماعی می‌شود و عملکرد روزمره فرد همچون خوردن، خوابیدن، تمرکز و سلامتی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

علل افسردگی

ژنتیک

اختلال در تنظیم مواد شیمیایی داخل

مغز (سروتونین، دوپامین، نوراپی نفرین)

بیماری ها (ابتلا به بیماری های مزمن مثل بیماری قلبی باعث می شود که فرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار بگیرد).

استرس (وقایع پر استرس مثل از دست دادن شغل یا تهدید به از دست دادن یک فرد محبوب می تواند محرک افسردگی شود).

شکست در زندگی (شکست در کار، ازدواج، مرگ یا فقدان عزیز و...)

بیماری روان پزشکی (اضطراب، سوء مصرف مواد)

علائم

احساس بی ارزشی، احساس نا امیدی و افکار آسیب به خود، دشواری در تمرکز، اختلال حافظه، حواس پرتی، غمگینی، گریه بی دلیل، از دست دادن علاقه، کاهش انرژی، بی‌قراری، زود رنجی و مشکلات خواب، بی توجهی به ظاهر شخصی، مکث‌های طولانی در کلام، صدای آهسته و یکنواخت کاهش یا افزایش وزن، سردرد، یبوست در موارد شدید، افکار خودکشی. 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.



درمان

*بستری در بیمارستان (در صورتی که بیمار قصد آسیب به خود داشته باشد).

درمان دارویی (فلوکسیتین، سیتالوپرام، نور تریپتیلین، ترانیل سیپرومین) لازم به ذکر است که داروهای ضد افسردگی 2 تا 4 هفته پس از مصرف اثر می‌کند و در هفته‌های اول درمان، ممکن است تغییر عمده‌ای در وضعیت روحیه بیمار ایجاد نشود و نیز ممکن است عوارض جانبی داروها را تجربه کند که اغلب مختصر و موقت است و با ادامه درمان رفع می‌شود.

شوک درمانی: در این روش، جریان الکتریکی به سر شخص وارد می‌شود. شوک درمانی، روشی کم خطر و بدون درد می‌باشد.

درمان شناختی رفتاری (در این روش عقاید و افکار منفی بیمار نسبت به خود اصلاح می‌شود و موجب می‌شود که فرد نسبت به خود، اطرافیان و جهان اطراف، نگرش مثبتی پیدا کند. روان درمانی به صورت انجام کارهایی برای کاهش فشار و استرس از جمله خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم فائل شدن برای انجام کارها، ورزش متعادل، رفتن به سینما، شرکت در مراسم اجتماعی، صحبت و همنشینی با دوستان و خانواده، رژیم غذایی متعادل،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهروند
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)

*داشتن برنامه غذایی مشخص: می توان برای افزایش اشتها کارهای ساده ای انجام داد، مثلاً یک گلدان روی میز غذا خوری بگذارید.



*برای داشتن خواب خوب بهتر است، حتی روزهای تعطیل به موقع بخوابید و بیدار شوید.

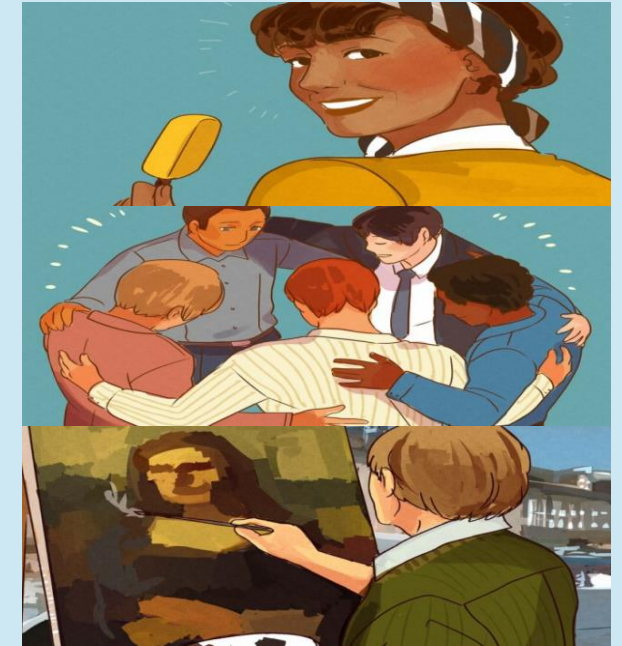


*گوش دادن به موسیقی با ریتمی تند و شاد
*طرز صحبت کردن خود را تغییر دهید. از کلماتی مانند هرگز، هیچوقت، عمراً، امکان ندارد استفاده نکنید، در عوض از عبارات مثبت استفاده کنید مانند:
هر روز دارم بهتر و قویتر میشم.
هر روز تغییرات مثبتی توی حال و هوام میبینم

، تماشای فیلم های کمدی و خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت، عدم مصرف مواد مخدر و الکل.

توصیه هایی در رابطه با بیماران افسرده:

*انجام امور و نظافت شخصی مانند شانه کردن موها، شست و شوی دست و صورت، مسواک زدن، حمام رفتن. *داشتن برنامه فعالیتی مشخص در طول روز جهت اینکه احساس بی حوصلگی و بیکاری نکنید. این برنامه بهتر است طوری تنظیم شود که از کارهای کوچک و ساده شروع شود، هنر درمانی(نقاشی) کمک کننده است.



افسردگی

تلفن: 13-32342000

تهیه و تنظیم: منیره خطیبی، کارشناس پرستاری، سوپروایزر

آموزش سلامت، زمستان 1397

یازنگری: زمستان 1399

منبع:

روان پرستاری (بهداشت روان 1 و 2) محسن کوشان