

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

## علل افسردگی

• ژنتیک

• اختلال در تنظیم مواد شیمیایی داخل مغز (سروتونین، دوپامین، نور اپی 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 ناامیدی و افکار آسیب به خود، دشواری در تمرکز، اختلال حافظه، حواس پرتی، غمگینی، گریه بی دلیل، از دست دادن علاقه، کاهش انرژی، بی قراری، زود رنجی و مشکلات خواب، بی توجهی به ظاهر شخصی، مکث های طولانی در کلام، صدای آهسته و یکنواخت کاهش یا افزایش وزن، سردرد، بیوست 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 رفتار های ضد اجتماعی، مسایل 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) لازم به ذکر است که داروهای ضد افسردگی 2 تا 4 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 ممکن است عوارض جانبی داروها را تجربه کند که اغلب مختصر و موقت است و با ادامه درمان رفع می شود.

• **شوک درمانی:** در این روش، جریان الکتریکی به سر شخص وارد می شود. شوک درمانی، روشی کم خطر و بدون درد می باشد.

• **درمان شناختی رفتاری** (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. روان درمانی به صورت انجام کارهایی برای کاهش فشار و استرس از جمله خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم قائل 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 شهروود  
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع)

\*داشتن برنامه غذایی مشخص: می‌توان برای افزایش اشتها کارهای ساده‌ای انجام داد، مثلاً یک گلدان روی میز غذا خوری بگذارید.



\*برای داشتن خواب خوب بهتر است، حتی روزهای تعطیل به موقع بخواهید 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

منبع:

روان پرستاری (بهداشت روان 1 و 2) محسن کوشان

مثبت اندیشی، تماشای فیلم های کمیدی 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

بازنگری: پاییز 1403

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسین (ع) شهروود