



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان



افسردگی

سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی

رابط آموزشی: هلاله طاهری

SE H-ED-PA-089-01

1404

افسردگی:

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 میشود. عملکرد روزمره فرد همچون خوابیدن، خوردن، تمرکز و سلامتی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

علت:

- ژنتیک
- اختلال در تنظیم مواد شیمیایی داخل مغز
- سروتونین و 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 پراسترس مثل از دست دادن شغل یا تحدید به از دست دادن یک فرد محبوب می تواند محرک افسردگی شود.)
- شکست در زندگی (شکست در کار، مرگ، ازدواج، یا فقدان عزیز و ...)
- بیماری های روانپزشکی (اضطراب، سوء مصرف مواد)

علائم:

- ✚ احساس بی ارزشی احساس گناه به خاطر چیزهای کم اهمیت، احساس ناامیدی 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، مکت 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 میشود. در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی، مسائل مربوط به مدرسه (فرار از مدرسه، مشکلات تحصیلی) و عدم رعایت بهداشت در سالمندی، فراموشی، حواس پرتی بیشتر مشاهده میشود.

درمان:

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

درمان دارویی (فلوکسین،

سینالوپرام، سرتراپتیلین،

ایمنی پرامین، آمی تریپتیلین، نورتریپتیلین

، ترانیل، سیپرومین)

لازم به ذکر است که داروهای ضد

افسردگی ۲ تا ۴ هفته پس از مصرف اثر می

کند و در هفته های اول درمان، ممکن است

تغییر عمده ای در وضعیت روحیه بیمار

ایجادنشود و نیز ممکن است عوارض جانبی

داروها را تجربه کند که اغلب مختصر و

موقت است و با ادامه درمان رفع می شود.

شوک درمانی: جریان الکتریکی به

در این روش رری کسر شخص وارد می شو

د. 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 میشود. و موجب می شود که فرد نسبت به خود اطرافیان و جهان اطراف نگرش مثبتی پیدا کند.



اصول کلی:

در صورتی که علائم خفیف تا متوسط باشند روش های به عهده گرفتن مراقبت از خود را در پیش بگیرید.

با دوستان و خانواده صحبت کنید.

به طور منظم ورزش کنید.

یک رژیم غذایی متعادل و کم چرب داشته باشید.

الکل مصرف نکنید.

کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید.

فیلم های خنده دار و شاد ببینید.

در صورت امکان به تعطیلات بروید.

احساسات خود را در یک دفتر خاطرات

روزانه بنویسید.

سعی کنید مشکلات در روابط با دیگران را حل کنید.

تا حدی که می توانید فعالیت در زمان ابتلا

به این بیماری خود را حفظ کنید.

مسئولیت های خود را تا زمان بهبودی به فرد

دیگری واگذار کنید.

به گروه های حمایتی در مورد افسردگی

بپیوندید.