

توضیح افسردگی :

اختلالات خلقی از جمله افسردگی از دیرباز شناخته شده است. رد پای بیماری افسردگی در اختلافات خانوادگی، درگیری های محیط کار و جامعه، اختلال در مناسبات بین فردی، در محاکم حقوقی و مدنی، خودکشی ها با هر انگیزه ای، دیگرکشی ها با هر انگیزه ای، تجاوز به عنف، پرخاشگری ها، فرار از مدرسه و گرایش به مواد مخدر همواره مطرح است و گاهی به عنوان یک بیماری مستقل و گاهی همراه با بیماری های دیگر ظهور پیدا می کند .

اختلال افسردگی اساسی یکی از شایع ترین تشخیص های روانپزشکی است .

همه ی ما در لحظاتی از عمر خود غم و افسردگی را به ویژه پس از شکست و ناملايمات تجربه کرده ایم . اتفاقات ناخوشایند و ناگوار روحیه ما را افسرده و غمگین می سازد و حوادث مثبت و خوب باعث شادی و دلخوشی ما می شود . این حالت های طبیعی و تقریباً روزمره در زندگی ما رخ می دهد و باید دانست که بیماری افسردگی از احساسات غمی که تجربه می شود ، بسیار عمیق تر و از نظر مدت زمان طولانی تر است و بر کار و زندگی اجتماعی و خانوادگی تاثیر منفی می گذارد .

علائم افسردگی :

- خلق و روحیه افسرده، گریه های بی دلیل
- کاهش علاقه به زندگی، ناامیدی و یاس
- احساس تنهایی
- افکار مرگ و خودکشی
- کاهش لذت از فعالیت های مختلف
- کاهش یا افزایش غیرعادی خواب و خوراک
- کاهش یا افزایش فعالیت های جنسی
- پرخاشگری یا کندی و گوشه گیری
- افت عملکرد شغلی و تحصیلی
- دردهای جسمانی خصوصاً در سالمندان
- احساس گناه به خاطر چیزهای کم اهمیت
- بی توجهی به ظاهر شخصی
- مکث های طولانی در کلام، صدای آهسته و یکنواخت

این علائم باید هر روز در یک دوره شناخته شده حداقل در پنج مورد فوق روی دهد تا توسط پزشک متخصص تشخیص قطعی شود .



عوامل ایجاد کننده افسردگی :

در مورد علل و عوامل احتمالی ایجاد این بیماری نظرات و تئوری های مختلفی بیان شده است ، اما در کل می توان عمل ایجاد کننده آن را به چهار گروه عمده تقسیم کرد :

عوامل بیولوژیکی : مانند تغییر در ساختار مغز در سالمندی ، اختلال عمل غده تیروئید، عارضه افسردگی در بیمارانی که داروهای خاصی مصرف می کنند و...

عوامل اجتماعی و جامعه شناسی : مانند از دست دادن یکی از والدین قبل از ۱۱ سالگی، مرگ همسر، تنها بودن یا تنها شدن، طلاق، اعتیاد، بیماری مهم فرزند یا والدین، نامناسب بودن شیوه زندگی، بیوه بودن و...

عوامل روانشناختی : مانند حل نشدن مسائل مربوط به دوران کودکی و نوجوانی، آشفتگی روانی والدین و اثرات ناخواسته آن در روند رشد روانی، توقف روند تکامل روانی و...

عوامل شناختی و دیدگاهی : مانند حل نشدن تعارض سنت و مدرنیته در ذهن، تجزیه و تحلیل منفی نگرانه پدیده ها، برداشت منفی از خود، کناره گیری از جامعه، ایده آل نگری، انتظارات فرا منطق از خود و جامعه و...



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی افسردگی

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



درمان افسردگی :

درمان شناختی : تغییر نگرش به خود و دیگران، تغییر نگاه به مسائل، مثبت اندیشی به جای منفی نگری و...

درمان روابط بین فردی : تنظیم روابط بین انسان ها، دوری کردن از تلقینات منفی از جانب دیگران و...

مشاوره : جهت آگاه شدن از بیماری خود و علل احتمالی آن و آگاه شدن از روش های درمانی و...

روان درمانی : که یکی از روش های تخصصی درمان بیماری افسردگی است

دارو درمانی : یکی از درمان های مهم و اساسی تجویز منطقی و مصرف دقیق دارو می باشد. درمان دارویی حداقل ۶ ماه و حداکثر ۲ سال به طول می انجامد و در مواردی تا سال ها ادامه دارد

در این شرایط به پزشک مراجعه نمایید :

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم افسردگی دارید
- اگر احساس تمایل به خودکشی یا ناامیدی دارید
- اگر علائم شدید و پایدار بوده و عملکرد روزانه تان را دچار اختلال کرده است

پیشگیری از افسردگی :

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است . در واقع هر فردی در محیط زندگی خود و با توجه به امکاناتی که در دسترس دارد ، می تواند آن ها را به کار ببرد .

- ✓ برنامه ورزشی روزانه خود را اجرا کنید
- ✓ خوش بین باشید و افکار منفی و ناامید کننده خود را در مورد زندگی و آینده حذف و به جای آن ها افکار مثبت و روحیه بخش را جایگزین کنید(افسوس گذشته را نخورید)
- ✓ با دوستان و افرادی که در کنارشان احساس خوبی دارید در ارتباط باشید، با آن ها در مورد مشکلاتتان صحبت کنید و از آن ها راهنمایی بخواهید، درد دل کردن می تواند از بار منفی هیجانات و مشکلات بکاهد
- ✓ رعایت خواب و تغذیه مناسب می تواند به شادابی شما کمک کند
- ✓ در برنامه زندگی خود زمانی را به تفریح ، خندیدن و خوش گذراندن اختصاص دهید
- ✓ اجازه ندهید تعداد مشکلات حل نشده زیاد شوند. مهارت حل مسئله را بیاموزید و راه حل های مناسبی برای زندگی روزانه خود اتخاذ کنید
- ✓ می توانید احساسات خود را به صورت روزانه در یک دفتر بنویسید