



بیماری افسردگی

هنگامی می گوئیم فرد به بیماری افسردگی مبتلا می باشد که علائمی از جمله موارد زیر را برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد:

- داشتن احساس غم و اندوه، ناامیدی و گریه های مکرر
- از دست دادن علاقه یا خوشایند بودن چیزهایی که از آن لذت می برید (شامل مسائل جنسی)



- احساس گناه، درماندگی، یا بی ارزشی
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی
- خواب بیش از حد یا مشکل در به خواب رفتن
- از دست دادن اشتها
- کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته
- احساس خستگی زیاد در تمام مدت
- اشکال در تمرکز و تصمیم گیری

- داشتن دردهای مبهم یا حاد و بهتر نشدن آنها با درمان های معمول
- احساس بی قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام تقریباً در هر روز در تمام طول روز.



علت افسردگی:

افسردگی علاوه بر دلایل ارثی، به تغییرات مواد شیمیایی در مغز مربوط می باشد که ارتباط بین سلولهای عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می کند. افسردگی می تواند با دغدغه ها و رویدادهای

زندگی ارتباط داشته باشد از قبیل مرگ کسی که دوستش داریم، طلاق یا از دست دادن کار و ابتلا به بیماریها دیگر هم می تواند علت افسردگی باشد.

باید تاکید نمود که دچار شدن به افسردگی به دلیل ضعف شخصیت، تنبلی یا بی ارادگی نیست.

درمان افسردگی:

اولین بار که شما در مورد احساس خود با پزشک سخن می گوئید ممکن است او از شما سئوالاتی درباره نشانه های آن، سلامت شما و سابقه مشکلات سلامت در خانواده تان



پرسد. همچنین پزشک ممکن است شما را مورد معاینه جسمی قرار دهد یا آزمایش های دیگری را برای شما درخواست کند.

افسردگی را می توان هم با داروهای ضد افسردگی، روان درمانی و هم با شوک الکتریکی (ECT) درمان کرد.

خواننده گرامی چنانچه شما بنا به تشخیص پزشک مبتلا به افسردگی هستید،

رعایت موارد زیر را به شما توصیه می نمایم:

- خود را با فعالیت هایی درگیر کنید که حس خوبی در شما ایجاد می کند یا احساس موفقیت را در شما به وجود می آورد.

زمانی که افسرده اید، از تصمیم گیریهای مهم درباره زندگی خود دوری کنید. اگر ضروری است که تصمیم بزرگی بگیرید از کسی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.



- از مواد مخدر و الکل استفاده نکنید زیرا این مواد سبب افسردگی شدید می شوند و با داروهای ضد افسردگی تجویز شده برای شما تداخل های خطرناکی دارند.



-فعالیت های جسمی باعث بروز واکنش های شیمیایی در بدن می شوند. ورزش کردن 4 تا 6 بار در هفته هر بار حدود 0 دقیقه مفید می باشد.

-امیدواری خود را حفظ کنید. برطرف شدن کامل افسردگی شما نیاز به گذر زمان خواهد داشت.



-افکار خودکشی بخشی از بیماری افسردگی است. اگر شما به آزار رساندن خود فکر می کنید، با پزشک خود، دوستان یا خانواده خود موضوع را مطرح کرده و یا به مراکز مشاوره مقابله با خودکشی مراجعه کنید.



آموزش به بیمار



کد 194

بیماری افسردگی



تهیه و تدوین: فریژه محمدزاده
تنظیم کننده: کبری قربان
تهیه کننده: دکتر مهدی نصر اصفهانی

سال 1395

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: 64351

<http://hrmc.iums.ac.ir/>