

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 تأکید 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



پیرسد. 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 گیری های 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 روزانه حدود ۳۰-۴۵ 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.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۹۴



بیماری افسردگی



تهیه و تدوین: فیروزه محمدزاده (کارشناس پرستاری)
تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش
بهداشت و ارتقا سلامت)
تأیید کننده: دکتر مهدی نصر اصفهانی (متخصص اعصاب و
روان)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

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