



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

خودمراقبتی در افسردگی

تحت نظارت واحد آموزش

گروه هدف: کلیه بیماران

۱۴۰۰



اگر عارضه‌ای برای شما پیدا شد حتما به پزشک‌تان اطلاع دهید. گاهی پزشکان مجبورند داروهای جایگزین را امتحان کنند تا دارویی که بدون ایجاد عارضه به خوبی روی شما اثر می‌کند را بیابند.

احتمال دارد لازم باشد شما چند ماه دارو را مصرف کنید و سپس شما و پزشک‌تان تصمیم بگیرید که دارو را عوض کنید. داروهای ضد افسردگی فرد را «سرخوش» نمی‌کنند و اعتیادآور نیستند.

این داروها بر افرادی که عدم توازن شیمیایی خاص افسردگی را ندارند، اثر اندکی دارد.

روان درمانی راه مفید دیگری برای درمان افسردگی به شمار می‌آید. مشاوره ممکن است با یا بدون دارو درمانی هم زمان انجام شود.

قزوین، انتهای خیابان راه آهن، کوچه پاستور مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

تلفن: ۳۳۵۵۵۰۵۴ و ۳۳۵۵۵۹۷۸-۲۸

کد پستی: ۳۴۱۶۸۹۹۱۹۸

پورتال بیمارستان:

<http://hos22bahman.qums.ac.ir>

۸- سر وقت به بستر بروید و مراقبت باشید به اندازه کافی بخوابید.

۹- خود را به انجام ورزش وادار کنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به سرعت پیاده‌روی کنید.

۱۰- در جست‌وجوی منابع دیگر برای کمک به وضع خود باشید. برای مشاوره و ارجاع به پزشک‌تان مراجعه کنید.

دیگر اطلاعات درمانی در افسردگی

اغلب افسردگی به دلیل تغییر یا فقدان رخ می‌دهد، ولی باز هم یک بیماری است که به دلیل عدم توازن مواد شیمیایی و هورمون‌هایی که در مغز وظیفه تنظیم خلق را بر عهده دارند، ایجاد می‌شود.

گاهی برای اصلاح این عدم توازن به تجویز دارو نیاز است. این کار شبیه درمان دیابت با تجویز انسولین یا درمان کم‌کاری تیروئید با جایگزینی هورمون تیروئیدی است.

اگر برای شما داروی ضد افسردگی تجویز شده است، شما باید دارو را طبق دستور مصرف کنید. نباید دوز داروی دریافتی را تغییر دهید یا دارو را به میل خود قطع کنید.

پیش از هر تغییری در مصرف دارو با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید. متأسفانه، این داروها یک شبه اثر خود را نشان نمی‌دهند و ممکن است حتی تا ۶ هفته طول بکشد تا اثر درمانی آن مشاهده شود.

عوارض داروهای ضد افسردگی نوین نادر است، ولی ممکن است یک داروی خاص برای شما مناسب نباشد.

افسردگی

هر کس می‌تواند غم یا فقدان انرژی را گه گاه تجربه کند. این احساسات معمولاً ناشی از تغییرات بزرگ در زندگی ماست

افسردگی معمولاً به معنی غمگینی زیاد یا احساس شدید بی انرژی بودن است.

علائم ممکن افسردگی

خلق پایین یا غم

فقدان لذت یا علاقه به زندگی

کاهش انرژی یا خستگی شدید

تغییر در اشتها و وزن

افزایش یا کاهش خواب

فقدان میل جنسی

فقدان اعتماد به نفس، تصویر ناخوشایند از خود

احساس شدید گناه

ناتوانی در تمرکز

فکر کردن به خودکشی و آرزوی مرگ

تغییراتی مانند مرگ عزیزان، شکست در روابط یا از دست دادن شغل. تجربه افسردگی پس از زایمان یا در نتیجه اختلال مصرف مواد هم ممکن است رخ دهد.

در اکثر این مواقع ما این احساسات را پشت سر می‌گذاریم و به زندگی عادی ادامه می‌دهیم.

اگر این احساسات به قدری شدید باشد که مانع زندگی طبیعی یا فعالیت‌های شغلی شوند یا بیش از حد طولانی شوند یا در بیش تر ساعات‌های روز حاضر باشند، این وضع می‌تواند حاکی از وجود اختلال روانی در فرد باشد.

افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی است و ۱ نفر از هر ۷ نفر را در طول عمر مبتلا می‌سازد.

خبر خوب آن که تشخیص زودهنگام، مشاوره و تجویز دارو می‌تواند افسردگی را درمان از تکرار آن پیشگیری کند

اگر افسردگی خیلی شدید باشد، ممکن است فرد احساس کند هیچ راهی برای ادامه زندگی ندارد.

اما باز هم جای امیدواری است چرا که اغلب تشخیص زودهنگام، مشاوره و تجویز دارو این وضع را درمان کرده و از عود افسردگی پیشگیری می‌کند.

افرادی هستند که اختلال خلقی دو قطبی دارند. یعنی گاهی علائم افسردگی و گاهی علائم شیدایی دارند.

شیدایی به وضعی گفته می‌شود که در آن فرد آن قدر حس خوبی دارد که پیامد رفتارهایش را نمی‌فهمد.

ممکن است همه پول خود را هدر دهد و به شدت بدهکار شود. ممکن است انرژی داشته باشد که همه شب را کار کند.

اکثر مبتلایان به شیدایی، به افسردگی شدید تغییر خلق می‌یابند (اختلال دو قطبی)

توصیه‌های خود مراقبتی در افسردگی

۱- از احساسات خود و شدت‌شان فهرستی تهیه کنید. آن‌ها را براساس شدت خفیف، متوسط یا شدید طبقه‌بندی کنید.

۲- به دنبال عامل ایجاد کننده یا تغییری که ممکن است افسردگی را آغاز کرده باشد بگردید. (مثل: تغییر شغل، جابجایی، ...). آیا قابل حل است؟

این موضوع را با دوستی صمیمی، عضو خانواده، مشاور، پرستار، یا پزشک‌تان در میان بگذارید. گفت‌وگو کنید

۳- به راه‌های حل عامل ایجاد کننده فکر کنید. (مثل یافتن شغلی جدید)

۴- تلاش کنید به سمت راه‌حل نهایی گام‌های کوچک بردارید. (مثلاً شغل‌های جایگزین را شناسایی کنید)

۵- کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید و بیشتر انجام‌شان می‌دهید را یادداشت کنید.

۶- فکرهای منفی را کنار بگذارید و سعی کنید مثبت‌تر بیندیشید.

۷- رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.