

## مقدمه

هنگامی می‌گوییم فردی به بیماری افسردگی مبتلا می‌شود، که علائمی مانند آنچه در پایین به آنها اشاره خواهد شد، را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد. اگر شما افسرده‌اید، ممکن است سر درد، دردهای مبهم یا حاد یا مشکلات گوارشی و جنسی داشته باشید. افراد سالمند مبتلا به افسردگی ممکن است احساس سردرگمی یا مشکلاتی در تفهیم خواسته‌های ساده خود داشته باشند.

## علائم افسردگی

- از جمله علائم بیماری افسردگی می‌توان به این موارد اشاره کرد:
- \* داشتن احساس غم و اندوه، ناامیدی و گریه‌های مکرر.
  - \* از دست دادن علاقه به چیزهایی که از آن لذت می‌بردید (شامل مسائل جنسی)
  - \* احساس گناه، درماندگی یا بی‌ارزشی
  - \* فکر کردن به مرگ یا خودکشی.
  - \* خواب بیش از حد، یا مشکل در به خواب رفتن.
  - \* از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته.
  - \* احساس خستگی زیاد در تمام مدت.
  - \* اشکال در تمرکز و تصمیم‌گیری.
  - \* داشتن دردهای مبهم یا حاد و بهتر نشدن آنها با درمان‌های معمول.
  - \* احساس بی‌قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام.

## علت افسردگی چیست؟

افسردگی می‌تواند در اثر عوامل زیر بروز نماید:

(۱) ارث

- (۲) به تغییرات مواد شیمیایی در مغز مربوط باشد که ارتباط بین سلولهای عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می‌کند.
- (۳) افسردگی می‌تواند با دغدغه‌ها و رویدادهای زندگی شما ارتباط داشته باشد، از قبیل مرگ کسی که دوستش دارید، طلاق یا از دست دادن کار.
- (۴) خوردن برخی از داروها، زیاده روی در مصرف داروها
- (۵) یا ابتلا به بیماریهای دیگر هم می‌تواند علت افسردگی باشد.

"دچار شدن به افسردگی به دلیل ضعف شخصیت، تنبلی یا بی‌ارادگی نیست."

## چرا باید افسردگی را درمان کرد؟

- \* درمان زودرس کمک می‌کند از بدتر شدن افسردگی یا مزمن و مداوم شدن آن جلوگیری شود.
- \* فکر کردن به خودکشی در بین افراد افسرده رایج است. اگر شما برای افسردگی تان درمان دریافت نکنید، خطر خودکشی افزایش پیدا می‌کند. درمان موفقیت‌آمیز افسردگی، افکار خودکشی را برطرف خواهد کرد.
- \* درمان می‌تواند به بازگشت شما به حالت طبیعی و لذت بردن از زندگی کمک کند.
- \* درمان می‌تواند به جلوگیری از بازگشت افسردگی کمک کند.

## - خودکشی

افرادی که افسردگی دارند بعضی وقت‌ها به فکر خودکشی می‌افتند.

## خطر اصلی درمان نکردن افسردگی، خودکشی است.

این فکر بخشی از افسردگی است. اگر شما به آزار رساندن خود فکر می‌کنید، به پزشک خود، دوستانتان، خانواده خود یا به مراکز بهداشتی درمانی، مراجعه کنید. فوراً درخواست کمک کنید. خبر خوش این است که پزشکان می‌توانند به شما کمک کنند و افسردگی شما قابل درمان است.

## افسردگی چطور تشخیص داده می‌شود؟

اگر شما علائم فوق را دارید، حتماً به روانپزشک مراجعه کنید، قطعاً می‌توانید از او کمک بگیرید.

هرچه سریعتر درمان شما پیگیری شود، زودتر از افسردگی بهبود خواهید یافت.

اولین بار که شما در مورد احساس خود با پزشک سخن می‌گویید، ممکن است او از شما سوالاتی درباره نشانه‌های آن، سلامت شما، و سابقه مشکلات سلامت در خانواده‌تان بپرسد. همچنین پزشک ممکن است شما را مورد معاینه جسمی قرار دهد یا آزمایش‌های دیگری را برای شما درخواست کند.

از پزشک خود انتظار نداشته باشید که فقط با نگاه کردن به شما به افسردگی شما پی ببرد.

## درمان افسردگی چگونه است؟

افسردگی را می‌توان هم با دارو، و هم با مشاوره یا هر دو درمان کرد.

**داروهای ضدافسردگی:** داروهای بسیاری را می‌توان برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار داد. این داروها "ضد افسردگی" نامیده می‌شوند. آنها عدم تعادل شیمیایی در مغز را که باعث افسردگی می‌شود، را اصلاح می‌کنند.

تأثیر داروهای ضد افسردگی بر هر فردی متفاوت است. بنابراین حتی اگر یک دارو بر بیماری شما تأثیری نداشته باشد، ممکن است داروی ضدافسردگی دیگر بر شما مؤثر باشد.

ممکن است یک هفته بعد از شروع مصرف داروها بهبودی را احساس کنید. اما احتمالاً تأثیرات کامل دارو را تا ۸ تا ۱۲ هفته بعد از شروع مصرف آن نخواهید دید.

در هفته اول مصرف دارو ممکن است عوارض جانبی آن در شما ظاهر شود. اما میزان این عوارض جانبی بعد از هفته دوم مصرف دارو به شدت کاهش می‌یابد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان فریمان

مرکز بهداشت شهرستان



## افسردگی Depression

واحد بهداشت روان

\* به افکار منفی که ممکن است در شما وجود داشته باشد، اعتنا نکنید. افکاری از قبیل مقصر دانستن خود یا انتظارات غلط. این فکر بخشی از افسردگی است. اینها افکاریست که افسردگی شما را تشدید می‌کند. \* خود را با فعالیت‌هایی درگیر کنید که حس خوبی در شما ایجاد می‌کند یا احساس موفقیت را در شما می‌آورد.

\* زمانی که افسرده‌اید از تصمیم‌گیری‌های عمده درباره زندگی خود دوری کنید، اگر ضروری است که تصمیم بزرگی بگیرید از کسی که به او اعتماد دارید کمک بخواهید.

\* اجتناب از مواد روانگردان غیرمجاز. این مواد سبب افسردگی شدید می‌شوند و تداخل‌های خطرناکی با داروی ضد افسردگی تجویز شده برای شما دارند.

\* به نظر می‌رسد که فعالیت جسمی باعث بروز واکنش‌های شیمیایی در بدن می‌شود که ممکن است وضع روانی شما بهبود یابد. \* ورزش کردن ۴ تا ۶ بار در هفته، هر بار حدود ۳۰ دقیقه، هدف خوبی است. اما کمترین فعالیت جسمی هم می‌تواند مفید باشد.

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

## تا کی به دارو نیاز خواهیم داشت؟

مدت زمان نیازتان به مصرف دارو به میزان افسردگی شما بستگی دارد. ممکن است دکتر از شما بخواهد داروها را برای ۴ تا ۶ ماه یا بیشتر مصرف کنید. شما نیاز دارید به مدت زمان کافی دارو مصرف کنید تا احتمال بازگشت افسردگی شما کاهش پیدا کند. در این زمینه حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

## روان درمانی چیست؟

در روان درمانی ممکن است شما با یک پزشک خانوادگی، یک روانپزشک یا روانشناس درباره شرایط زندگی‌تان صحبت کنید. ممکن است موضوع بحث شما با این درمانگران در مورد افکار و عقاید یا روابط خانوادگی‌تان باشد یا ممکن است بر رفتارهایتان متمرکز شوید، و اینکه این رفتارها چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد و چگونه می‌توانید آنها را تغییر دهید.

معمولاً روان درمانی برای مدت معینی مثلاً بین ۸ تا ۲۰ جلسه انجام می‌شود.

## آیا لازم است بستری شوم؟

معمولاً با مراجعه به پزشک می‌توانید افسردگی را درمان کنید. اگر شما عارضه پزشکی دیگری دارید بر روی درمان تأثیر دارد، یا اگر خطر خودکشی در شما بالا باشد نیاز به درمان در بیمارستان دارید.

## کی افسردگی به پایان می‌رسد؟

درمان افسردگی ممکن است برای هفته‌ها، ماه‌ها، یا حتی سال‌ها به طول انجامد.

معمولاً درمان افسردگی در مدت ۸ تا ۱۲ هفته یا کمتر باعث بهبودی شما می‌شود.

## - گذر از افسردگی

برای گذر از یک دوره افسردگی به این نکات توجه داشته باشید: \* تند نروید، از خودتان انتظار زیاد نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید. برنامه‌ای واقع گرایانه تنظیم کنید.