

افسردگی



باعث می شود این مشکل شدیدتر شود. امروزه برای افسردگی درمان های موثری وجود دارد. درمان دارویی افسردگی باعث بهبود تعداد زیادی از علائم افسردگی می شود و فرد می تواند به زندگی خود برگردد. همچنین کمک گرفتن از روانشناس و مشاور نیز به فرد کمک می کند در صورت برخورد با مشکلات راه حل های مناسبی پیدا کند که این امر از افسردگی بعدی او جلوگیری می کند. بنابراین در صورتی که کسی افسرده است بهتر است به پزشک و روانشناس مراجعه کند.

- افکار آسیب به خود(خودکشی) را بسیار جدی بگیرید و سریعاً به پزشک یا اوزانس مراجعه کنید.

- به خاطر داشته باشید که افسردگی تنبلی نیست.
- افسردگی چیزی نیست که با مسافرت رفتن، بی خیالی، ازدواج کردن یا بچه دار شدن و راه حل هایی از این قبیل خوب شود.
- تنها راه خلاصی از افسردگی درمان است.



تهیه کننده: واحد آموزش و بخش اعصاب و روان
تأیید کننده: مدیر گروه اعصاب و روان
تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۱۱/۵
تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۶/۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۶/۱
ویرایش: ۰۲
کد: ATH-PSY/ED-84
منبع: درسنامه روانپزشکی کاپلان و سادوک
وب سایت آموزش به بیمار www.patient.co.uk



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن داخلی بخش آندوسکوپی: ۸۲۷۲۳۳۳۸

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱

فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

افسردگی را بشناسیم

آیا هیچوقت شده که احساس کنید غمگین و دلمرده اید و حوصله هیچ کاری را ندارید؟ یا احساس کنید چیزی خوشحالتان نمی کند؟ هر کسی ممکن است گاهی اوقات اینطور باشد، بخصوص وقتی اتفاق ناراحت کننده ای برایش افتاده باشد. معمولاً این حالت بعد از مدت کوتاهی از بین می رود و دوباره به وضعیت عادی برمی گردیم. اما بعضی از افراد این حالت ها را برای مدت های طولانی دارند. ممکن است این احساس غمگینی و بی حوصلگی، یا ناامیدی با گذشت زمان بیشتر هم بشود و مشکلات دیگری هم به آنها اضافه شود، مثل کم اشتها یا کم خوابی. در چنین حالتی از افسردگی صحبت می کنیم.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و مستمر است که در آن:

- احساس غمگینی
- ناامیدی

- بی حوصلگی و احساس تنهایی برای مدتها باقی می ماند.
فرد افسرده این احساسات را برای چندین هفته دارد. این حالت ها مانع از این می شود که فرد افسرده بتواند مثل قبل کار کند و وظایف روزانه اش را انجام دهد.

نشانه های افسردگی

الف) نشانه های عاطفی

- غمگینی
- ناامیدی
- احساس گناه
- اضطراب یا درماندگی
- عصبانیت و از کوره در رفتن
- کم و زیاد شدن این حالت های خلقی

ب) نشانه های جسمی

- خواب بیش از حد یا کم خوابی
- کم شدن یا زیاد شدن وزن
- کم شدن اشتها یا خوردن بیش از حد
- قاعدگی نا منظم در زنان

- بیوست

- کم شدن یا از دست دادن میل جنسی

ج) نشانه های رفتاری

- گریه های بدون دلیل
- بی انگیزه بودن برای انجام وظایف روزانه
- کناره گیری از دیگران و موقعیت های جدید
- بی توجهی به ظاهر و آرایش
- ناتوانی از کنترل عصبانیت و احساس پشیمانی بعد از عصبانی شدن

د) افکار ناراحت کننده

- شکست خورده یا بازنده دانستن خود
- انتقاد کردن مداوم از خود
- سرزنش کردن خود برای هر اتفاق بد
- بدبینی به آینده
- ناتوانی و تردید در تصمیم گیری
- کم تر از واقع دیدن توانایی ها

بعضی مواقع این احساسات آنقدر زیاد است که فرد افسرده فکر می کند اگر بمیرد بهتر است یا تصمیم می گیرد به خود صدمه بزند تا از این زندگی خلاص شود.

چرا کسی افسرده می شود؟

عوامل مختلفی در ایجاد افسردگی نقش دارند از جمله عوامل ژنتیکی، زیست شناختی، و استرس ها. معمولاً ترکیبی از این عوامل، افسردگی را در یک فرد ایجاد می کنند. بعلاوه، مصرف مواد مخدر و الکل، یا داشتن بیماری مزمن یا دردناک جسمی مانند دیابت یا کمر درد مزمن میتواند نقشی در افسردگی داشته باشد. بعضی بیماری های جسمی مانند مشکل تیروئید می توانند افسردگی ایجاد کنند که با درمان آن بیماری افسردگی هم بهبود پیدا می کند. عوامل محیطی مثل موقعیت های پر استرس زندگی در بروز افسردگی نقش دارد. این موقعیت ها شامل: از دست دادن یک عزیز، تغییر محل زندگی، طلاق، مشکلات مالی یا بیکاری می باشد.

اگر افسرده شدیم چه کنیم؟

- افسردگی یک بیماری است که باید درمان شود. درمان نکردن افسردگی