



افسردگی



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	افسردگی
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر منصور شکیبا
منابع	انجمن علمی روانپزشکان ایران

افسردگی

افسردگی، یکی از بیماری‌های شایع روان پزشکی است. هر کسی در هر سنی و با هر وضعیت اجتماعی اقتصادی ممکن است افسردگی را تجربه کنند. افسردگی اگر درمان نشود می‌تواند مزمن، شدید و ناتوان کننده شود.



همه ما احساس غمگینی را به دلایل مختلف مانند از دست دادن عزیزان، مشکلات شغلی، شکست و سایر شرایط دشوار زندگی تجربه می‌کنیم. غمگین شدن به دلیل اتفاقات ناگوار با بیماری افسردگی متفاوت است. افسردگی روی رفتار، احساس‌ها، فکرها و سلامت فیزیکی تاثیر می‌گذارد و در صورت عدم درمان می‌تواند باعث اشکال در عملکرد روزانه شود.

بی‌قراری یا اضطراب

بی‌حوصلگی، لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت بخش بوده است.

- احساس غمگینی در اغلب اوقات روز، زود رنجی، گریه بی دلیل یا کم تحمل بودن و زود عصبانی شدن.
- ناامیدی، احساس گناه، آرزوی مرگ و یا فکر خودکشی.

نشانه‌های افسردگی

افراد مختلف، نشانه‌های متفاوتی از افسردگی را تجربه می‌کنند و تمام نشانه‌ها در همه افراد دیده نمی‌شود.

افسردگی معمولاً با نشانه‌های زیر بروز می‌کند.

غمگین بودن : از نشانه‌ها و علائم مهم افسردگی غمگین بودن فرد است.

اشکال در خواب: افسردگی نمی‌تواند باعث بی‌خوابی شبانه شود. گاهی افراد صبح‌ها زودتر از زمانی که مایل‌اند بیدار می‌شوند و به خواب نمی‌روند. در بعضی افراد نیز برعکس، پرخوابی نشانه‌ای از افسردگی است.

اشکال در خوراک و وزن: کم اشتها شدن یا پرخوری و کم شدن یا زیاد شدن وزن نیز نشانه‌های افسردگی است.

مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری : مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، حواس پرتی و فراموشی نیز از نشانه‌های افسردگی است.

احساس خستگی: احساس خستگی یا کم انرژی شدن نیز از پیامدهای افسردگی به شمار می‌آید.



غمگینی علامت افسردگی است.

علل اتفاق افتادن افسردگی

برای افسردگی روزمره‌ای که همه ما گاه به گاه تجربه می‌کنیم، معمولاً بیش از یک دلیل وجود دارد. این دلایل در افراد مختلف می‌توانند متفاوت باشند.

چیزهایی که در زندگی ما رخ دهد : حس افسردگی بعد از یک رویداد عذاب آور، مثل سوگواری، طلاق و یا از دست دادن شغل، طبیعی به نظر می‌رسد. ممکن است چند هفته با چند ماه بعد هم به فکر کردن و صحبت کردن راجع به آن رویداد تلخ را به تدریج می‌پذیریم و سعی می‌کنیم که با آن کنار بیاییم و دچار افسردگی می‌شویم.

شرایط محیطی: اگر ما تنها باشیم، دوستی نداشته باشیم، نگرانی‌های فکری و جسمی داشته باشیم. احتمال ابتلا به افسردگی در ما بیشتر می‌باشد.

بیماری جسمی: اغلب افسردگی وقتی بروز می‌کند که ما از نظر فیزیکی بیمار باشیم. این امر نه تنها برای بیماری‌های تهدید کننده زندگی مثل سرطان و بیماری قلبی صادق است بلکه در مورد بیماری‌های مزمن، مثل آرتروز یا برونشیت نیز صدق می‌کند.

شخصیت: هر کسی می‌تواند افسرده شود؛ ولی عده‌ای از ما به نظر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستیم. این امر ممکن است به علت خصوصیات خاص بدن ما، به علت تجارب اولیه در زندگی‌مان یا هر دو باشد.

ژن‌ها: افسردگی می‌تواند به صورت خانوادگی باشد اگر یکی از والدین شما شدیداً افسرده باشد، شما هشت برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستید.

الکل: بسیاری از افرادی که زیاد الکل می‌نوشند، دچار

افسردگی می‌شوند. معلوم نیست اول کدام یک در شخص بروز می‌کند نوشیدن مفرط یا افسردگی. همچنین افرادی که خیلی زیاد مشروب می‌ورند بیشتر از دیگران مستعد خودکشی هستند

جنسیت: زنان بیشتر از مردان مستعد افسردگی هستند. بدین علت که مردان کمتر دستخوش احساسات می‌شوند، احساسات خود را سرکوب می‌کنند یا آن‌ها را با خشونت بیان می‌کنند. از طرف دیگر، زنان معمولاً بیشتر تحت استرس هستند.



تشخیص

افسردگی با معاینه بالینی و مصاحبه پزشک یا روانپزشک تشخیص داده می‌شود. هیچ روش آزمایشگاهی با تصویربرداری برای تشخیص افسردگی وجود ندارد. هر ند گاهی روان پزشک برای رد سایر علت‌های افسردگی از این روش‌ها استفاده می‌کنند.

درمان

خوشبختانه در حال حاضر درمان‌های موثری برای افسردگی وجود دارد. درمان می‌تواند باعث بهبودی کامل نشانه‌ها و یا پیشگیری از تشدید بیماری و عوارض آن شود. پزشک براساس شرایط خاص شما، ممکن است درمان‌های متفاوتی پیشنهاد کند. به طور کلی دو دسته درمان اصلی برای افسردگی وجود دارد.

دارو درمانی با داروهای ضد افسردگی

اثر درمانی دار بر افسردگی در مطالعات بسیاری ثابت شده است. این داروها معمولاً ۳ تا ۴ هفته پس از مصرف اثر می‌کنند و در هفته‌های اول تغییرات زیادی در روحیه و نشانه‌های افسردگی دیده نمی‌شود. لازم است دارو برای زمان مشخصی مصرف شود تا نشانه‌ها برطرف شده و از عود بیماری جلوگیری شود.

روان درمانی

انواع روان درمانی مانند گروه درمانی، درمان شناختی رفتاری، درمان حمایتی و بین فردی در افسردگی به کار می‌رود. در کنار درمان‌های گفته شده، ورزش و داشتن فعالیت فیزیکی، تغذیه مناسب، حفظ روابط اجتماعی و برخورداری از حایت اطرافیان می‌تواند به بهبود افسردگی کمک کند. لازم است بدانید که این درمان‌ها هیچ گاه نمی‌تواند جایگزین درمان‌های اصلی افسردگی شود.



SCAN ME

baharanhospital@zaums.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴ - ۳۳۵۱۳۷۷۸