

افسردگی

افسردگی چیست؟

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می نمایند، احساس افسرده و غمگین بودن واکنشی طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم، می باشد. اما زمانی که این احساس غم و اندوه شدید، بی امیدی، بی چارگی و بی ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده اید.

علائم بیماری

- مشکل در تمرکز، یادآوری جزئیات و تصمیم گیری
- خستگی و کاهش انرژی
- احساس گناه، بی ارزشی و یا درماندگی
- بدون امید به آینده و بدبینی
- بی خوابی، بیدار شدن صبح زود و یا خواب زیاد
- بیقراری و ناآرامی
- از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش، شامل رابطه جنسی و...
- از دست دادن لذت به زندگی
- پر خوری عصبی و یا کاهش اشتها
- سردرد، گرفتگی عضلات و یا مشکلات گوارشی
- کاهش میل جنسی
- گریه کردن بدون هیچ دلیل خاصی

❖ نشانه های افسردگی در کودکان و نوجوانان می تواند، شامل:

- در کودکان نشانه های افسردگی شامل، ناراحتی، بیقراری، نگرانی و ناامیدی باشد.
- نشانه های افسردگی در نوجوانان شامل، اضطراب، عصبانیت و دوری از اجتماع باشد.
- تغییر در طرز تفکر و برنامه خواب هم یکی دیگر از علائم معمول هم در نوجوانان و هم در کودکان می باشند.

• در کودکان و نوجوانان، افسردگی در کنار سایر بیماریها شامل اضطراب و یا اختلال کم توجهی و بیش فعالی رخ می دهد.

- کودکان دچار بیماری ممکن است در انجام وظایف مدرسه دچار مشکل شوند.
- برای بعضی از افراد علایم افسردگی آنقدر شدید است، که فهمیدن آن به سادگی ممکن می باشد، اما بعضی دیگر بدون اینکه بدانند، چرا احساس غم و ناراحتی می کنند.

❖ چه کسانی در خطر ابتلا به افسردگی هستند؟

معمولا در سنین نوجوانی و یا بین دهه دوم و سوم زندگی رخ می دهد، اما محدودیت برای آن وجود نداشته و افراد در همه سنین ممکن است، دچار افسردگی شوند.



عوارض بیماری افسردگی

- اعتیاد به الکل
- اعتیاد به مواد مخدر
- اضطراب
- مشکلات درسی و یا شغلی
- مشکلات خانوادگی
- منزوی شدن
- خودکشی
- آسیب رساندن به بدن، مثلا زخم کردن خود

❖ راههای پیشگیری از ابتلا به افسردگی

هنوز راه قطعی و قابل اتکایی برای پیشگیری از ابتلا به افسردگی وجود ندارد، اما با برداشتن قدمهایی همچون کنترل استرس، برقراری روابط اجتماعی و دوستی، ورزش، رژیم غذایی سالم و درمان بموقع و اولیه بیماری از بهترین روشهای پیشگیری از افسردگی شدید و ناتوان کننده می باشد.

❖ اقدامات مراقبتی در زمان افسردگی خفیف

- انجام کارهایی که موجب کاهش فشار و استرس می گردد مانند خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم برای انجام دادن برخی کارها
- انجام ورزش ملایم
- صحبت و همنشینی با دوستان و خانواده
- خودداری از مصرف الکل
- برخورداری از رژیم غذایی متعادل و کم چرب
- مثبت اندیشی
- رفتن به سینما، شرکت کردن در مراسم مذهبی، اجتماعی تماشای فیلمهای خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت یا سایر فعالیتهایی که ممکن است به شما کمک کنند .
- سهیم شدن در فعالیتهایی که میتواند مفید باشد و احساس بهتری برای شما به وجود بیاورد.

❖ نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال افسردگی



اساسی شدید

- به آنها بگویید که کدام کارهایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است ، شما را به فکر انداخته و احساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود .
- بیشتر به حرفهایشان گوش کنید .
- به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزنید .
- مدام به آنها سر بزنید .
- با آنها پیاده روی، سینما، یک رستوران زیبا یا حتی باغ وحش بروید .
- اگر با شما به بیرون از منزل نیامدند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرید و در کنارشان تماشا کنید. یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید .
- از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگهای مختلف بیاورند و از آنها نظرشان را بخواهید .
- یک غذای خوشمزه و خوش ظاهر برای آنها درست کنید، سعی کنید لذتهای کوچک را وارد لحظاتهمان کنید .

- بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند ، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده و دلتان میخواهد برگردند و دوباره با شما خوش بگذرانند ، هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید .
- کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام میدهید با آنها تکرار کنید ، مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام با یک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید .
- به جای اینکه بپرسید حالشان چطور است بپرسید دوست دارند برای خوش گذرانی امروز چه کاری کنند و در آن کار همراهیشان کنید ، به آنها بگویید که کاملاً مشخص است که حالشان بهتر شده و بعد حالش را بپرسید و واقعاً به جوابی که میدهند گوش کنید .
- اگر خجالت زده بودند یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید و پشت سر آن داستانهای دیگر که از خجالت زدگی کسان دیگر شنیده اید را مثل لطیفه برایشان تعریف کنید، هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران این درد را در انسان تخفیف نمیدهد.



❖ اقدامات مراقبتی در زمان کاهش اشتها

- غذاهایی که مورد علاقه و یا مورد تنفر بیمار است، شناسایی شوند و غذای دلخواه وی فراهم گردد ؛ مطمئناً بیماری را که بیشتر دوست دارد بهتر میخورد .
- او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد ، در دفعات متعدد غذای مختصر تری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند .
- هرگز غذای حجیم در سه وعده در اختیار وی قرار ندهید زیرا ممکن است مورد اعتراض بیمار قرار گیرد و حتی برای او غیر قابل تحمل باشد .
- در طول صرف غذا به منظور کمک کردن به بیمار و حمایت و تشویق وی ، در کنار او بمانید .
- از آنجا که ممکن است بیمار دانش کافی و دقیقی در ارتباط با نقش غذای خوب در سلامت کلی انسان نداشته باشد، در خصوص اهمیت تغذیه کافی و مایعات دریافتی برای وی توضیح دهید .

❖ اقدامات لازم در زمان مشکلات دفعی

- بیماران افسرده غالباً مشکلات دفعی دارند و بیشتر بدلیل بیحرکتی و کم تحرکی و کاهش تغذیه دچار یبوست میشوند. توصیه میشود که بیماران مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند .
- مایعات زیاد مصرف نمایند .
- ورزشهای جسمی انجام شود .



❖ اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

- اختلال خواب در بیماران افسرده شایع است. بیمارانی که مشکل به خواب میروند و یا در طول شب از خواب بر می خیزند و مجدداً به سختی به خواب میروند ، ممکن است با ماساژ پشت ، دوش ولرم و یا صحبت کوتاه ، یک لیوان شیر ولرم ، بهتر بخوابند .
- نباید اجازه داده شود که بیمار در طول روز بخوابد خوابهای مختصر در طول روز ، مانع خواب شب میگردد .
- دریافت نوشیدنیهای کافئین دار مانند: چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود .
- سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود .
- محرکهای محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب میشود.

❖ اقدامات مراقبتی جهت جلوگیری از عوارض دارویی یکی از داروهایی که در درمان

افسردگی اساسی استفاده میگردد.



- **لیتیوم :** دارای عوارض جانبی مانند خشکی دهان، تاری دید، یبوست احتباس ادرار، کاهش فشار خون وضعیتی، تندی ضربان قلب، ضربان های نابجای قلبی ، بحران افزایش فشار خون میباشد. اقدامات زیر در جهت کاهش عوارض این دارو میباشد :
- در خصوص خشکی دهان استفاده از آب نبات بدون شکر ، یخ و تر کردن لب ممکن است کمک کننده باشد .

- در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان- ماما- پزشک خانواده - روانپزشک و روانپرستار - باید با هم در ارتباط باشند .
- حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرصها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته باشند. اگر خیلی زود مصرف قرصها را ترک کنند، احتمال عود افسردگی زیاد است. اگر به یکباره مصرف را قطع کنند، ممکن است دچار علایم ترک شوند.

زمان مراجعه بعدی

- اگر یکی از اعضای خانواده تان علائم افسردگی اساسی را از خود بروز دهد .
- اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد .
- اگر هر گونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید .
- در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.