

افسردگی

مشکلات روانشناختی و احساسی زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار می دهند و نزدیک به ۱ نفر از هر ۵ نفر مراجعه کننده به پزشک مشکل سلامت روان دارند .

داشتن اختلال سلامت روان، ضعف نیست . بسیاری از اختلالات روانشناختی به دلیل عدم تعادل مواد شیمیایی که برای کاردرست سلو لهای مغزی لازم هستند رخ میدهد . همان طور که فردی که انسولین را به درستی تولید یا مصرف نمی کند به دیابت مبتلا میشود، افرادی که مواد شیمیایی کنترل کننده مناسب خلق در بدن آن ها به درستی تولید و یا مصرف نمی شود ممکن است به افسردگی مبتلا شوند . بطور معمول این اختلالات با علایم خفیف و اختلال جزئی روانی آغاز می شوند . اگر زود به این اختلالات رسیدگی شود، بازگرداندن وضع طبیعی آسان تر خواهد بود .

اختلال روانی زمانی وجود دارد که این احساسات یا هیجانات و عواطف بسیار زیاد یا پر تواتر می شوند یا در پیشبرد زندگی طبیعی ایجاد تداخل می کنند . ممکن است توانایی کار، بازی یا حفظ روابط با دوستان و خانواده مختل شود . طیف وسیعی از این اختلالات خلقی (افسردگی) مربوط به نگرانی (اضطراب) یا اختلال مصرف مواد (الکل یا مواد مخدر) هستند .

علایم احتمالی 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

افسردگی شایعترین اختلال روانی است و ۱ نفر از هر ۷ نفر را در طول عمر مبتلا می سازد . خبر خوب آن که تشخیص زود هنگام ، مشاوره و تجویز دارو می تواند افسردگی را درمان و از تکرار آن پیشگیری کند .

افسردگی معمولاً به معنی غمگینی زیاد یا احساس شدید بی انرژی بودن است . 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 می گذاریم و به زندگی عادی ادامه می دهیم .

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 ساعت های روز حاضر باشند، این وضع می تواند حاکی از وجود اختلال روانی در فرد باشد .

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 زود هنگام ، مشاوره و تجویز دارو این وضع را درمان کرده و از عود افسردگی پیشگیری می کند .

افرادی هستند که اختلال خلقی دو قطبی دارند. یعنی گاهی علایم افسردگی و گاهی علایم شیدایی دارند. شیدایی به وضعی گفته می شود که در آن فرد آن قدر حس خوبی دارد که پیامد رفتارهایش را نمی فهمد.

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 می یابند (اختلال دو قطبی)

تشخیص افسردگی توسط خودتان

آیا احساس می کنید

الف) بی حوصله هستید یا غم شدید دارید؟ یا

ب) فقدان علاقه و لذت دارید؟ یا

پ) انرژی تان کاهش یافته و خسته هستید؟

در صورت مثبت بودن پاسخ سؤالات فوق به این سؤال جواب دهید: آیا افکار مرگ و خودکشی دارید؟

در صورت مثبت بودن پاسخ هم اکنون به بیمارستان مراجعه کنید.

اگر پاسخ سؤالات الف، ب و پ مثبت باشد و دو علامت از پنج علامت (احساس گناه، کاهش اشتها، مشکل در به خواب رفتن، مشکل در تمرکز، از دست دادن میل جنسی، از دست دادن اعتماد به نفس، زود از خواب بیدار شدن و عدم به خواب رفتن، داشتن تصویری ضعیف از خود) را داشته باشید احتمالاً به افسردگی خفیف مبتلا هستید. در صورتیکه پنج علامت از فهرست فوق را داشته و دست کم

دو هفته است که چنین احساساتی را دارید افسردگی متوسط است به توصیه های خود مراقبتی عمل کنید و اگر علائمتان تغییری نکرد به پزشک مراجعه کنید .

توصیه های خودمراقبتی

- از احساسات خود و شدت شان فهرستی تهیه کنید . آنها را بر اساس شدت خفیف،متوسط یا شدید طبقه بندی کنید.
- به دنبال عامل ایجادکننده 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 پزشک تان در میان بگذارید، گفتگو کنید.
- ۳-به راه های حل عامل ایجادکننده فکر کنید (مثلا یافتن شغلی جدید)
- تلاش کنید به سمت راه حل نهایی گامهای کوچک بردارید (مثلا شغل های جایگزین را شناسایی کنید)
- کارهایی که از آن ها لذت می برید و بیشتر انجام شان می دهید را یادداشت کنید.
- فکرهای منفی را کنار بگذارید و سعی کنید مثبتتر بیندیشید.
- رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.
- سر وقت به بستر بروید و مراقب باشید به اندازه کافی بخوابید.
- خود را به انجام ورزش وادار کنید 15 تا 20 دقیقه به سرعت پیاده روی کنید.
- در جستجوی منابع دیگر برای کمک به وضع خود باشید .برای مشاوره و ارجاع به پزشک تان مراجعه کنید.

دیگر اطلاعات درمانی

اغلب افسردگی به دلیل تغییر یا فقدان رخ می دهد، ولی باز هم یک بیماری است که به دلیل عدم توازن موادشیمیایی و هورمون هایی که در مغز وظیفه تنظیم خلق را بر عهده دارند، ایجاد می شود. گاهی برای اصلاح این عدم توازن به تجویز دارو نیاز است. این کار شبیه درمان دیابت با تجویز انسولین یا درمان کم کاری 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 نمی دهند و ممکن است حتی تا 6 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. اگر عارضه ای برای شما پیدا شد حتماً به پزشک تان اطلاع دهید. گاهی پزشکان مجبورند داروهای جایگزین را امتحان کنند تا دارویی که بدون ایجاد عارضه به خوبی روی شما اثر می کند را بیابند. احتمال دارد لازم باشد شما چند ماه دارو را مصرف کنید و سپس شما و پزشک تان تصمیم بگیرید که دارو را عوض کنید. داروهای ضد افسردگی فرد را سرخوش نمی کنند و اعتیادآور نیستند. این داروها بر افرادی که عدم توازن شیمیایی خاص افسردگی را « سرخوش » فرد راندارند، اثر اندکی دارد.

روان درمانی راه مفید دیگری برای درمان افسردگی بشمار می آید. مشاوره ممکن است با یا بدون

دارودرمانی هم زمان انجام شود. مشاوران افرادی آموزش دیده اند که به شما کمک می کنند به درک بهتری از آن چه بر خلق تان اثر می گذارد برسید و موقعیتهایی را که باعث احساس افسردگی می شود ، بهبود بخشید.

به یاد داشته باشید الکل و دیگر مواد درمان افسردگی را دشوارتر می سازند و ممکن است فواید داروهای ضد افسردگی را نیز خنثی سازند. اگر از الکل و دیگر مواد استفاده می کنید، پزشک تان را مطلع سازید.

منابع:

- ❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده
- ❖ کتاب راهنمای مراقبت از بیماری های روانپزشکی بزرگسالان

تدوین:

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود