

خود مراقبتی در افسردگی



تهیه و تنظیم - سال : (علی نقی پور) (روانشناس بالینی) با همکاری م. ارجمندی (کارشناس پرستاری-مسئول آموزش به بیمار) - ۱۳۹۷

زیر نظر : دکتر مهدی شادفر (متخصص روانپزشکی)

گروه هدف: بیماران - خانواده ها

کد پمفلت : RH.PMI.S2

منبع: روانپزشکی کاپلان

علائم

هنگامی می گوئیم فردی به بیماری افسردگی مبتلا می شود، که علائم پایین را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.

✚ احساس غم و اندوه ، ناامیدی و گریه های مکرر

✚ از دست دادن علاقه به چیزهایی که از آن لذت می بردید(شامل مسائل جنسی)

✚ 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.

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

علل بیماری

(۱) ارث

(۲) دغدغه ها و رویدادهای زندگی از قبیل مرگ عزیزان ، طلاق یا از دست دادن کار.

(۳) خوردن برخی از داروها

(۴) ابتلا به بیماریهای جسمی سخت

خود مراقبتی

۱- به خوابتان اهمیت بدهید.

۲- ۳۰ دقیقه طی روز به فعالیتی که به آن علاقه دارید مشغول شوید

۳- به ظاهرتان برسید. مرتب باشید.

۴- این واقعیت را قبول کنید که همه در زندگی مشکل دارند. روی نقاط مثبت خود تمرکز کنید.

۵- به ورزش و سلامت جسمتان اهمیت بدهید.

۶- ارتباطات گروهی و خانوادگی خود را افزایش دهید. از تنها ماندن در خانه به شدت بپرهیزید

تغذیه

- ۷- توصیه به مصرف منابع روی مانند: گوشت، جگر، میگو، تخم مرغ، جوانه گندم، سویا، سبوس گندم، کنجد، حبوبات، آجیل، برنج قهوه ای.
- ۸- مصرف منابع آهن مانند: گوشت، ماهی، حبوبات، جگر، میوه های خشک، سبزیجات برگ تیره، تخم مرغ و غلات غنی شده و مغز دانه ها
- ۹- مصرف شیر و لبنیات کم چرب از نوع پروبیوتیک (توجه: در بعضی داروهای ضد افسردگی مصرف لبنیات ممنوع است)
- ۱۰- مصرف ویتامین های گروه B: غلات سبوسدار، نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل (بخصوص بادام هندی، بادام گردو)، حبوبات (بخصوص نخود، لوبیا، عدس)، سیب زمینی، تخم مرغ، جگر، قارچ، موز، هندوانه، توت فرنگی و بادام زمینی، اسفناج، کاهو، کلم ها.



۳

درمان

درمان افسردگی شامل دارو درمانی و درمان غیر دارویی می باشد.

- دارو درمانی: بر اساس فرضیه، افسردگی به علت کاهش فعالیت بعضی از مواد شیمیایی موجود در مغز ایجاد می شود، داروها عدم تعادل شیمیایی در مغز را اصلاح می کنند. در درمان افسردگی از داروهای ضد افسردگی و داروهای ضد اضطراب استفاده می شود.

داروهای ضد افسردگی رایج:

- ۱- ضد افسردگی سه حلقه ای: آمی تریپتیلین، ایمی پرامین، دوکسپین
 - ۲- مهار کننده بازجذب سروتونین: سیتالوپرام، سرتالین
 - ۳- سایر داروها: بوپروپیون، ترازودون، ونلافاکسین
- در اوایل مصرف ممکن است عوارض دارویی ایجاد کنند ولی با گذشت زمان به تدریج کاهش می یابد.
- عوارض شایع: خشکی دهان، احتباس ادرار، تاری دید، یبوست
- شروع اثر مدتی طول می کشد پس صبور باشید.
- داروهای ضد اضطراب رایج: آلپرازولام، اکسازپام، لورازپام، دیازپام



۴

• درمان غیر دارویی:

- ✓ روان درمانی: روان درمانی عبارت است از ارزیابی عواطف و احساسات فرد و حل تعارضات روحی با احساس همدلی
- ✓ رفتار درمانی: بیشترین تکیه بر درمان علائم رفتاری و خارجی بیماری است و بر قوانین بازتاب های شرطی پاولف استوار است
- ✓ شناخت درمانی: شناسایی خطاهای شناختی و تصحیح آن
- ✓ الکتروشوک درمانی: (به بروشور الکتروشوک درمانی مراجعه شود).



۵