



## به نام خالق هستی بخش

### دانشگاه علوم پزشکی استان فارس

#### عنوان: افسردگی

**تهیه کننده:** پریوش شهماخت (کارشناس ارشد روانشناسی)  
مریم سجاد پور (کارشناس روانشناسی)

**منبع:** روان پرستاری از محسن کوشان - بهداشت روان حمزه گنجی

**تاریخ تدوین:** فروردین ۱۳۹۳

**تاریخ آخرین بازنگری:** مهر ۱۳۹۹



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



## به هیچ وجه نگوئید:

- همش تو فکرته. واقعیت نداره.
- هممون اینجوری میشیم. هممون تجربه شو داشتیم.

خوب میشی بابا. انقدر نگران نباش.

نیمه پر لیوان را ببین.

\*\*\*خواننده محترم توجه کنید\*\*\*

مثبت‌اندیشی مفید است؛ اما گاهی بیماری شرایطی را برای مغز و فکر شخص ایجاد می‌کند که واقعا از کنترل وی خارج است. گفتن این جمله که صرفا شخص و افکارش در ایجاد بیماری اش نقش دارند، بیمار را می‌رنجانند و برای روند درمان مضر است.

- برای جدا کردن علائم بیماری از شخصیت واقعی شخص، تلاش کنید به او کمک کنید که تصویر مشخصی از خودش داشته باشد
  - اوقاتی را که بیمار تان علائم بیماری را بروز می‌دهد بشناسید و متوجه باشید که در این اوقات، برقراری ارتباط سخت‌تر خواهد بود. بدانید که علائمی مانند پرهیز از اجتماع و افراد، ناشی از بیماری هستند و نه الزاما واکنش به شخص شما.
- در حد توانتان تلاش کنید تا عجلو نباشید، روی شخص فشار نیاورید و غر نزنید**
- به هیچ وجه نگوئید:**

- همش تو فکرته. واقعیت نداره.
  - هممون اینجوری میشیم. هممون تجربه شو داشتیم.
- خوب میشی بابا. انقدر نگران نباش.

نیمه پر لیوان را ببین. (خواننده محترم توجه کنید که مثبت‌اندیشی مفید است؛ اما گاهی بیماری شرایطی را برای مغز و فکر شخص ایجاد می‌کند که واقعا از کنترل وی خارج است. گفتن این جمله که صرفا شخص و افکارش در ایجاد بیماری اش نقش دارند، بیمار را می‌رنجانند و برای روند درمان مضر است.



اختلال افسردگی اساسی یکی از شایع ترین تشخیص های روانپزشکی می باشد که مشخصه آن، خلق افسرده (یعنی احساس غم از درون) و یا احساس غمگینی و اعتماد به نفس پایین و بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره می باشد. شیوع این بیماری در زنان، دو برابر مردان می باشد و سن بروز این بیماری در حدود ۳۰ سالگی می باشد. میزان ابتلا در زنان ۱۴٪ تا ۱۹٪ و در آقایان ۵٪ تا ۱۲٪ می باشد.

### راه های تشخیص افسردگی :

الف) یک یا چند دوره افسردگی یا بیعلاقگی و بیلذتی که حداقل ۲ هفته طول بکشد و عملکرد فرد کاهش پیدا کند و با علائم زیر همراه باشد:

- خلق افسرده در اکثر اوقات روز و تقریباً همه روزها .
- کاهش علاقه مندی یا لذت بردن از همه یا تقریباً همه فعالیت ها در اکثر اوقات روز.
- کاهش چشمگیر وزن در یک ماه یا افزایش و کاهش اشتها تقریباً در همه روزها.
- کم خوابی یا پرخوابی تقریباً در همه روزها.
- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی.
- احساس بی ارزشی یا احساس گناه مفرط.
- آشفتگی یا کند شدن از لحاظ روانی و از لحاظ حرکتی.
- کاهش قدرت تمرکز و تفکر یا احساس بلاتکلیفی.
- افکار عود کننده مرگ، فکر خودکشی و اقدام به آن.



### درمان:

الف) درمان دارویی: داروها در دهه های اخیر، از نظر تنوع و کیفیت رشد فراوانی داشته اند؛ به طوری که امروزه داروهای جدید، فاقد عوارض شدید و ناتوان کننده هستند. در موارد افسردگی شدید استفاده از داروهای ضدافسردگی بهترین راه درمان می باشد. (ب) شوک درمانی .

(ج) روان درمانی به صورت برگزاری جلسات مشاوره با روانشناس.

### پیشگیری:

زمانی که افسردگی هنوز اختلال ایجاد نکرده است با انجام دادن بعضی کارها می توان مانع پیشرفت بیماری شد مثل کاهش فشار زندگی و استرس، اولویت بندی در انجام کارها، انجام کار و فعالیت براساس توان، ورزش ملایم، رفتن به سینما و شرکت کردن در مراسم مذهبی و اجتماعی، صحبت و همنشینی با خانواده و دوستان و انجام سایر فعالیتهایی که برای فرد لذتبخش است، خودداری از مصرف مواد، استفاده از رژیم غذایی متعادل و کم چرب، تماشای یک فیلم خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت و سهیم شدن در فعالیت هایی که می تواند مفید باشد.

### راهنمای خانواده و دوستان فرد افسرده:

وقتی یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در دوره افسردگی قرار دارد، ممکن است شما ندانید که چه کمکی می توانید به او بکنید.

ندانید که چطور باید با او رفتار کنید. ممکن است درباره صحبت در مورد بیماری فرد، مردد باشید؛ یا احساس گناه، عصبانیت یا دستپاچگی داشته باشید. همه‌ی اینها طبیعی است. راه‌هایی وجود دارد تا دوست یا عضو خانواده‌تان را به وسیله کمک کردن برای تصمیم‌گیری، در راه بهبود یاری دهید.

### آنچه دوستان و خانواده می‌توانند انجام دهند:

- درک و حمایت عاطفی
  - کمک در روند درمان و سایر مسئولیت‌های فرد
  - کمک کردن برای صحبت آنها با پزشک یا اساسا پیدا کردن یک پزشک
  - یادداشت برداری کوتاه از علائم، درمان، پیشرفت، عوارض جانبی و موانع درمان در یک دفترچه یا تقویم شخصی
  - صبور بودن و پذیرش فرد
  - به توانایی فرد برای بهبودی ایمان داشته باشید.
- به او بگویید که با صرف زمان و صبر، توانایی بهبودی را دارد. با تمرکز روی نقاط قوتش، به وی امیدواری بدهید.

