



# افسردگی



**عدم توجه به نعمت های خداوندی  
( جنبه های مثبت زندگی ) سبب  
افسردگی می شود**

**برای از بین بردن اندوه و افسردگی  
به چیزهایی که داریم فکر کنیم  
نه به چیزهایی که نداریم**

**از بیماران افسرده درمد توان آنها  
انتظار داشته باشید**

**درمان های داروئی افسردگی، بسیار  
مؤثر و کم عارضه هستند**

که تشخیص بیماری ، انتخاب نوع دارو و مدت درمان ،  
بر عهده پزشک معالج است .

در طول مدت درمان ، بیمار و خانواده او باید همکاری  
کامل در مصرف دارو داشته و از قطع زود هنگام  
دارو خودداری نمایند .

باید دانست که داروهای ضد افسردگی ، اعتیاد آور نیستند  
و عوارض چندانی نیز ندارند . مصرف به موقع دارو به  
مقدار لازم و مدت کافی می تواند بسیاری از بیماران  
را نجات دهد .

لازم است یادآوری نمائیم که داروهای ضد افسردگی  
باید به مدت طولانی ( چند ماهه ) زیر نظر پزشک  
مصرف شوند تا اثرات مطلوب خود را نشان دهد .





## عوارض افسردگی



- ۱- کاهش کارایی ذهنی و حتی جسمی
- ۲- اعتیاد
- ۳- خودکشی

## روشهای درمانی در بیماران افسرده

درمان‌های رایج در افسردگی به دو گروه عمده، تقسیم می‌شوند:

- ۱- درمان‌های غیر دارویی مثل: روان درمانی و رفتار درمانی
- ۲- درمان‌های دارویی و جسمی از قبیل داروهای ضد افسردگی و الکتروشوک بیمار باید حتماً در شرایط حاد، در بیمارستان بستری شود.

در موارد خفیف یا واکنشی نیازی به تجویز دارو نیست و روان درمانی، افزایش ارتباطات اجتماعی و حمایت اجتماعی کافی است. بیمار افسرده را باید تشویق کرد تا در زندگی نقطه امید و اتکا پیدا کند. مانند: اعتقادات مذهبی، تشکیل خانواده و غیره. خانواده نیز باید از زدن برچسب تنبلی و سرکشی به بیمار خودداری نماید.

خوشبختانه امروزه درمان‌های دارویی بسیار موثر و کم عارضه‌ای برای درمان افسردگی وجود دارد

۵- کم کاری تیروئید

۶- طلاق

۷- مرگ همسر، فرزندان یا نزدیکان

## علائم افسردگی

۱- شکایات مختلف جسمی و دردهای پراکنده

۲- احساس خستگی دائم

۳- سو. هاضمه و یبوست

۴- اختلالات قاعدگی و جنسی

۵- عدم احساس شادی و نشاط

۶- لذت نبردن از زندگی

۷- زود رنجی

۸- از دست دادن توانایی انجام کارهای روزمره

۹- کم خوابی و کم اشتها و گاهی برعکس

۱۰- از دست دادن قدرت تصمیم گیری

۱۱- احساس بی ارزشی و بی کفایتی

۱۲- اشتغالات ذهنی دائمی در باره مرگ

۱۳- اقدام به خودکشی



## افسردگی چیست؟

در زبان روزمره، اصطلاح افسرده و افسردگی برای اشاره به یک حالت احساسی و واکنش به یک موقعیت بکار می‌رود. احساس افسردگی به عنوان اندوه شناخته می‌شود و امکان دارد در هوای بارانی، سرمای گزنده، یا بعد از منازعه با یک دوست و ... رخ دهد.

## شیوع افسردگی چقدر است؟

در تحقیقات به عمل آمده مشخص گردید که احتمال دارد حدود ۲۰ درصد خانم‌ها و ۱۰ درصد آقایان در طول عمر خود به بیماری افسردگی مبتلا شوند. این بیماری در قرن ۲۱ دومین علت مهم ناتوانی و از کار افتادگی خواهد بود.

## علل پیدایش افسردگی



۱- عوامل زیستی

۲- روانی اجتماعی

۳- زمینه ژنتیکی

۴- از دست دادن افراد مهم زندگی در دوران کودکی