



# افسردگی Depression

Sh.L/EP/037/CI

www.shljenjan.mui.ac.ir  
 شماره تماس: 03152237326  
 واحد آموزش به بیماران 2209

مقدمه:

مقدمه هنگامی میگویم فردی به بیماری افسردگی مبتلا میشود که علایمی مانند آنچه در پایین به آنها اشاره خواهد شد را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.

اگر شما افسرده‌اید، ممکن است سردرد، دردهای مبهم یا حاد یا مشکلات گوارشی و جنسی داشته باشید. افراد سالمند مبتلا به افسردگی ممکن است احساس سردرگمی یا مشکلاتی در تفهیم خواسته‌های ساده خود داشته باشند.

## علایم افسردگی:

از جمله علایم بیماری افسردگی میتوان به این موارد اشاره کرد:

- داشتن احساس غم و اندوه، ناامیدی و گریه‌های مکرر
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که از آن لذت میبرید
- احساس گناه، درماندگی یا بی ارزشی
- 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
- اشکال در تمرکز و تصمیم گیری
- احساس بی قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام

## علت افسردگی چیست؟

افسردگی میتواند در اثر عوامل زیر بروز نماید:  
(۱) ارث

(۲) به تغییرات مواد شیمیایی در مغز مربوط باشد که ارتباط بین سلولهای عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می‌کند.

(۳) افسردگی میتواند با دغدغه‌ها و رویدادهای زندگی شما ارتباط داشته باشد. از قبیل مرگ کسی که دوستش دارید، طلاق یا از دست دادن کار.

(۴) خوردن برخی از داروها، زیاده‌روی در مصرف داروها  
(۵) ابتلا به بیماریهای دیگر هم می‌تواند علت افسردگی باشد.

## چرا باید افسردگی را درمان کرد؟

درمان زود هنگام کمک میکند از بدتر شدن افسردگی یا مزمن و مداوم شدن آن جلوگیری شود.

فکر کردن به خودکشی در بین افراد افسرده رایج است. اگر شما برای افسردگی تان درمان دریافت نکنید، خطر خودکشی افزایش پیدا می‌کند.

درمان میتواند به جلوگیری از بازگشت افسردگی کمک کند.

خطر اصلی درمان نکردن افسردگی، خودکشی است.

این فکر بخشی از افسردگی است. اگر شما به آزار رساندن خود فکر می‌کنید، به پزشک خود، دوستان، خانواده خود یا به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

فورا درخواست کمک کنید. خبر خوش این است که پزشکان می‌توانند به شما کمک کنند و افسردگی شما قابل درمان است.

## افسردگی چطور تشخیص داده میشود؟

اگر شما علائم فوق را دارید حتما به روانپزشک مراجعه کنید، قطعا میتواند از او کمک بگیرید. هر چه زودتر درمان شما پیگیری شود، زودتر از افسردگی بهبود خواهید یافت. اولین بار که شما در مورد احساس خود با پزشک سخن میگویید، ممکن است او از شما سوالاتی درباره نشانه‌های آن، سلامت شما، و سابقه مشکلات سلامت در خانواده‌تان بپرسد، همچنین ممکن است شما را مورد معاینه جسمی قرار بدهد یا آزمایش‌های دیگری را برای شما درخواست کند.

## درمان افسردگی چگونه است؟

افسردگی را میتوان هم با دارو و هم با مشاوره یا به هر دو درمان کرد. داروهای ضد افسردگی: داروهای بسیاری را میتوان برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار داد. این داروها ضد افسردگی نامیده میشوند. تاثیر داروهای ضد افسردگی بر هر فردی متفاوت است. بنابراین حتی اگر یک دارو بر بیماری شما تاثیری نداشته باشد، ممکن است داروی ضد افسردگی دیگر بر شما موثر باشد. ممکن است یک هفته بعد از شروع مصرف داروها بهبودی را احساس کنید. اما احتمالات تاثیر کامل دارو تا ۸ تا ۱۲ هفته بعد از شروع مصرف آن نخواهد دید.

## تا کی به دارونباز خواهیم داشت؟

مدت زمان نیازتان به مصرف دارو به میزان افسردگی شما بستگی دارد. ممکن است دکتر از شما بخواهد داروها را برای ۴ تا ۶ ماه یا بیشتر مصرف کنید. شما نیاز دارید به مدت زمان کافی دارو مصرف کنید تا احتمال بازگشت افسردگی شما کاهش پیدا کند.

## روان درمانی چیست؟

در روان درمانی ممکن است شما با یک پزشک خانوادگی، یک روانپزشک یا روانشناس درباره شرایط زندگیتان صحبت کنید.

ممکن است موضوع بحث شما با این درمانگران در مورد افکار و عقاید یا روابط خانوادگی تان باشد یا ممکن است بر رفتارهایتان متمرکز شوید، و اینکه این رفتارها چگونه بر زندگی شما اثر میگذارد و چگونه میتوانید آنها را تغییر دهید. معمولا روان درمان برای مدت معینی مثلا بین ۸ تا ۲۰ جلسه انجام می شود.

## آیا لازم است بستری شوم؟

معمولا با مراجعه به پزشک می‌توانید افسردگی را درمان کنید. اگر شما عارضه پزشکی دیگری دارید بر روی درمان تاثیر دارد، یا اگر خطر خودکشی در شما بالاباشد نیاز به درمان در بیمارستان دارید.

## کی افسردگی به پایان میرسد؟

درمان افسردگی ممکن است برای هفته‌ها، ماه‌ها، یا حتی سال‌ها به طول انجامد. معمولا درمان افسردگی در مدت ۸ تا ۱۲ هفته یا کمتر باعث بهبودی شما می شود.

