



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)  
بندرعباس

## افسردگی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E1401/07/30-0015	
عنوان	افسردگی
تهیه کننده	گروه آموزش
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر علی مسعودی فر - متخصص اعصاب و روان	



دوستان، خودداری از مصرف الکل، استفاده از رژیم غذایی متعادل و کم چرب، مثبت اندیشی یا تماشای یک فیلم خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت و سهیم شدن در فعالیت هایی که می تواند مفید باشد.

سلامت و تندرست باشید.

منبع:

کوشان، محسن. واقعی، سعید ۱۳۹۸. روانپرستاری، بهداشت روان (۲)، انتشارات صدرا، چاپ سوم.

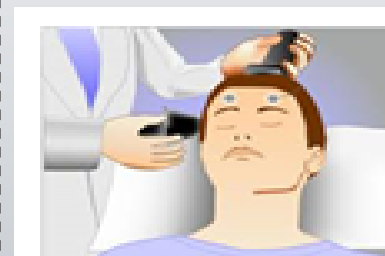
ناراحتی جسمی در این بیماران زیاد دیده می شود و ممکن است افسردگی را بپوشاند. این افراد بیشتر از اختلالات گوارشی و مشکلات قلبی و ادراری تناسلی شکایت دارند.

## 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) روان درمانی و رفتاردرمانی، مشاوره با روانپزشک و یا روانشناس**

**ج) شوک درمانی**



**پیشگیری**

زمانی که افسردگی هنوز اختلال ایجاد نکرده 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



## اختلال افسردگی اساسی

یکی از شایعترین تشخیص‌های روانپزشکی می‌باشد که مشخصه بارز آن خلق افسرده (احساس غم از درون) همراه با احساس غمگینی و اعتماد به نفس پایین و بی‌علاقگی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره می‌باشد.

شیوع این بیماری در زنان، دو برابر مردان می‌باشد. شایعترین سن بروز این بیماری در حوالی ۲۰-۳۰ سالگی می‌باشد.

## راه‌های تشخیص افسردگی اساسی

یک یا چند حمله افسردگی یا بی‌علاقگی و بی‌لذتی که حداقل ۲ هفته طول بکشد، و رنج و عذاب چشمگیری برای بیمار ایجاد کند و همراه با علائم زیر باشد:

- خلق افسرده در اکثر اوقات روز و تقریباً همه روزها یا خلق تحریک پذیر در کودکان و نوجوانان.

- کاهش واضح علاقه مندی یا لذت بردن از همه یا تقریباً همه فعالیت‌ها در اکثر اوقات روز.

- کم‌خوابی یا پرخوابی تقریباً در همه روزها.

احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه مفرط و غیرواقعی.

- آشفتگی یا کند شدن از لحاظ روانی و از لحاظ حرکتی

- احساس خستگی یا از دست دادن کار.

- کاهش قدرت تمرکز و تفکر یا احساس بلا تکلیفی.

- افکار عود کننده مرگ، فکر خودکشی و اقدام به آن.



## علل ایجاد کننده این بیماری

- ژنتیک.

- اختلال در سیستم عصبی مغزی.

- داروها: استفاده طولانی مدت از برخی داروها مثل داروهای کنترل فشارخون، قرص‌های خواب یا قرص‌های پیشگیری از بارداری می‌توانند باعث ایجاد علائم افسردگی در فرد شوند.

- بیماری‌ها: ابتلا به برخی بیماری‌ها مثل بیماری قلبی یا سکته مغزی، قندخون، سرطان و کم‌کاری تیروئید، آلزایمر یا سردرد باعث می‌شود که فرد در خطر بیشتری از افسردگی قرار بگیرد.

- استرس: وقایع پراسترس زندگی مثل از دست دادن کار یا از دست دادن یک فرد محبوب باعث ایجاد افسردگی می‌شود.

- نارضایتی از جامعه و عوامل روانی مرتبط با آن می‌تواند در ایجاد افسردگی نقش داشته باشد.

- بدبینی، اعتماد به نفس پایین و شخصیت وابسته شدید می‌تواند فرد را مستعد افسردگی نماید. افراد وسواسی، منظم و جدی و کمال‌گرا نیز استعداد ابتلا به افسردگی دارند.

- شکست در زندگی، کار یا ازدواج یا ارتباط با دیگران می‌تواند باعث بروز افسردگی شود. همچنین تغییر شغل یا نقل مکان به یک محل جدید و بعضی اعمال جراحی مثل برداشتن پستان به علت سرطان و همچنین یائسه شدن یا بازنشستگی می‌تواند باعث ایجاد افسردگی نمایند.

- اضطراب و عقب ماندگی ذهنی، فراموشی، اختلال خوردن و سوء مصرف مواد می‌توانند باعث ایجاد افسردگی شوند.

## علائم

- حواس پرتی، دشواری در تمرکز، اختلال حافظه، گیجی بخصوص در سالمندان شایع است.

- غمگینی و گریه بی دلیل، از دست دادن علاقه، بی حالی و خستگی، بی‌قراری و زودرنجی، مشکلات خواب، کندی یا برعکس تحریک پذیر بودن روانی و حرکتی و بی‌توجهی به ظاهر شخصی، صدای آهسته و یک نواختی از علائم دیگر می‌باشد.

- افسردگی در سنین مختلف با خصوصیات متفاوتی است. در پیش از بلوغ با تحریک پذیری، پرخاشگری، شکایات جسمی و در موارد شدید توهمات شنوایی (شنیدن صدای غیرواقعی)، اضطراب و انواع ترس‌ها بیشتر دیده می‌شود. در سنین نوجوانی، سوء مصرف مواد، رفتارهای ضداجتماعی، فرار از مدرسه، عدم رعایت بهداشت و در سالمندی فراموشی و حواس پرتی، اختلال حافظه و گیجی مشاهده می‌شود.

