



مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی ایلام

آموزش به بیمار

افسردگی



تهیه کننده :

واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۴۰۲

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش به بیمار

۰۸۴۳۳۳۶۴۸۱۰

هیچ گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف

و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی کنند. به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثر مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک مصرف کنید. این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می کند.



زمان مراجعه بعدی

✓ اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری را تجربه کنید.

✓ اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.

✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

"پاسخگوی پیگیری تلفنی کلینیک پرستاری باشید"

کلینیک آموزش به بیمار شهید مصطفی خمینی ایلام همه روزه صبحها جوابگوی سوالات شما در زمینه بیماری و مصرف صحیح داروها می باشد. همچنین این کلینیک سه روز پس از ترخیص، دوهفته بعد و سپس بصورت ماهیانه تلفنی روند درمان و بهبود علائم را پیگیری می نماید.

فایده مشاوره



– افکار منفی خود را شناسایی کنید.
– افکار مثبت را جایگزین آنها کنید.
– به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.
آموختن مهارت های زندگی نیز میتواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. البته مدتی طول می کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می تواند بسیار موثر واقع شود.

دارودرمانی

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی است که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز می شوند و برای درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده اند.

برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می توان مصرف آنها را متوقف کرد. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خودسرانه و بدون نظر پزشک می تواند آسیب زننده باشد.

افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت میکند. "افسردگی بیشتر از یک غم معمولی است"



علائم و نشانه های افسردگی

- برخی از نشانه ها و علایمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید عبارتند از :
- احساس ناراحتی از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذتبخش بودند.
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن.
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید.
- خستگی و کمبود انرژی
- بیقراری
- مشکلات خواب
- احساس بد در ساعتهای به خصوصی از روز (معمولا صبح)
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس

۱

- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
- احساس یأس و ناامیدی
- افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز
- ممکن است انجام کارهای ساده برای شما مشکل باشد.
- ممکن است انجام کارهای روزمره برای شما دشوار باشد.
- ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید. البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل میشوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است؛ اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند.

خود مراقبتی در بیماران مبتلا به افسردگی

۱. فعال باشید

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش میدهد، میتواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید .

۲

۲. با دیگران صحبت کنید

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید

هرگز سعی نکنید که تنها باشید. می توانید با ارتباط گیری با افراد مثبت و روحیه بخش به کاهش حالت غمگینی و حزن خود کمک کنید.

۳. مراقب خودتان باشید

مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت موثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل میشوند.

روش های درمان:

پزشک ممکن است برای درمان؛ از یک یا چند روش زیر کمک بگیرد:



۱ مشاوره

۲ داروهای ضد افسردگی

۳ ترکیبی از این دو روش

مشاوره :

پزشک ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است روانشناس یا روان پزشک باشد.

مشاوره بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می شود.. مشاوره و روان درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می کند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید.

۳