



شماره سند : TR/QI/105
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

افسردگی

آموزش به بیمار و همراهیان

۶- اطلاعات خود را افزایش دهید، هرچه راجع به افسردگی، اطلاعات بیشتری به دست آورید، کنترل آن نیز راحت تر خواهد بود. اطلاعات موجب می شود که بیماری، کمتر مرموز و ترسناک به نظر برسد.

۷- با دیگران ارتباط برقرار کنید: اگر افسرده هستید، احتمالاً هرگونه تماس با دیگران را به عمد قطع می کنید. اگر برای مدت طولانی تنها باشید و با مشکلات خود، مشغله ذهنی داشته باشید، ناراحتی شما تداوم خواهد یافت. در کنار دیگران بودن، توجه شما را از افسردگی منحرف می کند. ارتباط با اعضای خانواده و دوستان صمیمی به عنوان گروه های حمایتگر که شما را درک می کنند، تأثیر به سزایی بر درمان افسردگی می گذارد.

۸- به خود فرصت بدهید: افسردگی، بیماری سختی است که یک شبه درمان نمی شود. یادتان باشد که بهبود یافتن افسردگی یک اصل است نه استثنا.

"به خود اطمینان بدهید که بهبود در راه است"

منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

۰۵۱۳۱۸۴۱-۳ داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲

تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

۲- از میزان استرس (فشار روانی) در زندگی خود بکاهید: یادگیری کم کردن استرس، مشکل است. سعی کنید موقعیت ها یا رفتارهایی را که استرس زا هستند، شناسایی کنید و برای اجتناب از آنها به دنبال راههای ویژه ای باشید.

۳- از مصرف مواد تخدیر کننده خودداری کنید:

مصرف دخانیات، مشروبات الکلی و مواد مخدر تنها افسردگی شما را کاهش نمی دهند، بلکه مدت زمان درمانتان را نیز افزایش می دهند.



۴- منظم باشید: یک روش منظم متناسب با خود پیدا کنید و تا آن جا که می توانید به آن پایبند بمانید. هر روز، سر ساعت معین بیدار شوید و سر ساعت معین، غذا بخورید و شب، زود به رخت خواب بروید تا خواب شبانه خوبی داشته باشید.

۵- به طور منظم ورزش کنید: سی دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته می تواند در عرض چند هفته، حال شما را بسیار بهبود بخشد. تمرین بدنی از استرس می کاهد، روحیه شما را تقویت می کند و یک داروی ضدافسردگی طبیعی است.



وقتی از افسردگی سخن به میان می آید، تصویری از یک نوع بیماری عاطفی - خلقی تداعی می شود.

افسردگی، یکی از بیماری های شایع عاطفی است که موجب عدم لذت بردن از زندگی می شود. در واقع، فرد افسرده، دچار یک نوع عذاب روحی می شود که بر روابط اجتماعی و شخصی وی اثر منفی می گذارد و گاهی اوقات نیز برگشت ناپذیر است.

بی حوصلگی، پکر و دمغ بودن، شکایت از خود، خود، ارزیابی پایین و در نتیجه، رفتارهایی از قبیل: گریه زیاد، خلق اندوهگین، به فکر فرورفتن، خواب های آشفته دیدن، همچنین بی اشتها یا پر خوری و... از علائم ظاهری افسردگی به شمار می روند.

همان طور که می دانید ناکامی و محرومیت ها در کودکی تا انزوای اجتماعی در بزرگسالی، در دامنه این اختلال قرار دارد. بدین معنا که تراکم رویدادهای منفی و سرخوردگی ها موجب افزایش افکار بدبینانه به جهان می شود که این افکار، به کاهش فعالیت، تصویر منفی داشتن از خود و میل به خودکشی، منجر شده و زمینه افسردگی را فراهم می کند.

****نکته ای که درباره عوامل زمینه ساز افسردگی، دارای اهمیت است ناآگاهانه بودن این افکار است؛ به عبارت دیگر، گاهی ممکن است در بعضی از زمینه های زندگی، حتی بدون آن که خودمان آگاه باشیم دارای افکار بیمارگونه یا تحریف شده ای هستیم که مستقیماً در روند زندگی، احساس، و خلق و خوی ما نیز اثر می گذارد که شناسایی این افکار مخرب و تحریف شده (که در بسیاری مواقع، زمینه ساز افسردگی اند)، راه نجات از افسردگی است.**

برخی از علائم رفتاری افسردگی

از جمله عوامل رفتاری ای که می تواند موجب بروز این اختلال شود عبارت اند از:

- **عدم برنامه ریزی صحیح برای زندگی و پراکنده کاری،
- **شرکت نکردن در اجتماعات و مراسم گروهی،
- **عدم کوشش در جهت دوست یابی،
- **از دست دادن فرصت های طلایی،
- **کم کاری و گندکاری و پرخوابی که ناشی از تنبلی مفرط است،
- **قطع رابطه با دوستان و آشنایان و خویشاوندان و...



شناخت افسردگی

نشانه های کلی افسردگی و حالات مختلف شخص افسرده را می توان از چند جنبه، مورد بررسی قرار داد:

الف - رفتاری: بدون نیرو، قامت خمیده، کندی حرکات، ناآرامی، اضطراب، چهره ی غمگین و نگران، کاهش عمومی فعالیت بدن و وجود مشکلات زیاد در حل مسائل زندگی روزمره.

ب - هیجانی: احساس کوفتگی، ناتوانی، غمگینی، ناامیدی، تنهایی، احساس گناه، خشم، اضطراب و نگرانی، و بی احساسی

ج - زیستی (طبیعی): ناآرامی درونی، حساسیت زیاد نسبت به تغییر، کاهش اشتها و وزن، سنگینی سر، اختلال گوارشی،

فشار خون و دردهای بدون علت جسمانی.

د - شناختی: داشتن دیدگاه و برداشت منفی نسبت به خود و نسبت به آینده، بدبینی و انتقاد از خود، عدم اطمینان نسبت به خود، فقدان تخیل، مشکلات تمرکز و افکار خودکشی.

ه - از جنبه انگیزشی: انتظار شکست، کناره گیری و اجتناب از مسئولیت های خود، عدم تمایل به پیشرفت، افزایش وابستگی به دیگران. با توجه به اوصاف یاد شده، افسردگی، قابل شناسایی و کنترل است؛ اما گاهی از نظر شدت به درجه ای می رسد که فرد، قادر به کنترل آن نیست و نیاز به مراجعه به کلینیک های روان شناسی و مشاوره دارد.



راه کارهایی جهت بهبود

۱- **با خود مهربان باشید:** قبول کنید که افسردگی، انرژی شما را تحلیل می برد و از انجام دادن همه کارهایی که قبلاً انجام می دادید جلوگیری میکند. سعی کنید برای خود، هدف های دشوار در نظر نگیرید. یا مسئولیت بیش از توان خود قبول نکنید. کارهای مهم خود را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید و آنچه را که در توان دارید انجام دهید.