

افسردگی

افسردگی بیماری شایع عصر ماست. افسردگی یک بیماری اختصاصی نیست بلکه در تمام سنین و همه نژادها، هم در زنان و هم در مردان ظاهر می شود. شیوع در زنان ۲ برابر مردان می باشد. سن شیوع حدود ۴۰ الی ۵۰ سالگی می باشد. خلق افسرده و بی علائمی از علائم کلیدی افسردگی می باشد. بیش از نیمی از بیماران افسرده به فکر خودکشی می باشند و حدود ۱۰-۱۵٪ از آن ها اقدام به خودکشی می کنند. از علائم شایع افسردگی اضطراب می باشد.



ملاک های تشخیص افسردگی

اختلال افسردگی اساسی بدون سابقه ای از دوره های مانیا و هایپومانیا رخ می دهد، باید حداقل ۲ هفته طول بکشد و چهار علامت از فهرستی که شامل تغییرات اشتها، وزن، خواب، فقدان انرژی، احساس گناه، مشکل در تفکر و تصمیم گیری، افکار ناامید کننده، مرگ و یا خودکشی را به همراه داشته باشد.

۱- افسرده بودن خلق و خوی در بیشتر روزها، تقریباً هر روز.

۲- کاهش آشکار علاقه یا میل به هر نوع فعالیت در زندگی.

۳- کاهش یا افزایش قابل توجه وزن بر اثر کاهش یا افزایش اشتها یا غذا خوردن.

۴- بی خوابی یا پر خوابی در غالب شب ها.

۵- افزایش یا کاهش اعمال روانی حرکتی یا فعالیت های ذهنی.

۶- خستگی یا کاهش انرژی.

۷- احساس بی ارزشی یا گناهکار بودن.

۸- کاهش توان اندیشیدن یا تمرکز ذهن و تصمیم گیری.

۹- اندیشیدن به مرگ و خودکشی بدون داشتن طرحی برای آن و یا اقدام به خودکشی با طرحی از پیش برنامه ریزی شده حداقل چهار علامت یاد شده برای ابتلا به افسردگی کافی است. همه افراد مبتلا به افسردگی تمام علائم این بیماری را ندارند و شدت علامت ها در افراد متفاوت است.



درمان دارویی

در صورت صلاحدید پزشک متخصص درمان دارویی پیشنهاد می شود. ظهور اثرات درمان دارویی ۳-۴ هفته طول می کشد.

درمان غیر دارویی

- ۱) الکتروشوک
- ۲) روان درمانی
- ۳) رفتاردرمانی

اقدامات مراقبتی در زمان کاهش اشتها

- غذاهایی که مورد علاقه و یا مورد تنفر بیمار است، شناسایی شوند و غذای دلخواه وی فراهم گردد، مطمئناً بیمار غذایی را که بیشتر دوست دارد بهتر می خورد.
- او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد، در دفعات متعدد غذای مختصر تری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند.
- هرگز غذای حجیم در سه وعده در اختیار وی قرار ندهید زیرا ممکن است مورد اعتراض بیمار قرار گیرد و حتی برای او غیر قابل تحمل باشد.
- در طول صرف غذا به منظور کمک کردن به بیمار و حمایت و تشویق وی، در کنار او بمانید.
- از آنجا که ممکن است بیمار دانش کافی و دقیقی در ارتباط با نقش غذای خوب در سلامت کلی انسان نداشته باشد، در خصوص اهمیت تغذیه کافی و مایعات دریافتی برای وی توضیح داده شود.

اقدامات لازم در زمان مشکلات دفعی

- بیماران افسرده غالباً مشکلات دفعی دارند و بیشتر بدلیل بی حرکتی و کم تحرکی و کاهش تغذیه دچار یبوست می شوند. توصیه می شود که:
- بیماران مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند.
 - مایعات زیاد مصرف نمایند.
 - ورزشهای جسمی انجام دهند.



افسردگی

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: ثریا زارع، مریم موذنی

نایب کننده: دکتر نرگس محمدی، سیما قزلباش عضو

هیئت علمی دانشکده پرستاری

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر

آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/028

سال ۱۴۰۰

• خودتان را محبوس نکنید.

• افراد منفی را از زندگی خود دور کنید از آن سو هم در نظر داشته باشید که مراوده و وقت گذراندن با کسانی که سعی می کنند به شما بقبولانند برای فرار از افسردگی باید آن را نادیده بگیرید هیچ سودی به حال شما ندارد. درست مانند این است که به کسی که سرطان دارد بگوییم تومورهای بدخیم خود را کوچک کن یا از کسی که دیابت دارد بخواهیم قند را از خونش خارج کند.

• مواد غذایی مفید بخورید از جمله ویتامین D، ید، آهن، امگا ۳ و غیره .

• طب سوزنی را امتحان کنید.

• ورزش کنید.

• باغبانی کنید.

• در انجام امور داوطلبانه پیش قدم شوید.



منبع: پورافکاری، نصرت الله. خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک، انتشارات شهرآب، چاپ چهارم، ویرایش دهم، تهران ۱۳۹۳.

اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

• بیمارانی که مشکل به خواب می روند و یا در طول شب از خواب بر می خیزند و مجدداً به سختی به خواب می روند، ممکن است با ماساژ پشت، دوش ولرم و یا صحبت کوتاه، یک لیوان شیر ولرم، بهتر بخوابند.

• نباید اجازه داده شود که بیمار در طول روز بخوابد خواب های مختصر در طول روز، مانع خواب شب می گردد.

• دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه و نوشابه را هنگام خواب محدود کنید زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود.

• سعی کنید محرک های محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید، زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود.

• سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود.

اقدامات کمک کننده برای بهبود خلق بیماران

دچار افسردگی

• تمرین تمرکز حواس کنید، هنگامی که شما افسرده هستید افکار منفی مانند آبی که از سد شکسته ای سرازیر می شود به ذهن شما هجوم می آورد و از آنجا که نمی توانید افکار خود را کنترل کنید ترس و درماندگی شما را فلج خواهد کرد.

• بخندید.