

بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

اختلال افسردگی

شناسنامه بروشور

عنوان	اختلال افسردگی
تهیه کننده	زهرا حسینی
نابینا کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/30

اختلال افسردگی اساسی :

افسردگی مجموعه‌ای از حالات مختلف روحی و روانی است که از احساس خفیف ملال تا سکوت و دوری از فعالیت روزمره را شامل می‌شود. افسردگی اساسی منجر به از کارافتادگی قابل توجه فرد در قلمروهای زندگی فردی و اجتماعی و اشتغال می‌شود و عملکردهای روزمره فرد همچون خوردن و خوابیدن و سلامتی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اکثر افراد افسرده از بی‌خوابی و خستگی شکایت دارند. ممکن است در کودکان به جای خلق غمگین، تحریک پذیری ایجاد شود.

علائم:

60٪ درصد بیماران افسرده فکر خودکشی دارند و 15 درصدشان دست به خودکشی می‌زنند. حس نفاذ نومی، احساس گناه به خاطر چیزهای کم‌اهمیت یا خیالی، احساس بی‌ارزشی و توهمات و هذیان‌های نیست‌انگارانه و نشخوار ذهنی و سواسی در بسیاری از آن‌ها آشکار است. حواس پرتی، دشواری در تمرکز، اختلال حافظه، گیجی (به‌ویژه در سالمندان) شایع است. غمگینی، گریه بی‌دلیل، از دست دادن علاقه و ناتوانی از لذت بردن، خستگی، بی‌قراری، زودرنجی، مشکلات خواب زیاد مشاهده می‌شود. مکث‌های طولانی در کلام، صدای آهسته و یکنواخت از ویژگی‌های گفتاری معمول است.

افسردگی در سنین مختلف ممکن است خصوصیات متفاوتی داشته باشد. در دوران پیش از بلوغ شکایات جسمی، توهمات شنوایی (شنیدن صداهای ناموجود)، اضطراب و انواع فوبیها بیشتر دیده می‌شود. در نوجوانی سوءمصرف مواد، رفتارهای ضداجتماعی، مسائل مربوط به مدرسه (فرار از مدرسه، مشکلات تحصیلی) و عدم رعایت بهداشت و در سالمندی فراموشی، حواس‌پرتی و نقص‌های شناختی (مانند اختلالات حافظه و

گیجی) بیشتر مشاهده می‌شود. ناراحتی‌های جسمانی نیز در بیماران افسرده دیده می‌شود. سردرد، اختلالات گوارشی، یبوست، شکایات قلبی و ادراری-تناسلی از جمله آن‌ها هستند.



درمان :

بهبود در دونفر از پنج نفری که به افسردگی اساسی مبتلا هستند معمولاً ظرف سه ماه از شروع و در چهار نفر از پنج نفر، ظرف یک سال آغاز می‌شود.

دارو درمانی: با درمان دارویی بیمار افسرده، اولین علائمی که شروع به بهبودی می‌کند اختلالات خواب و اشتها می‌باشد به تدریج علائم بیقراری و اضطراب و ناامیدی بهبود می‌یابند آخرین علائمی که بهبود می‌یابند احساس افسردگی است .

شوک درمانی: که بیشتر در این موارد دیده می‌شود : 1- زمانی که بیمار به دارو پاسخ نمی‌دهد .

2- زمانی که بیمار دارو درمانی را تحمل نمی‌کند.

3 - شدت بیماری به حدی است که نیاز به درمان سریع می‌باشد. مثلاً در احتمال به خودکشی یا بی‌اشتهایی و عدم مصرف

غذا. و گاه در بیماران مسن نیز ECT (شوک) درمان انتخابی به شمار می رود. رفتار درمانی: کوتاه مدت است و در افسردگی خفیف به کار می رود و در کنار رفتار درمانی، خانواده درمانی نیز زمانی که افسردگی زندگی خانوادگی فرد را در معرض خطر قرار داده و یا وقتی که زندگی خانوادگی بیمار وی را در معرض ابتلا قرار داده است.

توصیه به خانواده بیماران :

- بیمار را از نظر خطر خودکشی و دگر کشی، ارزیابی توانایی ها، میزان فعالیت اجتماعی، نگرش نسبت به خود و ارزیابی منابع اجتماعی مورد توجه قرار دهید.
- اگر بیمار حالت پرخاشگری دارد ابزار و وسایل مخرب تیزوبرنده و دارو را از پیرامون بیمار دور کنید.
- از طریق مشاهده رفتار و پرسش مستقیم خطر خودکشی را مورد ارزیابی قرار دهید.
- رفتارهای که پیش درآمد خودکشی می باشد مثل بخشیدن دارایی- وسواس فکری درباره مرگ و نوشتن وصیت نامه را مورد توجه قرار دهید.
- به بیمار اطمینان دهید که خانواده در همه حال در مقابل افکار خودکشی از او حمایت کند.
- بیمار را برای شستشو، لباس پوشیدن و شانه کردن فعال روزانه تشویق کنید.
- روزانه با بیمار وقت بگذرانید.
- در رعایت بهداشت فردی به بیمار کمک کنید.
- به یاد داشته باشید که افسردگی یک بیماری واقعی و کاملاً درمان پذیر است.

- به فرد بیمار یادآوری کنید که مراحل درمان مدتی طول می کشد.
- فرد بیمار را تشویق کنید با پزشک راحت و بدون محدودیت صحبت کند.
- مسئولیت های امور خانه را طوری تغییر دهید که زندگی را برای فرد بیمار ساده تر کند.
- بیمار را تشویق کنید که برنامه خواب، غذا و ورزش منظم داشته باشد.
- وقتی تغییر مثبتی مشاهده کردید، از خودعکس العمل نشان دهید.
- تعادلی بین نیازهای فرد بیمار و خودتان برقرار کنید.
- آنها را مورد انتقاد یا سرزنش قرار ندهید.
- از مسائل خانوادگی، آنها را حذف نکنید.
- انتظار نتیجه سریع در درمان نداشته باشید.

چگونه با غول افسردگی مقابله کنیم؟

- با دیگران صحبت کنید.
- احساسات خود را یادداشت کنید.
- به روان پزشک مراجعه کنید.
- ورزش کنید.
- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- از مصرف الکل و مواد مخدر خودداری کنید.
- زمانی را به استراحت کردن اختصاص دهید.
- برای خودتان هدف گذاری کنید.
- به اندازه ی کافی بخوابید.
- در طبیعت وقت بگذرانید.
- در مورد افسردگی اطلاعات کسب کنید.

منابع :

- بهداشت روان 2. کوشان، محسن؛ واقعی، سعید. (1390).
- درمان افسردگی (سرماخوردگی روانی). گیلیان باتلر، مترجم
کوشیار کریمی. (1400).
- اختلال افسردگی در کودکان و نوجوانان. دودانگی، نسرين.
(1401).

	نوبت دهی اینترنتی
	آموزش به بیمار و مراجعین

مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

آدرس : شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان
سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا
تلفن گویا : 4- 07132289601
سایت : <http://ebnesina.sums.ac.ir>