



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

افسردگی

(آموزش به بیمار)

تهیه کننده:

صدیقه ابراهیمی

کارشناس پرستاری

بهار 96

ویرایش دوم

افسردگی:

غم نوعی احساس طبیعی است که در واکنش به شرایط ناخوشایند و وقایع ناراحت کننده پدید می آید که معمولاً در فرد با اضطراب و کسالت عمومی و کم خوابی و کاهش انرژی همراه است. حوادث و رویدادها تغییر می کنند مشکلات حل می شوند و این تغییرات خلق و خو برطرف می شود اما ادامه یافتن احساس غم و ناامیدی موجب افسردگی می شود.

اختلال افسردگی اساسی با خلق افسرده و احساس غم و بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت و لذت و اعتماد به نفس پایین همراه است.

علائم افسردگی:

کاهش علاقه به فعالیت، کاهش اشتها، بی خوابی، کاهش تمرکز، خستگی، احساس بی ارزشی، گریه کردن بی مورد، کاهش میل جنسی و افکار خودکشی تکرار شونده.

اگر فردی پنج مورد از این علائم را به مدت دو هفته داشته باشد افسرده است و باید به پزشک مراجعه کند گاهی افراد افسرده از مشکلات گوارشی مثل معده درد، تپش قلب، سردرد، درد گردن و شانه و اختلال در هضم غذا رنج میبرند.

علت افسردگی:

- عوامل زیست شناختی
- عوامل روانی - اجتماعی

عوامل زیست شناختی:

۱ - عوامل ارثی

۲- نوراپی نفرین و سرتونین دو ناقل عصبی هستند که اختلال در این دو ناقل در ایجاد افسردگی موثر است. مثلاً کاهش سروتونین باعث افسردگی می شود.

۳- داروها: قرص خواب و بعضی داروهای کاهنده فشار خون و قرص ضد بارداری گاهی در ایجاد افسردگی دخالت دارند.

۴- ناهنجاری های غدد مثل کم کاری غده تیروئید و کاهش ترشح هورمون رشد در ایجاد افسردگی موثر است.

عوامل روانی اجتماعی:

استرس، از دست دادن کار، همسر، نارضایتی از جامعه، شکست در کار، تحصیل و زندگی و طلاق در شروع افسردگی موثر است.

درمان افسردگی:

درمان دارویی: روان پزشک برای فرد بیمار داروی مناسب تجویز می کند.

هر کسی در هر سن و جنسی ممکن است افسرده شود اگر افسردگی درمان نشود کیفیت زندگی پایین می آید. انجام کارهای کاهنده استرس مانند ورزش، پیاده روی، صحبت و هم نشینی با دوستان و خانواده، شرکت در مراسم مذهبی، رفتن به مسافرت، تماشای فیلم خنده دار با اعضای خانواده در درمان مراحل اولیه افسردگی بسیار مهم است.

• در موارد داغدیدگی باید افراد تشویق به صحبت کردن در مورد احساساتشان شوند.

• بیمار افسرده را باید تشویق کرد از گوشه گیری پرهیز کند و فعالیت های اجتماعی مناسبی داشته باشد. ولی نباید

او را وادار به فعالیت های کرد که احتمال شکست در آن وجود دارد.

• تشویق بیمار به انجام کارهایی مثل ورزش، استحمام روزانه، پوشیدن لباس مناسب و مرتب کردن ظاهر کمک کننده است.

تایید کننده: کمیته آموزش

منابع:

- روان پرستاری ۲
- روان پزشکی کاپلان
- www.wikipedia.com
- www.tebyan.net