

افسردگی! اختلالی که این روزها بدلیل مشکلات زندگی بسیار شایع شده است. (بخصوص در زنان) اگرچه همگی افسردگی را با غم و اندوه می شناسیم اما موضوع فراتر از آن است! چرا که علائم زیادی حتی در جسم شما نیز ایجاد می شود.

افسردگی جزو اختلالات خلقی طبقه بندی شده است. افسردگی با احساس فقدان، خشم و غم و اندوه همراه است که باعث مختل شدن فعالیتهای روزمره ی فرد می شود. (در تعریف خلق باید گفت، احساس درونی نافذ و پایداری که در آن درک و نگرش فرد نسبت به خود ، دیگران و در کل نسبت به محیط اطراف عمیقاً تحت تاثیر قرار میگیرد.) در مطالعات اخیر مشخص شده است که اختلال افسردگی اساسی در بین تمامی اختلالات روانپزشکی، بیشترین شیوع را در کل دوران زندگی افراد دارد. این آمار نشان دهنده ی آن است که این بیماری بسیار شایع و رایج است. افراد به روشهای مختلفی افسردگی را تجربه می کنند. افسردگی ممکن است در کار روزانه شما مشکل ایجاد کند و میزان بهره وری شما را کاهش بدهد. همچنین میتواند بر روابط و برخی از حالت های جسمی شما تاثیر گذارد

بیماری و اختلالاتی که بر اثر افسردگی بدتر میشود:

- ۱- بیماری ورم مفاصل ۲- بیماریهای قلبی و عروقی
- ۳- سرطان ۴- ام اس ۵- دیابت

به این نکته توجه داشته باشید که گاهی اوقات داشتن غم و اندوه و یا احساس کمبود، بخشی عادی از زندگی است. در زندگی، همه درگیر اتفاقات غم انگیز و ناراحت کننده می شوند. اما اگر به طور مرتب احساس بدبختی و ناامیدی دارید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید. افسردگی یک اختلال جدی محسوب می شود و می تواند بدون پیگیری و درمان صحیح تشدید شود.

با این وجود افرادی که بطور آگاهانه در صدد درمان بر آمده و پیگیری دارند در طی چند هفته بهبودی علائم و حالات خود را متوجه می شوند

علائم افسردگی

افسردگی میتواند علائم مختلفی را ایجاد کند که این علائم ها در زنان، مردان و کودکان متفاوت است. این علائم شامل:

۱. احساس غم و اندود
۲. کاهش انرژی و خستگی
۳. تغییر در اشتها
۴. تغییر در وزن
۵. کم خوابی یا پر خوابی
۶. نا امیدی
۷. احساس پوچی و بی فایدهی
۸. بی انگیزه بودن
۹. تحریک پذیری
۱۰. بدبینی
۱۱. احساس گناه
۱۲. کاهش میل جنسی
۱۳. ناتوانی در تصمیم گیری
۱۴. افکار خودکشی

نکته قابل توجه این است که این اختلال در اثر بیماری دیگری (مانند دیابت، انواع آلرژی ها، بیماریهای عفونی، هپاتیت، سرطان و مشکلات تیروئید) ایجاد نشده باشد و یا ناشی از واکنش به مرگ عزیزان نباشد. یک نکته مهم در تشخیص اختلال افسردگی این است که شدت این علائم باید به اندازه ای باشد که روی عملکرد شغلی فرد تاثیر نامطلوبی به جای گذاشته باشد.

باید برای تشخیص این اختلال سنجش انجام شود که چرخه ی تغییر روحیه فرد چه مدت است و چند روز دوام دارد. علائم جسمی نشان دهنده این است که

افسردگی فراتر از ذهن فرد است و فقط باعث بر هم زدن و مشکل در افکار فرد نمیشود و اثراتی گسترده تر دارد.

این علائم در مردان و زنان می تواند وجود داشته باشد اما علائم افسردگی در کودکان کمی متفاوت تر از این نشانه ها است.

علائم افسردگی در کودکان

۱. تحریک پذیری (عصبانیت، نوسانات خلقی و روحی، گریه زیاد)
 ۲. احساس بی کفایتی (مثلاً من نمیتوانم کاری را درست انجام بدهم)، ناامیدی، غم و اندوه شدید
 ۳. مشکل در مدرسه یا خودداری از رفتن به مدرسه کاهش عملکرد در مدرسه و افت تحصیلی
 ۴. مشکل در تمرکز (هر عامل بیرونی کم اهمیتی می تواند باعث پرت شدن حواس او شود.)
 ۵. دوری از دوستان و خواهر و برادر
 ۶. افکار خودکشی
 ۷. مشکل در خواب یا پر خوابی بیش از حد
 ۸. کاهش انرژی
 ۹. مشکلات گوارشی، تغییر در اشتها
 ۱۰. کاهش وزن یا افزایش آن
- این علائم باید تقریباً هر روز و دست کم در طی دو هفته مستمر دیده شود تا بتوان تشخیص افسردگی در کودک را داد.

علل افسردگی

علت بوجود آمدن افسردگی در افراد بر حسب سن، جنس و شرایط بیولوژیک آنها متفاوت است. شایع ترین علل افسردگی شامل:

سابقه خانوادگی یا ژنتیک: اگر سابقه خانوادگی افسردگی و یا دیگر اختلالات خلقی وجود داشته باشد، فرد بیشتر در معرض ابتلاء به افسردگی است.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی درمان و تحقیقاتی امام رضا (ع)

بیماری افسردگی چیست؟



تهیه و تنظیم:
رویا صفری
کارشناس پرستاری
واحد کلینیک

زیر نظر دکتر رویا منتخبی و با تشکر از مسئول محترم
درمانگاه آقای حسینی اصل

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱

اشتها، الگوی خواب، سطح فعالیت و افکار فرد خواهد پرسید. از آنجا که افسردگی می تواند با سایر مشکلات سلامتی مرتبط باشد، ممکن است متخصص توصیه به معاینه جسمی را داشته باشد (مانند آزمایش خون، تیروئید و در صورت لزوم MRI) بعضی مواقع مشکلات تیروئید و کمبود ویتامین می تواند علائم افسردگی را ایجاد کند. معمولاً افسردگی قابل پیشگیری نیست. تشخیص اینکه چه عواملی باعث ایجاد آن می شود، دشوار است اما وقتی فرد علایم افسردگی را تجربه کرد، ممکن است با آموختن اینکه تغییرات سبک زندگی و روشهای درمانی مفید هستند، برای جلوگیری از قسمت بعدی آماده بشود.

تکنیک هایی که ممکن است به فرد در پیشگیری کمک کند عبارتند از:

- ورزش منظم
- خواب کافی
- پیگیری درمان
- کاهش استرس
- روابط صمیمی با دیگران
- وقت کمتری را در دنیای مجازی صرف کنید.
- کارها و درگیری های روزانه خود را کاهش دهید
- دوری از افراد سمی و منفی
- داشتن رژیم غذایی صحیح
- داشتن وزن سالم
- درمان بیماری های مزمن
- عدم مصرف داروهای غیرضروری و دارای عوارض جانبی
- اجتناب از مصرف مواد مخدر و الکل
- قطع مصرف سیگار

منابع:

- disorders/types-of-depression
- repsych.ac.uk/mental-health
- آدرس سایت بیمارستان امام رضا (ع)
<http://imamreza.tbzmed.ac.ir>

تروما یا آسیب در دوران کودکی: برخی از وقایع بر نحوه واکنش بدن به ترس و شرایط پر استرس اثر میگذارد. تجربه اتفاقی تلخ یا وحشتناک میتواند در آینده باعث بروز افسردگی شود.

ساختار مغز: فعالیت کم لوب فرونتال در مغز می تواند خطر ابتلاء به افسردگی را افزایش دهد. داشتن برخی از **مشکلات جسمی** نیز میتواند فرد را در معرض خطر ابتلاء به افسردگی قرار دهد. مثل:

- بیماری مزمن (سرطان)، ام اس، مشکلات تیروئید
- بی خوابی
- درد مزمن (میگرن)
- درد های مفصلی
- اختلال بیش فعالی و کمبود توجه
- داشتن سابقه استفاده از مواد مخدر و الکل
- مصرف برخی از داروها
- کمبودهای ویتامین در بدن مثل: ب ۱۲

انواع افسردگی

- اختلال افسردگی اساسی
- اختلال افسردگی مداوم (دیس تایمی)
- افسردگی مانیک یا اختلال دوقطبی
- روانپریشی
- افسردگی پریناتال (دوران بارداری و پس از آن)
- ملال پیش از قاعدگی
- افسردگی فصلی
- افسردگی موقعیتی
- افسردگی آتیپیک

تشخیص افسردگی

برای تشخیص اختلال افسردگی آزمایش واحدی وجود ندارد. اما متخصص می تواند براساس علائم و ارزیابی روانشناختی، تشخیص اختلال را انجام دهد. در بیشتر موارد، متخصص یک سری سؤال در مورد خلق و خو،