

افسردگی اساسی عبارت است از وجود خلق افسرده روزانه ، به مدت حداقل ۲ هفته در اکثر اوقات روز و هر روز. تشخیص افسردگی عمدتاً بر پایه نشانه‌های آن صورت می‌گیرد که مهمترین آن عبارتند از: فقدان لذت ، تغییرات شبانه روزی خلق و ناامید بودن نسبت به آینده.

غم نوعی احساس طبیعی است که در واکنش به شرایط ناخوشایند و ناملايمات ، مثل وقایع ناراحت کننده و از دست دادن عزیزان پدید می‌آید. این حالت معمولاً ، کاهش انرژی ، کسالت عمومی و خواب کم اضطراب ، همراه است. تقریباً همه افراد ، تغییرات در خلق و خو و روحیه خود را به نوعی تجربه کرده‌اند. گاهی اوقات ، واکنشهای افسردگی احساس نگرانی ، سردرگمی یا طبیعی در برابر برخی رویدادها است. معمولاً حوادث و رویدادها تغییر می‌کنند، مشکلات حل می‌شوند و این تغییرات خلق و خویی برطرف می‌شود. تداوم احساس غم و یاس به افسردگی و ناامیدی می‌انجامد که از آن گریزی نیست.



**علائم:**

- ۱- خلق افسرده مانند احساس غمگینی ، درماندگی و
- ۲- احساس پوچی و همچنین گریه کردن بی‌مورد

- ۳- کاهش قابل ملاحظه علاقه نسبت به تمام فعالیتها یا فقدان احساس لذت
  - ۴- کاهش یا افزایش اشتها
  - ۵- بی‌خوابی یا پرخوابی که نوع بی‌خوابی شایعتر است
  - ۶- کندی روانی - حرکتی
  - ۷- کاهش یا افزایش میل جنسی که کاهش آن شایعتر است
  - ۸- خستگی یا فقدان انرژی
  - ۹- احساس بی‌ارزشی یا گناه بیجا
  - ۱۰- کاهش تمرکز و بینال آن کاهش قدرت تفکر و تصمیم‌گیری
- اگر فردی ۵ یا بیشتر از ۵ تا از علائم ذکر شده را به مدت ۲ هفته مداوم داشته باشد بیمار افسرده است و باید به روانپزشک مراجعه کند.

### **علل افسردگی**

افسردگی حاصل واکنش بین وقایع پراسترس زندگی و عوامل ژنتیکی و تجربیات دوران کودکی می‌باشد. خطر ابتلا به افسردگی در بستگان درجه اول بیمار مبتلا به افسردگی شدید نسبت به بقیه افراد بیشتر می‌باشد.

### **۵ روش عالی برای مبارزه با افسردگی**

اگر احساس افسردگی می‌کنید، بهتر است کاری برای مبارزه با آن انجام دهید. افسردگی خود به خود رفع نمی‌شود. علاوه بر کمک گرفتن از پزشک این ۵ روش را نیز مورد ملاحظه قرار دهید تا حس بهتری داشته باشید.

اگر احساس افسردگی می‌کنید، بهتر است کاری برای : مبارزه با آن انجام دهید. افسردگی خود به خود رفع نمی‌شود. علاوه بر کمک گرفتن از پزشک ، این ۵ روش

را نیز مورد ملاحظه قرار دهید تا حس بهتری داشته باشید.

### **۱. ورزش کنید**

هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید یا برقصید، بدوید یا دوچرخه سواری کنید. افرادی که افسردگی دارند زیاد دوست ندارند فعالیت کنند. ولی باید خودتان را مجبور به این کارها نمایید. اگر به انگیزه نیاز دارید از دوستان بخواهید شما را همراهی کند. وقتی عادت ورزش برای شما همیشگی شد، مدت زیادی طول نمی‌کشد که تغییری در روحیه خود حس می‌کنید. علاوه بر ورزش ایروبیک، حرکات یوگا نیز به تسکین حس افسردگی کمک می‌کنند. در وبسایت های مخصوص یوگا حرکاتی را می‌یابید که می‌توانید آنها را در منزل تمرین کنید. دو جنبه دیگر از یوگا – تمرینات تنفسی و مدیتیشن – هم به دادن حس بهتر به افراد افسرده کمک میکنند.

### **۲. با تغذیه خوب به خودتان برسید.**

افسردگی بر اشتها هم اثر می‌گذارد. البته در افراد مختلف این موضوع متفاوت است، بعضی ها اصلاً دوست ندارند چیزی بخورند و بعضی ها زیادی غذا می‌خورند. اگر افسردگی بر اشتها شما اثر گذاشته است، باید به تغذیه خود دقت کنید. تغذیه درست بر روحیه و خلق و خو و انرژی شما تأثیر دارد. میوه، سبزیجات و وعده های غذایی منظمی داشته باشید، حتی اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید، سعی کنید چیزی بخورید، مثلاً میوه بخورید.

### **۳. مشکلات را شناسایی کنید و زیاد به آنها فکر نکنید**



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



افسردگی و روشهای مبارزه با آن

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکویی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

بهار 96

تفریح را از دست می دهید. از تخیل تان استفاده کنید، به کارهایی مانند نقاشی، طراحی، خیاطی، نویسندگی، رقص، شعر گفتن یا موسیقی بپردازید. این کارها نه تنها استعدادهای شما را شکوفا می کنند، بلکه حس مثبت شما را رو می کنند و افسردگی شما کمتر می شود. با دوست یا حیوان خانگی خود بازی کنید یا با هم کار سرگرم کننده ای انجام دهید. چیزهای خنده دار پیدا کنید. فیلم های کمدی ببینید. خندیدن به بهبود روحیه کمک می کند.



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران

و همراهان محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

سعی کنید موقعیت های مشکل زا که افسردگی شما را بیشتر می کنند بشناسید. اگر می دانید چه چیزی شما را ناراحت می کند در مورد آن با دوستان حرف بزنید. حرف زدن روش خوبی برای آزاد کردن احساسات و دریافت کردن توجه از سوی دیگران است. اگر کسی را ندارید که این چیزها را به او بگویید، باز کردن سفره دلتان برای دفتر خاطرات هم گزینه خوبی است.

وقتی درد دل می کنید و افکار و احساسات خود را بیرون می ریزید، به چیزهای مثبت رو می کنید. برای حل مشکلات اقدامی بکنید. اگر به کمکی نیاز داشتید کمک بخواهید. حس ارتباط با دوستان و خانواده می تواند افسردگی را تسکین دهد.

**۴- نیمه پر لیوان را ببینید.**

افسردگی بر افکار فرد اثر می گذارد و باعث می شود که همه چیز منفی، ناامیدکننده و تیره و تار به نظر برسد. اگر افسردگی باعث شده که فقط چیزهای منفی را ببینید، تلاش کنید تا چیزهای خوب و مثبت زندگی را هم ببینید. سعی کنید اول به یک چیز و بعد به چیزهای دیگر فکر کنید. نقاط قوت خود، استعدادها و نعمت هایی که دارید برای خود برشمارید. مهمتر از همه فراموش نکنید که نسبت به خودتان صبر داشته باشید تا افسردگی تان به تدریج درمان شود و از بین برود. درمان افسردگی پروسه ای زمان بر است.

**۵- حرف دلستان را بزنید.**

وقتی افسرده می شوید، حس خلاقیت و سرگرمی و