

آموزش به بیمار و خانواده

افسردگی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P030

منبع: Medlineplus.gov

افسردگی چیست؟

افسردگی به معنای خلق و روحیه افسرده یا بی حوصلگی بیش از حد می باشد. افسردگی در صورت درمان نشدن منجر به ناتوانی میگردد و روی کار و زندگی فردی و اجتماعی و خانوادگی فرد تاثیر منفی می گذارد.

از کجا متوجه شوم افسرده شدم:

نشانه های شایع افسردگی عبارتند از:

به هم خوردن خواب و تغییرات اشتها، دردهای جسمی و فقدان انرژی و بی تحملی، احساس گناه و از دست دادن قدرت تمرکز.

❖ چه عواملی ما را مستعد ابتلا به افسردگی میکند:

✓ اگر بستگان درجه اول شما از افسردگی رنج می برد شما در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارید.

✓ آغاز افسردگی در برخی بیماران با یک حادثه استرس آور می باشد مانند: جدایی یا طلاق، مرگ عزیزان، بیکار شدن... اما در برخی افراد نیز بدون واقعه مشخصی اتفاق می افتد.

درمان افسردگی:

با توجه به نوع افسردگی درمانهای متفاوتی برای آن وجود دارد که در اکثر افسردگیها دارو درمانی خط اول درمان می باشد. لذا وظیفه خانواده در قبال فرد افسرده این است که:

✓ مراقب مصرف منظم دارو توسط بیمار باشید و به خاطر داشته باشید که اگر بیمار داروی خود را مصرف نکند افسردگی وی شدت می یابد و ممکن است که به سمت افکار خودکشی و اقدام به خودکشی پیش برود.

✓ داروهای ضد افسردگی خواب آور نیستند بلکه مصرف آنها باعث می شود تا احساس و عملکرد بیمار بهبود یابد.

✓ زمان لازم برای اثر بخشی داروها معمولاً بین 1 تا 4 هفته است برای نتیجه گرفتن از درمان صبور باشید.

✓ این داروها باید در دوره زمانی مشخص شده توسط پزشک مصرف شوند و اگر پیش از موعد قطع شوند ممکن است افسردگی عود نماید.

✓ در بعضی انواع افسردگی درمان ممکن است سالها طول بکشد این به معنای اعتیادآور بودن دارو نیست بلکه مصرف دارو به منظور پیشگیری از شروع مجدد بیماری انجام می گیرد.

✓ روان درمانی نیز یکی دیگر از روشهای درمان افسردگی می باشد.

✓ فعالیتهای اجتماعی و روابط خود را وسعت ببخشید.

✓ در ابتدای مصرف دارو اثرات جانبی مختصر ممکن است بوجود آید و اغلب در طی 7 تا 10 روز بعد از بین می رود.

✓ باید در جهت بهبود افسردگی در زندگی روزانه خود فعالتر باشید و ورزش کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

