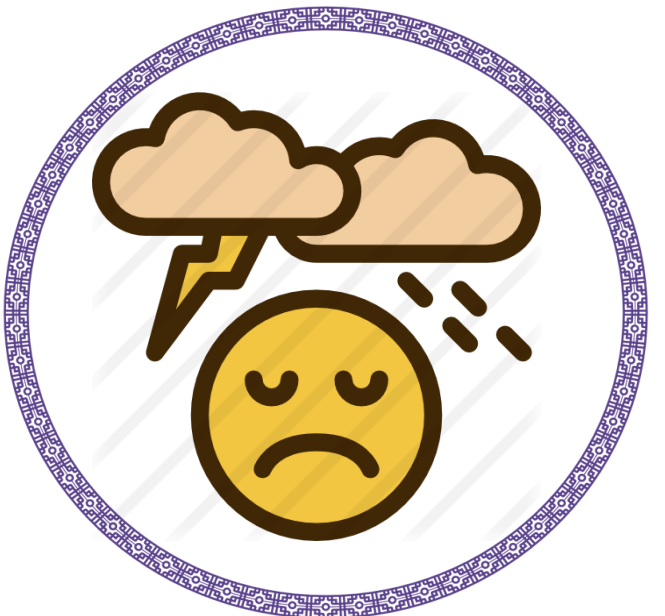




Bohlool Hospital

## افسردگی



کارگروه آموزش به بیمار بخش روان

واحد آموزش سلامت—تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

## عوارض داروها با توجه به نوع داروی مصرفی متفاوت خواهد بود.

عوارض داروهای سه حلقه ای شامل خشک شدن دهان، یبوست، تاری دید، احساس گیجی، مشکلات ادراری، خستگی، خواب آلودگی، لرزش دست، افزایش ضربان قلب و افزایش وزن می باشند.

عوارض مسدود کننده های باز جذب سروتونین عبارتند از: تهوع، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، بی خوابی و اختلال در فعالیت جنسی می باشد.

شایان ذکر است این عوارض در همه افراد بوجود نمی آید و اگر هر کدام از این عوارض بوجود آمد به پزشک خود اطلاع دهید، ممکن است پزشک تصمیم بگیرد نوع داروی شما تغییر دهد.

## موارد زیر علائم بهبود افسردگی و تاثیر دارو می باشند:

- \* برطرف شدن اختلالات خواب و داشتن خواب راحت
- \* طبیعی شدن اشتها
- \* برطرف شدن احساس خستگی و احساس سرحالی
- \* خوش بین شدن به آینده و احساس امیدواری
- \* برطرف شدن احساس غم و اندوه
- \* آسان شدن تصمیم گیری

## چه مدت باید دارو بخورید؟

دارو در مدت زمان تعیین شده و طبق دستور پزشک باید استفاده شود.

تکمیل دوره دارو درمانی اهمیت زیادی دارد.

فرد با احساس بهتر شدن علائم، نباید در مقدار و مدت مصرف دارو تغییری ایجاد کند و از قطع دارو بدون مشورت با پزشک اکیداً پرهیزید.

قطع خودسرانه دارو باعث ناقص شدن دوره درمان و برگشت علائم افسردگی می شود.

زمانیکه داروهای داروهای ضد افسردگی مصرف می کنید؛ اگر تصمیم به بارداری گرفتید و یا اگر ناخواسته باردار شده اید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

تمام داروهای ضد افسردگی وارد شیر مادر می شوند اگر تصمیم به شیردهی دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

در صورت استفاده از قرص های ضدبارداری یا استفاده از هر دارویی همزمان با این دارو ها به پزشک خود اطلاع دهید.

### نکته مهم:

بعد از شروع دارو درمانی باید صبور باشید زیرا بهبودی به تدریج و بعد از ۱ تا ۶ هفته اتفاق می افتد.

## افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است.

در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود.

علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست.

## در صورت احساس افسردگی، باید چه کارهایی انجام داد؟

با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند.

دنبال درمان افسردگی خود باشید.

مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است.

فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید. تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید.

ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید.

با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید.

سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظاراتان را از خودتان کاهش دهید.

خود را سرزنش نکنید؛ شما مقصر نیستید. طبیعی است که در زمانی که افسرده اید، بازده کاری شما به خوبی سابق نباشد.

سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم باشد، به طور منظم ورزش کنید.

غذای مناسب بخورید و داروهای خود را طبق تجویز مصرف کنید.

سعی کنید یک برنامه منظم برای خواب داشته باشید یعنی در یک زمان خاص به خواب بروید و در یک زمان خاص نیز از خواب بلند شوید.

میتوانید در هنگام خواب کتاب مطالعه کنید یا تلویزیون تماشا کنید، زیرا به خواب رفتن شما کمک می کند.

مصرف مشروبات الکل، مواد مخدر و داروهای غیر مجاز، افسردگی را تشدید می کنند، از مصرف آنها بپرهیزید.

از اینکه اکنون احساس خوبی ندارید، نگران نباشید و صبر داشته باشید. زیرا بعد از گذراندن دوره درمان احساس خوبی خواهید داشت به هیچ عنوان تسلیم افسردگی نشوید.

فرد افسرده ممکن است افکار خودکشی و یا آسیب به خود داشته باشد. در این صورت فوراً به پزشک مراجعه کنید.

## یادتان باشد افسردگی درمان دارد.

افسردگی را می توان به کمک داروهای ضدافسردگی، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود.

در موارد افسردگی متوسط و شدید، استفاده از داروهای ضد افسردگی بهترین گزینه است.

## درمان دارویی:

دو دسته دارویی عمده شامل ضد افسردگی های سه حلقه ای و بلوک کننده های بازجذب سروتونین می باشد که توسط پزشک متخصص تجویز می شود.

ضمناً استفاده از داروهای ضد افسردگی طبق دستور پزشک متخصص به هیچ عنوان باعث وابستگی دارویی نمی شود.