

خود مراقبتی در افسردگی

چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

• فعال باشید.

- ✓ فعالیت جسمی بسیار مفید است.
- ✓ ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می‌دهد، می‌تواند کمک کند تا شما احساس بهبودی داشته باشید.

• با دیگران صحبت کنید.

- ✓ سعی کنید احساساتان را با نزدیکان مورد اعتماد خود یا مشاور در میان بگذارید.
- ✓ آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش فرا دادن به گفته‌هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راههای جدیدی پیدا کنید.

• مراقب خودتان باشید

- ✓ مواظب باشید که برای مقابله با افسردگی به سمت مواد غیر مجاز، مخدر و داروهای اعتیادآور یا الکل نروید.
- ✓ شاید آن‌ها در کوتاه مدت موثر باشند اما در دراز مدت خودشان تبدیل به مشکل می‌شوند.
- **داروهای که تجویز شده را منظم مصرف کنید:**
- ✓ برخلاف عقیده عموم این داروها اعتیادآور نیستند.
- ✓ هیچ‌گاه خود سرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید، داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند.

- ✓ به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک‌تان مصرف کنید این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند.

• مراجعه منظم به روان‌پزشک:

- ✓ مراجعه بعدی به روان‌پزشک را فراموش نکنید و در صورت علائم خطر سریعتر مراجعه نمایند.
- ✓ علائم خطر عبارتند از: پرخاشگری، گوشه‌گیری، اختلالات خواب، کاهش اشتها، افکار خودکشی

• رژیم غذایی مناسب داشته باشید:

- ✓ مصرف مایعات بیشتر و سبزیجات و میوه‌های تازه، مصرف ماهی
 - ✓ جایگزین کردن آبمیوه‌های کم‌کالری و طبیعی به جای نوشیدنی‌های قندی و صنعتی
 - ✓ مصرف ویتامین B که در غلات کامل، نانها و برنج و ماکارونی سبوس دار وجود دارد
- در صورتیکه سوال یا مشکلی دارید با شماره تماس واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران تماس بگیرید:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶ ز ساعت ۷ تا ۱۳ روزهای غیرتعطیل