

## خود مراقبتی در افسردگی



تهیه و تنظیم: فرزانه بهرامی  
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول \_ بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت: RH.PM۱.S۲

## علائم

- هنگامی می‌گوییم فردی بیماری افسردگی دارد، که علائم پایین را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.
  - احساس غم و اندوه، ناامیدی و گریه های فراوان
  - از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً از آن لذت می‌برده است (شامل مسائل جنسی)
  - فکر کردن به مرگ یا خودکشی.
  - خواب زیاد، یا بی خوابی
  - از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش بی دلیل وزن
  - احساس خستگی زیاد در تمام مدت روز
- اگر شما علائم فوق را دارید حتماً به روانپزشک مراجعه کنید قطعاً می‌توانید از او کمک بگیرید.

## عوامل بوجود آورنده این مشکل

- ارث
- دغدغه‌ها و مشکلات زندگی مثل مرگ عزیزان، طلاق یا از دست دادن کار.
- خوردن برخی از داروها
- ابتلا به بیماریهای جسمی سخت مثل سرطان و...



## خودمراقبتی

- ۱- به خوابتان اهمیت بدهید.
- ۲- ۳۰ دقیقه در روز به فعالیتی که به آن علاقه دارید مشغول شوید.
- ۳- به ظاهرتان برسید. مرتب باشید.
- ۴- این واقعیت را قبول کنید که همه در زندگی مشکل دارند.  
روی نقاط مثبت و قوت خود تمرکز کنید.
- ۵- به ورزش و سلامت جسم خود اهمیت بدهید.
- ۶- ارتباطات گروهی و خانوادگی خود را افزایش دهید. از تنها ماندن در خانه به شدت دوری کنید.

## درمان

- درمان افسردگی شامل دارو درمانی و درمان غیر دارویی می باشد.
- دارودرمانی: افسردگی به علت کاهش بعضی از مواد شیمیایی موجود در مغز ایجاد می شود، داروها این کمبود را در مغز اصلاح می کنند.
- مثل:
- آمی تریپتیلین \_ سرتالین \_ سیتالوپرام \_ نورتریپتیلین
- شروع اثرات داروها یک هفته تا ۱۰ روز طول می کشد پس صبور باشید.



- درمان غیر دارویی:

- بررسی عواطف و احساسات فرد و حل مشکلات روحی با احساس همدلی
- الکتروشوک درمانی، طبق دستور و نظر پزشک معالج.

## تغذیه

- ❖ مصرف منابع روی مانند: گوشت، جگر، میگو، تخم مرغ، جوانه گندم، سویا، سبوس گندم، کنجد، حبوبات، آجیل، برنج قهوه ای.
- ❖ مصرف منابع آهن مانند: گوشت، ماهی، حبوبات، جگر، میوه های خشک، سبزیجات برگ تیره،
- ❖ مصرف ویتامین های گروه B: نخودفرنگی، تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، کنجد، سویا، آجیل (بخصوص بادام هندی) بادام، زمینی، اسفناج.