

A dramatic landscape painting featuring a massive mountain range with sharp, jagged peaks. A large waterfall cascades down the left side of the mountains, feeding into a turquoise river at the bottom. A small, traditional wooden shrine with a thatched roof sits on a rocky outcrop near the waterfall. The sky is filled with soft, golden light, suggesting a sunrise or sunset, with wispy clouds. The overall mood is serene yet majestic.

به نام آن  
یگانه هستی بی نهایت  
که نهایت هستی ما  
نیست شدن در  
هستی بی نهایت اوست



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور  
معاونت بهداشت  
گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

# خودمراقبتی در افسردگی



# اهداف آموزشی (بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:)



تعریف افسردگی را بیان کنید.

۱

علائم افسردگی را بیان کنید.

۲

علل بروز افسردگی را شرح دهید.

۳

توصیه های خودمراقبتی برای مقابله با افسردگی را بیان کنید.

۴

روش های درمان افسردگی را شرح دهید.

۵

## مقدمه

- «احساس تنهایی می کنم، نمی خوام دوستانمو ببینم، حدس میزنم اونا منو، رها کردن، احتمالاً منو دوست ندارن، هیچ تلاشی معنی نداره، بی فایدهست... از خودم متنفرم.»
- «همیشه می خوام گریه کنم، خسته ام و نمی تونم به چیزی علاقه نشون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع نمی کنم، حتی نمی تونم کارای ساده ای که به نظر بقیه آسونه رو انجام بدم»
- اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه های مشابهی داشته باشید.
- افسردگی **مشکل رایجی** است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس اندوه و شکست می کنند.
- این حس اغلب می تواند به خاطر مسایل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی، مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد.
- وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی توان انجام داد.
- در این جا سعی داریم، درباره افسردگی، روش های غلبه بر آن و راه حل های موجود سخن بگوییم.

## افسردگی چیست؟

۱

- **افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند.**
- هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد.
- شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی **کم** باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می دهد، اما وقتی افسردگی **شدید** شود نمی تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری و حتی افکار خودکشی و... نیز فکر می کند.
- افسردگی مانند ابری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می گیرد؛ اما خوشبختانه **افسردگی قابل درمان است.**



افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن،  
فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود  
قدرت می کند

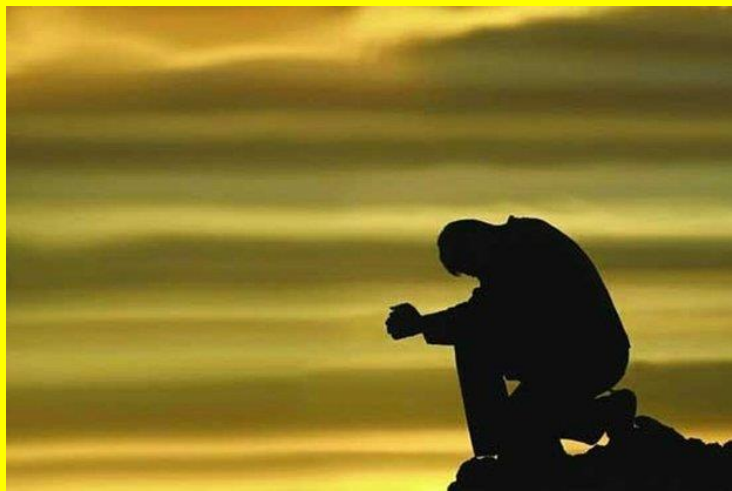
افسردگی  
قابل  
درمان  
است



## علائم و نشانه های افسردگی

**\* برخی از نشانه ها و علایمی که ممکن است در صورت ابتلاء به افسردگی تجربه کنید عبارتند از:**

- احساس ناراحتی
- از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذتبخش بودند
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- خستگی و کمبود انرژی
- بی قراری
- مشکلات خواب
- احساس بد در ساعت های به خصوصی از روز (معمولاً صبح)



## علائم و نشانه های افسردگی

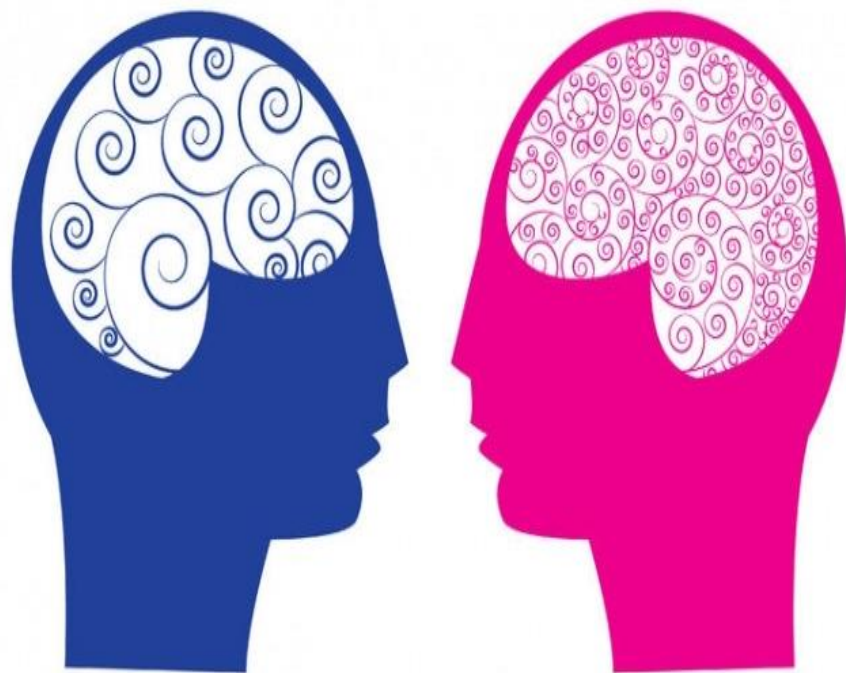


- کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- از دست دادن اعتماد به نفس
- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز
- احساس یأس و ناامیدی
- افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- احساس تنفر از خود
- کاهش حافظه و تمرکز
- ممکن است انجام کارهای ساده برای شما مشکل باشد
- ممکن است انجام کارهای روزمره برای شما دشوار باشد
- ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید

## علائم و نشانه های افسردگی

۲

- البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت.
- همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می شوند.
- چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است؛ اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند.
- اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می دهد، مفید می دانند.



زنان بیشتر از  
مردان  
به افسردگی  
مبتلا می شوند

## چه چیزی سبب افسردگی می شود؟

۳

- افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولاً بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند.
- **از جمله این دلایل می توان به موارد زیر اشاره نمود:**
  - حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن
  - فقر و بیکاری
  - مهاجرت
  - از دست دادن عزیزان
  - بیماری جسمی
- **از طرفی حوادثی که شما فکر می کنید خوب و مثبت هستند از قبیل:**
  - ازدواج کردن
  - شروع به کاری جدید
  - زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می شود)
- می توانند به عنوان یک عامل استرس زا برای شروع افسردگی عمل کنند.

## چه چیزی سبب افسردگی می شود؟

۳

- به نظر می رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیرتر هستند.
- این امر ممکن است به دلیل آسیب پذیری بیشتر **ارثی** و یا به دلیل **تجربه های اولیه زندگی و تأثیر خانواده و محیط** بر رشد فرد باشد.
- افراد مختلف به روش های مختلف نسبت به افسردگی **واکنش** نشان می دهند. برخی ممکن است **غمگین و گوشه گیر** شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با **مصرف مواد** و یا **تحریک پذیری بیش از اندازه** نشان دهند.

## چگونه می توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

۴

### ۱- فعال باشید.

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش می دهد، می تواند کمک کند تا شما **احساس بهبودی** داشته باشید.

### ۲- با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آنها حتی می توانند تنها با **گوش دادن** به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راه های جدیدی پیدا کنید.

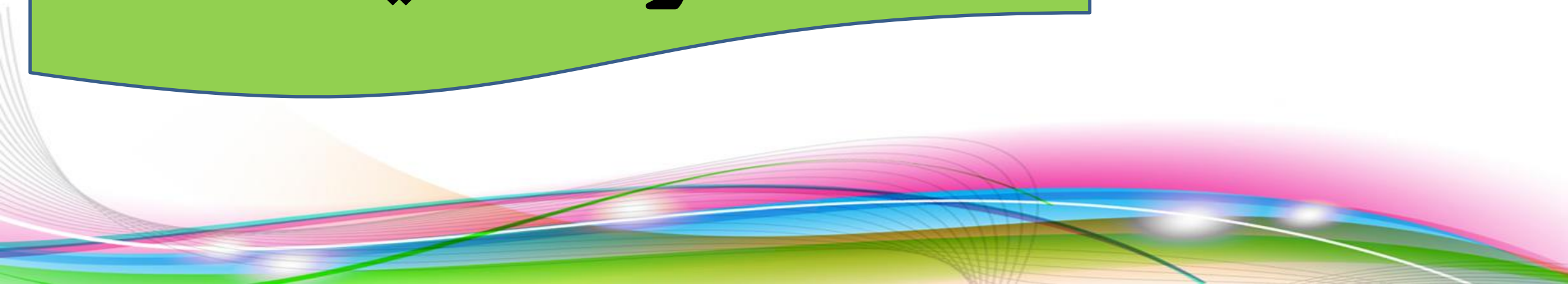
### ۳- مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی از طریق **نوشیدن الکل و سوء استفاده از داروهای غیرمجاز** مقاومت کنید. شاید آنها در کوتاه مدت مؤثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل می شوند.

# در مقابل وسوسه های کنار آمدن با افسردگی

(نوشیدن الکل، سوء استفاده از داروهای غیرمجاز)

## مقاومت کنید



## چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

۵

- روش های اساسی برای کمک حرفه ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر است :  
(پزشک ممکن است برای درمان؛ از یک یا چند روش زیر کمک بگیرد)



- ۱- مشاوره
- ۲- داروهای ضد افسردگی
- ۳- ترکیبی از این دو روش

## ۱ مشاوره

- پزشک ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است روانشناس یا روانپزشک باشد.
- مشاوره بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می شود.
- برای این نوع درمان، باید به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه های فردی و روش های مقابله شما با مشکلات است. مشاوره و روان درمانی انواع مختلفی دارند.
- درمانگر به شما کمک می کند تا :
  - مشکلات خود را بهتر درک کنید.
  - افکار منفی خود را شناسایی کنید.
  - افکار مثبت را جایگزین آنها کنید.
  - به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.
- آموختن مهارت های زندگی نیز می تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد.
- البته مدتی طول میکشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می تواند بسیار مؤثر واقع شود.



افکار منفی  
خود را  
شناسایی کنید  
و افکار مثبت  
را  
جایگزین آنها  
کنید

## ۲ دارو درمانی

- نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی است که توسط پزشکان عمومی و یا روانپزشکان تجویز می شوند و برای درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی مؤثر بوده اند. برخلاف عقیده عموم، این داروها **اعتیادآور** نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می توان مصرف آنها را متوقف کرد.
- دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت **خودسرانه و بدون نظر پزشک** می تواند آسیب زننده باشد. هیچگاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید،
- داروهای ضد افسردگی بلافاصله عمل نمی کنند. به طور معمول **دو تا چهار هفته** زمان لازم است تا اثر 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 پزشک مصرف کنید. این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می کند.
- لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، به ویژه در ابتدای درمان، می توانند **عوارض جانبی** داشته باشند اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزیی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتماً در مورد این عوارض با پزشک خود مشورت کنید.
- اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد **سایر بیماریهای جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل** نیز مشورت کنید.



شروع و قطع مصرف داروهای  
ضد افسردگی  
به صورت خودسرانه و بدون  
نظر پزشک  
می تواند آسیب زننده باشد

داروهای ضد  
افسردگی  
اعتیاد آور  
نیستند

## در صورتی که افسرده هستید از کجا می توانید کمک بگیرید؟

- اگر فکر می کنید که ممکن است افسرده باشید، **پزشک خانواده** یا **پزشک عمومی** شما بهترین فردی است که در مرحله اول می توانید با او صحبت کنید.
  - او می تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.
- نکته:** در صورتی که علایم و نشانه هایی وجود دارد که منجر به کاهش توانایی و کاهش عملکرد زندگی فرد و یا افکار مرگ و خودکشی شود باید به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود. **پیگیری و مراقبت های بعدی توسط کارشناس سلامت روان یا مراقب سلامت** انجام می شود.

## توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی



- طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری ها، راهکارهای متعددی را ارائه می دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راهکار با بهره گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

## توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

### • خوردنی ها و نوشیدنی های توصیه شده در اضطراب و افسردگی :

- مصرف روزانه بادام به صورت فرنی یا حریره و یا شیر بادام
- مصرف روزانه سیب به صورت میوه خام، مربا، شربت، فالوده، رب و دمنوش
- شربت نارنج و بالنگ به همراه عرقیجات شادی آور و آرامبخش مانند عرق بیدمشک و بهارنارنج

- مصرف دمنوش های به، بابونه، بهارنارنج به صورت روزانه

### • تدابیر توصیه شده در زمان اضطراب و افسردگی :

- مصرف روزانه ۱ تا ۲ لیوان از مخلوط عرق بیدمشک و بهارنارنج با یک قاشق چایخوری تخم فرنجمشک (نام گیاه)

## توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

### • در زمانی که اضطراب شدید دارید موارد زیر را رعایت نمایید :

- نفس عمیق بکشید تا ۴ شماره نگه دارید و بعد با اختیار خودتان بیرون بدهید؛ سپس ۲ شماره مکث کرده و دوباره تکرار کنید و این کار را ۱۰ بار پشت سر هم انجام دهید. این ۱۰ تنفس عمیق، حداقل ۳ بار در روز انجام گیرد.
- به اندازه یک گردو از عسل مومدار را زیر زبان قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه نگه دارید؛ سپس عسل و مایع درون دهان را بلعیده و موم را مانند آدامس، چند دقیقه بجوید تا مواد داخل آن کاملاً جذب شود.



# سپاسی از نگاهتان