

فراموش نکنیم افسردگی قابل پیشگیری و درمان است. انتظار می‌رود به دنبال طرح این شعار، نتایج زیر حاصل شود:

* عموم اشخاص با افسردگی، علل ایجاد کننده و عواقب آن از قبیل خودکشی بیشتر آشنا شوند و بدانند که برای پیشگیری یا درمان آن، چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند.

* مبتلایان به افسردگی به دنبال راهکارهای درمانی مناسب باشند.

* خانواده، دوستان و همکاران افراد افسرده یاد بگیرند چگونه از آن‌ها حمایت کنند.

افسردگی نوعی اختلال روانی است که گروه گسترده‌ای از مردم در سرتاسر جهان به آن مبتلا هستند و از این مسئله رنج می‌برند. از مشخصه‌های بارز آن، گوشه‌گیری، اجتناب از سخن گفتن و بیگانگی با اجتماع می‌باشد که ادامه این حالات بر شدت و سرعت پیشرفت بیماری می‌افزاید. غلبه بر افسردگی آسان نیست؛ علاوه بر این، عوامل و علائم بروز این مشکل در بسیاری موارد متفاوت است و ممکن است روش درمانی مؤثر در یک فرد، برای دیگری پاسخ ندهد؛ اما به طور کلی راهکارهای سودمندی وجود دارند که بکارگیری آن سبب شکل‌گیری احساسات بهتر و به مرور، بهبود وضعیت و درمان بیماری خواهد شد.

🕒 عوامل مؤثر در بروز افسردگی

امروزه به دلیل تغییرات سبک زندگی، شاهد افزایش بروز افسردگی در جوامع نسبت به دهه‌های اخیر بوده‌ایم. تاکنون مکانیسم دقیق ابتلا به این بیماری کشف نشده است و بروز آن در فرد، دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد؛ این دلایل ترکیبی از عوامل ذیل می‌باشند:

- * ژنتیکی
- * بیولوژیکی
- * محیطی (روانی - اجتماعی)



○ نشانه‌های افسردگی

- ۱- خلق پایین (احساس بی‌قراری، عصبانیت و دلخوری زود هنگام)
- ۲- نگرش منفی نسبت به آینده
- ۳- احساس پوچی
- ۴- گوشه‌گیری، احساس غم و اندوه، ناامیدی، گریه‌های مکرر و ...
- ۵- کم‌خوابی یا پرخوابی (خواب بیش از حد، یا مشکل در به خواب رفتن)
- ۶- داشتن دردهای مبهم یا حاد و عدم بهبود با درمان‌های معمول
- ۷- کاهش یا افزایش در اشتها
- ۸- احساس گناه، درماندگی یا بی‌ارزشی
- ۹- خستگی مفرط
- ۱۰- اشکال در تمرکز و تصمیم‌گیری

○ چگونه بر افسردگی غلبه کنیم؟

۱- همواره یک برنامه منظم داشته باشید.

در واقع با پیروی از یک طرح مشخص، در وقت خود صرفه جویی می کنید. با برنامه ریزی فعالیت های روزانه هم مدت زمانی را به کار تخصیص می دهید و هم وقتی را برای لذت بردن در نظر می گیرید.

۲- اهدافتان را مشخص کنید.

فقدان دید روشن نسبت به آینده، مهم ترین منبع اضطراب و نگرانی است. داشتن چشم انداز روشن نسبت به آینده، پلی بین گذشته، حال و آینده ایجاد می کند که با این یکپارچگی، زندگی معنا می یابد.

۳- به طور منظم به ورزشی که برایتان مناسب است، بپردازید.

فعالیت بدنی مداوم دارای منفعت های فراوانی برای غلبه بر افسردگی است. ورزش باعث آزاد شدن اندورفین می شود که سیستم ایمنی طبیعی بدن را تقویت و خلق و خویتان را بهتر می کند. علاوه بر این، مزایای سلامتی دیگری از قبیل کاهش فشار خون، محافظت در برابر بیماری های قلبی، سرطان و افزایش اعتماد به نفس را به دنبال دارد. کارشناسان نیم تا یک ساعت ورزش متوسط مانند پیاده روی سریع را (حداقل سه تا چهار بار در هفته)، توصیه می کنند. تنها کافی است چند دقیقه با دوست خود پیاده روی کنید و به مرور زمان میزان فعالیت بدنی خود را افزایش دهید؛ با این کار از نظر فیزیکی بهبود یافته و الگوی خوابتان نیز کیفیت بهتری خواهد یافت.

۴- تغذیه صحیح باعث بهبود افسردگی و ارتقاء سلامت روحی و توانایی ذهنی می شود.

کمبود مواد مغذی در اثر یک رژیم نامناسب، اثرات بسیار بدی بر روی حافظه، تمرکز، رفتار و حالات روحی فرد دارد. تغذیه صحیح هم می تواند از بروز افسردگی پیشگیری کند و هم در درمان آن مؤثر است. افسردگی نقش مهمی در تغییرات اشتها دارد؛ لذا در برخی اشخاص وزن زیاد گردیده و عده ای

با کاهش وزن مواجه می گردند. بعضی مطالعات حاکی از این حقیقت است که اسید چرب امگا ۳ و فولیک اسید به تغییر خلق و خو و رفع افسردگی کمک می کند.

۵- چرخه خواب- بیداری خود را تنظیم کنید.

افسردگی با خواب راحت در ارتباط می باشد. بعضی افراد مبتلا به افسردگی بیش از اندازه می خوابند و بعضی نیز از بی خوابی رنج می برند. جهت درمان افسردگی بهتر است الگوی خواب را نیز اصلاح کنید.

۶- افکار تان را تغییر دهید.

در دوران ابتلا به افسردگی، افزایش تدریجی احساسات منفی نسبت به گذشته و ترس از گرفتار ماندن در شرایط دشوار کنونی، اوضاع را وخیم تر می کند. در واقع ذهن فرد افسرده تمامی مسائل را برایش مشکل و غیرقابل تحمل می کند.

زمانی که از موضوعی رنج می برید، به طور مرتب آن را ارزیابی نکنید و با کم ترین دغدغه فکری، اجازه دهید، گذشت زمان آن را حل کند. در حقیقت زمانی که مشکلات محیطی با فرآیندهای ذهنی حمایت نشوند توانایی اشخاص در چگونگی برخورد با شرایط دشوار، با تفاوت چشمگیری



روبه رو خواهد شد. بنابراین جهت رسیدن به آرامش بیشتر با افکار منفی، مبارزه کرده و مسائل را بزرگ جلوه ننمایید. بیشتر مردم هنگام اندوه و ناراحتی، سلیلی از افکار مختلف و ناخوشایند را تجربه می کنند، اما متوجه نیستند که این پدیده نه تنها چیزی را تغییر نمی دهد بلکه صدمات جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت. جهت رهایی از افسردگی، به جای فکر کردن به گذشته به زمان حال بیندیشید. از مقایسه زمان فعلی با روزهای گذشته دست بردارید، این که اکنون چه دارید و



چگونه می‌توانید با امکانات فعلی بحران را از سر بگذرانید مهم است. در حقیقت زمانی که دچار افسردگی شده‌اید باید مراقب باشید با افکار غلط به وضع بد خود دامن نزنید. تنها باید بپذیرید که مشکلات و ناراحتی‌های معمول زندگی زودگذر هستند و طی زمان برطرف و آنگاه رهایی از افسردگی آسان‌تر می‌شود.

۷- از نور طبیعی بهره مند شوید.

نور خورشید با تنظیم سطح سروتونین و افزایش گردش خون مغزی عملکردهای شناختی را

تحت تأثیر قرار می‌دهد و به بهبود کارکرد بدن کمک می‌کند. بنابراین به محض بیدار شدن، پرده‌ها را کنار بزنید تا نور بیشتری به درون اتاق بتابد. در هر فرصتی از منزل خارج شده و در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید.

* فراموش نکنید یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای مبارزه با افسردگی ایجاد ارتباط با دیگران (افرادی که به آنان علاقه‌مند هستید) می‌باشد؛ از اطرافیانتان دوری نکنید. با کسی که دوستش دارید در مورد موضوعی لذت‌بخش صحبت کنید.

* علاوه بر به کار بستن موارد فوق، در صورت عدم دریافت پاسخ مطلوب درمانی، عملی‌ترین و مهم‌ترین راه درمان، استفاده از داروهای ضدافسردگی طبق نظر و تجویز پزشک است که انواع مختلف دارند. هر بیمار ممکن است به یک یا چند نوع داروی خاص، پاسخ مناسبی دهد. در اکثر موارد، درمان دارویی همراه با بهره‌گیری از خدمات مشاوره و روان‌درمانی تأثیر بسزایی در درمان بیماران به همراه خواهد داشت.

امروزه بیماری افسردگی یکی از امراض رایج در میان اقشار مختلف جامعه است؛ هر روزه با تنش‌های ارتباطی و محیطی بسیاری رو به رو هستیم اما مصرف خودسرانه دارو، راه فرار از این دسته مشکلات

نیست. نکته قابل توجه مصرف نابجا و غیرمنطقی داروها توسط بیماران می‌باشد؛ بدین صورت که اغلب بیماران، پس از مراجعه به پزشک و پایان دوره مصرف، مجدداً با نسخه سابق و بدون هماهنگی، اقدام به تهیه و مصرف نادرست داروها می‌کنند. در صورتی که این داروها برای دوره مشخصی تجویز می‌شوند و برای مصرف دراز مدت آنها حتماً باید نظر پزشک را جویا شد. ضمن این که باید یادآور شد دوز مصرفی این داروها برای افراد مختلف نیز، متفاوت است و مصرف خودسرانه آنها می‌تواند مشکلات زیادی برای مصرف‌کننده به همراه داشته باشد. قابل ذکر است که نه تنها مصرف دارو باید با دستور پزشک صورت گیرد بلکه قطع ناگهانی و بدون علت آن نیز تشدید حالات اضطراری، بروز مشکلات مرتبط و احتمال بازگشت دوباره افسردگی را در پیش خواهد داشت.

در سال‌های اخیر دسترسی مردم به اطلاعات پزشکی افزایش چشمگیری داشته است به طوری که با ترویج فرهنگ نادرست خوددرمانی، با بروز کوچک‌ترین مشکلی، افراد شروع به جست و جو درباره بیماری احتمالی و روش‌های درمانی کرده و بدون این که نگران عوارض خوددرمانی باشند، به انواع و اقسام داروهای پیشنهادی روی آورده که بدون مشورت با پزشک و با توصیه و پیشنهاد نابجا و غیرمنطقی بوده است. جهت انتخاب روش‌های صحیح درمانی، دانستن منافع و مضرات درمان‌های دارویی و خطراتی که با مصرف آنها سلامت شخص را تهدید می‌کند، بسیار مهم است.

اگر نشانه‌هایی از افسردگی را در خود یا نزدیکان مشاهده کرده‌اید در مورد گزینه‌های مختلف درمانی، وقت بگذارید. در بیشتر موارد ترکیبی از درمان‌های مختلف از قبیل حمایت اجتماعی، تغییر در شیوه زندگی و هم‌چنین مراجعه به افراد حرفه‌ای نظیر روانشناس، روانکاو و یا روان‌پزشک (بسته به شدت حالات و علائم بیماری)، بهترین نوع معالجه است.

References:

1. www.who.int/en/
2. www.webmd.com
3. www.lifehack.org
4. www.helpguide.org
5. www.menshealthfoundation.ca
6. www.Dbsalliance.org

**در صورت داشتن هر گونه سوال
دارویی و مسمومیت
با شماره گیری ۱۴۹۰ (بدون پیش شماره)
و ثبت عدد ۲، به همکاران داروساز ما در مرکز
اطلاع رسانی دارو و سموم متصل شوید.**

۱۴۹۰



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

معاونت غذا و دارو
دفتر تحقیق و توسعه

افسردگی:

بیاید صحبت کنیم...