

اختلال افسردگی

(Depressive Disorder)

افسردگی یکی از اختلالات خلقی است که به علت شیوع فراوان آن در میان اختلالات روانپزشکی به سرما خوردگی روانی شهرت دارد این بیماری با غمگینی شدید و یأس و ناامیدی و ناتوانی در لذت بردن کارهای روزمره تعریف می شود و نباید این اختلال را با احساس غمگینی گذرای که در زندگی تجربه می کنیم و معمولاً در واکنش به اتفاق ناخوشایند ایجاد می شود، اشتباه گرفت .

علائم :

۱. احساس خستگی زیاد که ممکن است با دردها و ناراحتی های جسمی از جمله سردرد همراه باشد که به آن کمبود انرژی می گویند.

۲. عده ای از این افراد ممکن است احساس کنند، غذایی را که می خورند بی مزه است یا اشتهایی برای غذا خوردن نداشته باشند که به آن بی اشتهایی می گویند و یا ممکن است میل شدیدی به غذا خوردن داشته باشند و به عبارتی پر اشتها شوند.

۳. عده ای از این افراد ممکن است به سختی بخوابند و در خواب بارها بیدار شوند، به عبارتی دچار کم خوابی شوند و عده ای

ممکن است تمام ساعات روز را بخوابند، به عبارتی دچار پرخوابی شوند.

۴. معمولاً در این افراد میل جنسی از بین می رود و دچار کاهش میل جنسی می شوند.

۵. عده ای از بیماران افسرده ممکن است احساس کنند، که دست و پاهایشان سست و بیحال است و به کندی و به آرامی کار می کنند و راه می روند که به این حالت کندی روانی- حرکتی گویند.

۶. عده ای از بیماران هم نمی توانند یک جا بند شوند و آرام و قرار ندارند، مدام قدم می زنند و راه می روند و بی تاب و بیقرار می باشند که به این حالت بی قراری روانی- حرکتی گویند.

۷. وقتی این افراد کاملاً ناامید و غمگین هستند ، ممکن است که قصد خودکشی و آسیب زدن جهت خاتمه دادن به زندگی خود را داشته باشند و به خودکشی فکر کنند.

۸. توجه کردن به قدری برای این افراد سخت است که در یادگیری دچار مشکل می شوند و نمی توانند در مورد اینکه چه کاری می خواهند انجام بدهند ، تصمیم بگیرند به عبارتی دچار مشکل در تصمیم گیری یا تمرکز می شوند.

۹. این افراد مدام خود را سرزنش می کنند و احساس بی لیاقتی و به عبارتی احساس بی ارزشی دارند.

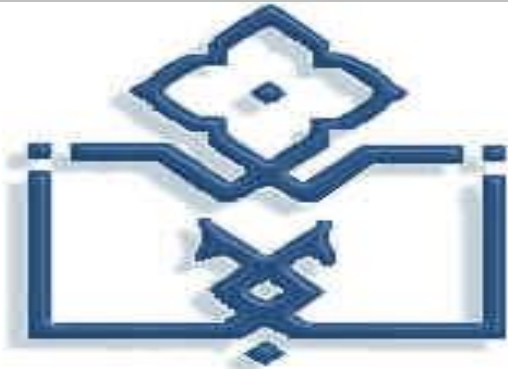
اختلال افسردگی چند نوع می باشد؟

به شکل اصلی ، افسردگی براساس علائمی که ذکر شد مشخص می شود و به طور تشخیصی دو نوع اختلال افسردگی از هم متمایز می شود . اختلال افسردگی اساسی (major depressive disorder) و اختلال افسرده خویی (Dysthymia disorder)

نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال افسردگی

کاری که اطرافیان افراد دارای افسردگی می توانند انجام دهند تا آنها دوباره به حالت طبیعی برگردند و از زندگی لذت ببرند، می تواند پیشنهادات ساده زیر را دربر گیرد.

- مدام به آنها سر بزینید.
- به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزینید.
- بیشتر به حرفهایشان گوش کنید.
- به آنها بگویید که کدام کارهایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است ، شما را به فکر انداخته و احساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود.
- بلندشان کنید و به سمت خوشی بکشید با آنها پیاده روی ، سینما ، یک رستوران زیبا یا حتی باغ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

اختلال افسردگی (Depressive Disorder)

با بیمار دچار اختلال افسردگی چگونه برخورد
کنیم

واحد آموزش پرستاری

پارسا - تاره

کاری کنند و در آن کار همراهیشان کنید ، به آنها بگویید که کاملاً مشخص است که حالشان بهتر شده و بعد حالش را بپرسید و واقعاً به جوابی که می دهند گوش کنید.

- اگر خجالت زده بودند یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید و پشت سر آن داستان های دیگر که از خجالت زدگی کسان دیگر شنیده اید را مثل لطیفه برایشان تعریف کنید، هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران این درد را در انسان تخفیف نمی دهد.

- اگر افسرده هستند پس حتماً احساس ناامیدی می کنند این مشکل برایشان بدون راه حل به نظر می رسد ، بعد از اینکه برای کم کردن شدت افسردگی شان به آنها کمک کردید ، اگر دوست داشتند در مورد آن صحبت کنند به آنها نشان دهید که چطور می توانند این مشکل را شکسته و به چند تکه تبدیلش کنند و بعد ببینند که کدام قسمت آن بهتر است و سعی کنند راه حلهای سالمی برای آن مشکل خاص پیدا کنند تا بتوانند مشکلات و دشواری ها را حل کنند نه تحمل .

و خوش بروید.

- اگر به خودشان تکان ندادند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرند و در کنارشان تماشا کنید . یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید.

- از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگهای مختلف بیاورند و از آنها نظرشان را بخواهید یک غذای خوشمزه و خوش ظاهر برای آنها درست کنید، سعی کنید لذتهای کوچک وارد لحظاتهمان کنید.

- بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند ، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده و دلتان می خواهد برگردند و دوباره با شما خوش بگذرانند ، هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید.

- کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام می دهید با آنها تکرار کنید ، مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام با یک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید.

- به جای اینکه بپرسید حالشان چطور است بپرسید دوست دارند برای خوش گذرانی امروز چه

