

خودمراقبتی در افسردگی

وقتی احساس می‌کنید، از زندگی بیزارید!

افسردگی چیست؟

افسردگی رایج‌ترین اختلال روانی است و به همین دلیل به آن سرماخوردگی بیماری‌های روانی هم می‌گویند. در ضمن چهارمین عامل عمده بار بیماری‌ها در جهان به حساب می‌آید و بزرگ‌ترین سهم بار بیماری‌های غیرکشنده را به خودش اختصاص داده است. افسردگی عبارت است از شرایطی که فرد طی آن احساس حزن، اندوه و ناامیدی می‌کند بنابراین هر فردی ممکن است در معرض این شرایط قرار بگیرد. البته شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت آن کم باشد، فرد زندگی را به شکل عادی طی می‌کند اما وقتی افسردگی شدید شود پرداختن به زندگی عادی دشوار می‌شود و امکان بروز افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگران یا حتی افکار خودکشی و... نیز افزایش می‌یابد. می‌گویند افسردگی مانند ابری است که

خدیجه سادات حسینی

کارشناس مسؤؤل آموزش بهورزی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین



محمدرضا یوسفی

کارشناس سلامت روان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین



اهداف آموزشی

از مخاطبان انتظار داریم پس از مطالعه مقاله:

علائم افسردگی را بیان کنند.

علل بروز افسردگی را شرح دهند.

توصیه‌های خودمراقبتی برای مقابله با افسردگی را شرح دهند.

آسمان زندگی فرد را پوشانده، همه چیز را تیره و تار کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد.

علائم و نشانه‌ها

برخی از نشانه‌ها و علائمی که ممکن است فرد در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کند عبارتند از:

- احساس ناراحتی
 - از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند.
 - گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
 - احساس تنهایی حتی در جمع
 - خستگی و کمبود انرژی
 - بی‌قراری
 - داشتن احساس بد و ناخوشایند در ساعات مشخصی از روز (معمولاً صبح) کاهش یا افزایش اشتها و وزن
 - از دست دادن اعتماد به نفس
 - منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز
 - احساس یأس و ناامیدی
 - افکاری در مورد مرگ و خودکشی
 - احساس تنفر از خود
 - کاهش حافظه و تمرکز
 - ممکن است انجام کارهای ساده و حتی کارهای روزمره برای او دشوار باشد.
 - ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کند.
- 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 مرگ و فقدان عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کند که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. 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. بیشتر مردم گفت‌وگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.

توجه داشته باشید که افسردگی تنها یک اختلال روان‌پزشکی محسوب نمی‌شود، بلکه اختلالی است که به موجب آن مشکلات جسمانی متعددی در افراد نمایان می‌شود.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حالات هیجانی و رفتار بر روند سلامتی و بیماری‌های جسمانی تأثیر می‌گذارند. افسردگی از جمله اختلالات خلقی است که سلامت روان را دچار آسیب کرده و آسیب دیدن سلامت روان نیز بر ابعاد دیگر سلامت انسان از جمله سلامت جسمانی و سلامت اجتماعی نیز اثر می‌گذارد. افسردگی قادر است فعالیت دستگاه ایمنی را تغییر داده و به این طریق، خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی، آلرژی، بیماری‌های خود ایمنی، سرطان و حتی خطر مرگ را افزایش می‌دهد.

خود مراقبتی در برابر افسردگی

«خودمراقبتی» شامل اقدام‌ها و رفتارهایی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و خانواده‌اش انجام می‌دهد تا بتواند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را حفظ کرده و نیازهای خود و اطرافیان را برآورده سازد. برای خود مراقبتی در طی افسردگی اقدام‌های زیر توصیه می‌شود:

- **فعال بودن:** فعالیت جسمی بسیار مفید است و ورزش کردن، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و هر آنچه که فعالیت فرد را افزایش می‌دهد، می‌تواند کمک کند تا فرد احساس بهبودی داشته باشد.
- **با دیگران صحبت کردن:** فرد سعی کند احساساتش را با نزدیکان خود در میان بگذارد. نزدیکان با گوش دادن به گفته بیماران می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا به مشکلات فکر کنند و راه‌های جدیدی برای آن‌ها پیدا کنند.
- **مراقبت از خود:** افراد باید مواظب باشند که در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز مقاومت کنند. شاید این راه‌ها در کوتاه مدت مؤثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل می‌شوند.



خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های توصیه شده

در اضطراب و افسردگی

- مصرف روزانه بادام به شکل فرنی یا حریره یا شیر بادام
- مصرف روزانه سیب به شکل میوه خام، مربا، شربت، فالوده، رب و دمنوش
- شربت نارنج و بالنگ به همراه عرق‌ها و عصاره‌های گیاهی شادی‌آور و آرامبخش مانند عرق بیدمشک و بهارنارنج
- مصرف دمنوش‌های به، بابونه، بهارنارنج به شکل روزانه

چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

پزشک ممکن است برای درمان از مشاوره، داروهای ضد افسردگی یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد. پزشکان ممکن است فرد را به متخصصان سلامت روان (مددکار اجتماعی، مشاور، روان‌شناس

● استراحت و خواب کافی: استراحت و خواب کافی

برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی، ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب ضرورت دارد. در واقع، بدن با استراحت و خواب کافی می‌تواند خود را بازسازی و توانمند کند. خواب حداقل دو فایده دارد: اول، حفظ انرژی، چون ما استراحت می‌کنیم و آماده انجام انواع فعالیت‌ها در طول روز می‌شویم. دوم، احیای مغز که این فرآیند سبب می‌شود جزییات کم اهمیت روزانه از مغز پاک شود و ما برای یک روز جدید آماده شویم.

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راهکار با بهره‌گیری از دستوره‌های طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.

نگیرید، داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند و 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 منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک مصرف شوند.

نتیجه‌گیری

افسردگی یکی از مشکلات روحی شایع است که اهمیت توجه به آن بسیار حیاتی است. این وضعیت می‌تواند تأثیرات جدی بر روی زندگی روزمره و روابط افراد داشته باشد. از آنجایی که افسردگی می‌تواند به مشکلات جسمی و روحی بزرگ‌تری منجر شود، شناخت و درمان آن امری مهم است. از این رو، توجه به علائم افسردگی، خودمراقبتی، مشورت با متخصصین روانشناسی و پزشکی و در صورت لزوم، درمان مناسب از طریق داروها یا مشاوره‌های روانشناختی می‌تواند بهبود وضعیت روحی و جسمی فرد را تضمین کند.

یا روان‌پزشک) ارجاع دهند. نحوه درمان توسط متخصصان نیز بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای درمان، بایستی به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی بیمار و روش‌های مقابله‌شان با مشکلات است.

نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضدافسردگی است که توسط پزشکان عمومی یا روان‌پزشکان تجویز می‌شوند و جهت درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی مؤثر بوده‌اند. برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیادآور نیستند و پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می‌توان مصرف آن‌ها را قطع کرد. دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به شکل خود درمانی و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. یک توصیه مهم این است که هیچگاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم

منابع

- Rosenhan David (1379), Psychopathology, Tehran. Arsabaran volume 2
- Burke, Loray (2010), Developmental psychology from adolescence to the end of life, translated by Seyyed Yahya Mohammadi. The second volume. 12th edition Tehran. Arsabaran Publications
- Hayman S, Chisholm D. Mental disorders. In: Jamison. Disease control priority in developing countries. 2nd Ed, Oxford University Press: UK, 2006: 605-26
- Murray CJ, Lopez AD. Global mortality, disability, and the contribution of risk factors: the Global Burden of Disease Study. Lancet 1997; 349: 1436-42
- Lopez AD, Mathers CD, Ezzati M. Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: systematic analysis of population health data. Lancet 2006; 367: 1747-57
- Montazeri Ali, Mousavi Seyedjavad, Sepideh Omidari, Tavousi Mahmoud, Hashemi Akram, Rostami Tahereh. Depression in Iran: a systematic review of research literature. his foot 1392;12(6):567-594.
- Education and Health Promotion Office of the Ministry of Health, Self-care guide for family health ambassadors,
- Lohman, M. C., et al. (2017). "Depression and frailty: concurrent risks for adverse health outcomes." Aging & Mental Health 21(4): 399-408.
- Goudarzian, A. H., et al. (2017). "The Relationship Between Religious Coping and Depression in Iranian Patients with Cancer." Int J Cancer Manag 10(9): e7810.
- Uchmanowicz I, W. M., Gobbens RJ C (2015). "Frailty syndrome and self-care ability in elderly patients with heart failure." clin Interv Aging.(10): 871-877.
- Ministry of Health (1402)First-level health service package for use in service delivery units in urban, suburban and rural areas, April 1402
- <https://civilica.com/doc/697545>