



بیمارستان روانپزشکی سینا



بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص
بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

اختلال افسردگی

تهیه و تنظیم: واحد آموزش به بیمار

با همکاری: واحد آموزش

تاریخ بازنگری: 99/03/30

کد پمفلت: SV-001

6. نوشتن لیست وظایف بیمار در منزل به صورت ساده و مرحله به مرحله طوری که هر مرحله کاملا مشخص و ساختار یافته باشد.

7. اگر افکار خودکشی دارند باید خیلی مراقب باشیم موضوع را جدی بگیریم و با روانپزشک سریعا تماس بگیریم .

8. توصیه های غیر دارویی برای درمان را جدی بگیریم و به آنها توجه کرده و سعی کنیم آنها را کاملا پیاده و اجرا کنیم

منابع: کتاب روان پرستاری محسن کوشان

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

تلفن: 33261602 بیمارستان روانپزشکی سینا

3. درمانهای غیر دارویی :

- 1) درمان شناختی – رفتاری :
- 2) روان درمانی حمایتی (3) شناخت درمانی (4) رفتار درمانی
- نحوه برخورد با بیماران افسرده در خانواده
1. بیمار را در فعالیت های خانوادگی شرکت دهید و اجازه ندهید بیمار در خود فرو رود .
2. با صحبت کردن و انگیزه دادن بیمار را به آینده امیدوار کنید .
3. فعالیت و تفریحاتی را انجام دهید که بیمار به آنها علاقه دارد .
4. فعالیت های برون فکنانه برای تخلیه و بروز احساسات داشته باشید .

5. بیمار را تشویق به ورزش کردن کنید حتی الامکان اجازه ندهید بیمار به رختخواب بچسبد .

درمان افسردگی

1. **درمان دارویی مثل:** فلوکستین، سرتالین، فلووکسامین، سیتالوپرام، پاروکستین، بوپروپیون، ایمی پرامین، آمی تریپتیلین، نورتریپتیلین، کلومی پرامین، دزپیرامین، ونلافاکسین توجه شود که شروع و قطع این داروها با نظر روان پزشک باشند.
2. **شوک درمانی:** در این روش جریان الکتریکی به سرشخص وارد می شود. شوک درمانی روشی کم خطر و بدون درد می باشد که در موارد اورژانسی مثل افکار خود کشی و پرخاشگری یا عدم مصرف غذا به بیمار توصیه می شود.

افسردگی در سنین مختلف ممکن است خصوصیات مختلفی داشته باشد مثلا در دوران پیش از بلوغ پرخاشگری و اضطراب دیده می شود. در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی، مسائل مربوط به مدرسه (فرار از مدرسه، مشکلات تحصیلی) و عدم رعایت بهداشت و در سالمندی فراموشی، حواس پرتی و شکایات جسمی بیشتر مشاهده می شود.

علل افسردگی: 1. ژنتیک 2. اختلال در تنظیم مواد شیمیایی داخل مغز (سروتونین، دوپامین، نوراپی نفرین) 3. بیماری ها جسمی مثل اختلال کارکرد تیروئید، کم خونی ها و ... (باعث میشود که فرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار بگیرد.) 4. استرس (وقایع پر استرس مثل از دست دادن شغل یا تهدید به از دست دادن یک فرد محبوب می تواند محرک افسردگی شود. در کار، ازدواج، مرگ یا فقدان عزیز شرایط اقتصادی و ...) 5. بیماری روان پزشکی

افسردگی یکی از شایع ترین تشخیص های روان پزشکی است که مشخصه آن خلق افسرده، احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت می باشد. افسردگی منجر به از کار افتادگی قابل توجه فرد در زندگی فردی اجتماعی می شود و عملکرد روزمره فرد همچون خوردن، خوابیدن، تمرکز شرایط جنسی فرد راتحت تاثیر قرار می دهد.

علائم:

1. احساس بی ارزشی، احساس گناه به خاطر چیزهای کم اهمیت، احساس ناامیدی و افکار آسیب به خود 2. دشواری در تمرکز، اختلال حافظه، حواس پرتی 3. غمگینی، گریه بی دلیل، از دست دادن علاقه، کاهش انرژی، بی قراری، زود رنجی و مشکلات خواب 4. بی توجهی به ظاهر شخصی، مکث های طولانی در کلام، صدای آهسته و یکنواخت 5. کاهش یا افزایش وزن 6. سردرد و بیوست 7. افکار خودکشی