



## افسردگی

## افسردگی

افسردگی روی رفتار، احساس‌ها، فکرها و سلامت فیزیکی تأثیر می‌گذارد و در صورت عدم درمان می‌تواند باعث اشکال در عملکرد روزانه شود.

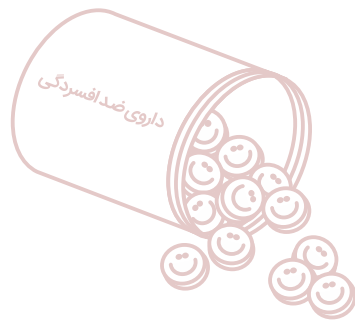
### نشانه‌های افسردگی

افراد مختلف، نشانه‌های متفاوتی از افسردگی را تجربه می‌کنند و تمام نشانه‌ها در همه افراد دیده نمی‌شود. افسردگی معمولاً با نشانه‌های زیر بروز می‌کند.

- اشکال در خواب: افسردگی می‌تواند باعث بی‌خوابی شبانه شود. گاهی افراد صبح‌ها زودتر از زمانی که مایل‌اند بیدار می‌شوند و به خواب نمی‌روند. در بعضی افراد نیز برعکس، پرخوابی نشانه‌ای از افسردگی است.
- کم‌اشتها شدن یا پرخوری و کم شدن یا زیاد شدن وزن نیز از نشانه‌های افسردگی است.
- مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، حواس پرتی و فراموشی
- احساس خستگی یا کم‌انرژی شدن

افسردگی، یکی از بیماری‌های شایع روان‌پزشکی است. هرکسی در هر سنی و با هر وضعیت اجتماعی اقتصادی ممکن است افسردگی را تجربه کنند. **افسردگی اگر درمان نشود می‌تواند مزمن، شدید و ناتوان‌کننده شود.**

همه ما احساس غمگینی را به دلایل مختلف مانند از دست دادن عزیزان، مشکلات شغلی، شکست و سایر شرایط دشوار زندگی تجربه می‌کنیم. غمگین شدن به دلیل اتفاقات ناگوار با بیماری افسردگی متفاوت است.



دارو، درمان اصلی افسردگی است



غمگینی، علامت اصلی افسردگی است

● روان‌درمانی: انواع روان‌درمانی مانند گروه‌درمانی، درمان شناختی رفتاری، درمان حمایتی و بین فردی در افسردگی به کار می‌رود. در کنار درمان‌های گفته‌شده، ورزش و داشتن فعالیت فیزیکی، تغذیه مناسب، حفظ روابط اجتماعی و برخورداری از حمایت اطرافیان می‌تواند به بهبود افسردگی کمک کند. لازم است بدانید که این درمان‌ها هیچ‌گاه نمی‌تواند جایگزین درمان‌های اصلی افسردگی شود.

### ● بی‌قراری یا اضطراب

- بی‌حوصلگی، لذت نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت بخش بوده است.
- احساس **غمگینی** در اغلب اوقات روز، زودرنجی، گریه بی‌دلیل یا کم‌تحمیل بودن و زود عصبانی شدن.
- **نامیدی**، احساس گناه، آرزوی مرگ و یا فکر خودکشی.

### تشخیص

افسردگی با معاینه بالینی و مصاحبه پزشک یا روان‌پزشک تشخیص داده می‌شود. هیچ روش آزمایشگاهی یا تصویربرداری برای تشخیص افسردگی وجود ندارد. هرچند گاهی روان‌پزشک برای رد سایر علت‌های افسردگی از این روش‌ها استفاده می‌کنند.

### درمان

خوشبختانه در حال حاضر درمان‌های مؤثری برای افسردگی وجود دارد. **درمان می‌تواند باعث بهبودی کامل نشانه‌ها و یا پیشگیری از تشدید بیماری و عوارض آن شود.** پزشک بر اساس شرایط خاص شما، ممکن است درمان‌های متفاوتی را پیشنهاد کند. به‌طور کلی دودسته درمان اصلی برای افسردگی وجود دارد.

- دارودرمانی با داروهای ضدافسردگی: اثر درمانی این دارو بر افسردگی در مطالعات بسیاری ثابت شده است. این داروها معمولاً ۲ تا ۴ هفته پس از مصرف اثر می‌کنند و در هفته‌های اول تغییرات زیادی در روحیه و نشانه‌های افسردگی دیده نمی‌شود. لازم است دارو برای زمان مشخصی مصرف شود تا نشانه‌ها برطرف شده و از عود بیماری جلوگیری شود.

مرکز سلامت روان و توانبخشی  
بیمارستان روزبه (مسرت)  
مرکز روزانه



انجمن علمی  
روان‌پزشکان ایران

