



بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

راههای مقابله با افسردگی



مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی

شهید هاشمی نژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

عارضه احتمالی افسردگی ((خطر آسیب به خود)) است

در صورت داشتن علائم هشدار دهنده آسیب به خود به نزدیکترین مرکز درمانی و یا مراکز بهداشت و یا پزشک خویش مراجعه کنید:

- گوشه گیری از دوستان و خانواده
- عدم توجه به ظاهر خویش
- زبان آوردن این که فرد می خواهد (همه چیز را تمام کند) یا اینکه زیادی است و مزاحم دیگران .



منبع: www.medlineplus.gov دستورالعمل اورژانس های کشوری

معاونت درمان دانشگاه مشهد

مشهد، خیابان مفتاح، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳ یا ۳۱۰۹ (در صورت نیاز و سوال درمورد مسمومیت میتوانید با

سامانه ۱۹۰ تماس بگیرید)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.

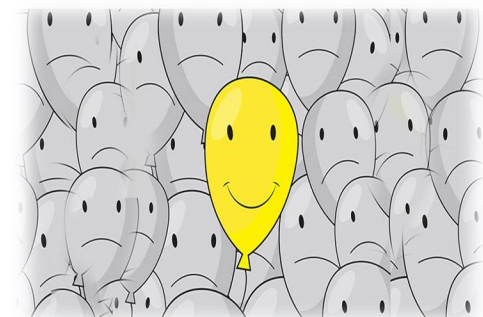


در آپارات ما را دنبال کنید



خود مراقبتی:

- در صورتی که علائم خفیف تا متوسط باشند، روش های به عهده گرفتن مراقبت از خود را در پیش گیرید:
- با دوستان و خانواده صحبت کنید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- یک رژیم غذایی متعادل و کم چرب داشته باشید.
- الکل مصرف نکنید.
- کارهای عادی زندگی خود را ادامه دهید.
- فیلم های خنده دار و شاد ببینید.
- در صورت امکان به تعطیلات بروید.
- احساسات خود را در یک دفتر خاطرات روزانه بنویسید.
- سعی کنید مشکلات در روابط با دیگران را حل کنید (البته بهتر است که در این زمان تصمیمات عمده نگیرید)
- تا حدی که می توانید فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید.
- مسئولیت های خود را تا زمان بهبودی به فرد دیگری واگذار کنید.
- به گروه های حمایتی در مورد افسردگی بپیوندید.



افکار مهم نیستند پاسخ شما به این افکار مهم هستند!

افسردگی چیست ؟

افسردگی به معنی احساس غم ، دلسردی ، یا ناامیدی به مدت حداقل ۲ هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز، به علاوه علائم ذیل می باشد .

علائم افسردگی:

- ❶ از دست دادن علاقه ؛ بی حوصلگی و دل زدگی ؛ ناتوانی از لذت بردن
- ❷ تغییر در اشتها
- ❸ بی خوابی یا خواب بیش از حد معمول
- ❹ کاهش انرژی یا احساس خستگی
- ❺ از دست دادن علاقه و احساس لذت نسبت فعالیت های لذت بخش
- ❻ کاهش توانایی تفکر یا تمرکز
- ❼ افکار تکراری درباره مرگ و خودکشی
- ❽ گوشه گیری اجتماعی ؛ احساس بی ارزش بودن و مورد نیاز نبودن یا گناه زیاد
- ❾ از دست دادن میل جنسی
- ❿ یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص
- ⓫ احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی اهمیت یا خیالی
- ⓬ تحریک پذیری ؛ بی قراری ؛ افکار خودکشی

دردهای مختلف ، مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی

عوامل افسردگی:

ژنتیک و عوامل ارثی

استرس : وقایع پراسترس مثل از دست دادن شغل و یا یک فرد محبوب و ...

ابتلا به بیماری های مزمن و پس از زایمان

بیماری های روانپزشکی : اضطراب ، سو مصرف مواد.

شکست در زندگی و کار : ازدواج، مرگ، یا فقدان عزیزو.....

وابستگی غیر واقع بینانه به دیگران : افراد افسرده عزت نفس خود را به شدت وابسته به تایید دیگران می دانند.

برخوردار نبودن از سیستم حمایت اجتماعی : افراد مستعد افسردگی بیشتر درون گرا و منزوی هستند.

کمال گرایی افراطی: افراد افسرده برکامل و بی نقص بودن خود اصرار دارند چون کامل نیستند، خود را بی ارزش و زندگی شان را بیهوده تلقی می کنند.

کنترل بیرونی: افراد افسرده فکر می کنند رویدادهای مهم زندگی شان خارج از کنترل آن هاست.



افسردگی در سنین مختلف ممکن است خصوصیات مختلف داشته باشد. در دوران پیش از بلوغ شکایات جسمی و اضطراب دیده می شود. در نوجوانی رفتارهای ضد اجتماعی مسایل مربوط به مدرسه و عدم رعایت بهداشت و در سالمندی فراموشی ، حواس پرتی بیشتر مشاهده می شود.

مهارت های مقابله ای و کمک کننده :

۱- موقعیت های ناخوشایندی که خارج از کنترل شما هستند را بپذیرید.

۲- با استفاده از مهارت های اجتماعی، جرات مندی و مذاکره روابط بین فردی خود را تقویت کنید.

۳- ارزیابی اولیه نادرست خود را زیر سوال برده و اصلاح کنیم. (ارزیابی های اولیه بسیاری از شکست های خود را به عنوان بخشی از زندگی بپذیریم و انرژی خود را صرف مقابله با شکست هایی کنیم که واقعا گم هستند و ارزش ناراحت شدن دارند).

۴- احساس کنترل خود را حفظ کنیم .

۵- ارزیابی های غیر منطقی خود را زیر سوال برده و اصلاح کنید.

