

تعریف اختلالات افسردگی

اختلالات افسردگی یک بیماری است که خلق و افکار فرد را در برمی گیرد. این بیماری انگیزه را از بین می برد و در عملکرد عادی زندگی روزمره تداخل ایجاد می کند. اختلال افسردگی همان احساس غم گذرا نیست. بر اساس تعریف علائم حداقل باید به مدت دو هفته وجود داشته باشند تا بتوان گفت که فرد افسرده است. افسردگی به صورت دوره ای رخ می دهد و هر دوره آن هم هفته ها یا ماه ها طول می کشد.

انواع رایج اختلالات افسردگی

۱) اختلال افسردگی شدید یا افسردگی مازور

این نوع افسردگی به صورت یک غم مداوم به همراه تعدادی از علائمی که با قابلیت کار کردن و مطالعه کردن و خوابیدن و غذا خوردن و لذت بردن از فعالیت هایی که قبلاً خوشایند بوده اند تداخل می کنند در فرد ظاهر می شود.

۲) افسردگی مزمن

افسردگی مزمن شامل علائم ناراحتی و دلسردی در بیشتر روزها در یک مدت طولانی است ولی این خلق افسرده ناراحت کننده نیست.

۳) اختلال ملال پیش از قاعدگی

در هفته پیش از قاعدگی به وجود می آید و در روزهای پیش از قاعدگی فروکش می کند.

۴) افسردگی شدید همراه با خصوصیات روانی

زمانی رخ می دهد که بیمار دچار افسردگی شدید همراه با توهم و هذیان باشد. علائم سازگار با پیش زمینه های افسردگی از قبیل احساس عدم کفایت و گناه و پوچ گرایی یا مرگ و یا توهم ها و هذیان ها ممکن است در این نوع از افسردگی بروز کند.

۵) افسردگی بعد از زایمان

زمانی تشخیص داده می شود که زنی در طول حاملگی یا چهار هفته پس از زایمان دچار دوره افسردگی شدید شود.

۶) افسردگی شدید با الگوی فصلی

معمولاً افسردگی در طول ماه های زمستان که آفتاب محدود است ایجاد شده و به طور کامل در ماه های بهار و تابستان بهبود می یابد. در تعداد کمی از موارد افسردگی فصلی افسردگی در طول ماه های تابستان هم رخ می دهد.

علائم و نشانه های افسردگی

- خلق پائین و مضطرب در بیشتر روزها
- احساس بی ارزش بودن یا احساس گناه بیش از حد

- از دست دادن علاقه یا انگیزه نسبت به فعالیت هایی که قبلاً از آن لذت برده می شد مانند رابطه جنسی
- فقدان مداوم انرژی یا احساس کسالت
- مشکل در تفکر و تمرکز و به یاد آوردن یا تصمیم گیری
- بیخوابی و صبح زود بیدار شدن و یا پرخوابی
- تغییر قابل توجه در اشتها که منجر به کاهش یا افزایش وزن ناخواسته شود.
- احساس ناامیدی یا بدبینی و افکار مرگ یا خودکشی و اقدام به خودکشی

علل و دلایل اختلالات افسردگی

تنها یک دلیل مشخص برای افسردگی وجود ندارد. شواهد نشان می دهد افسردگی ناشی از ترکیبی از فاکتورهای ژنتیکی و بیولوژیکی و محیطی و روانشناسی است.

راه های درمان افسردگی

افسردگی حتی در شدیدترین موارد اختلالی درمان پذیر است و هرچه درمان زودتر آغاز شود موثرتر بوده و احتمال پیش گیری از عود بیماری بیشتر خواهد بود.

زمانی که افسردگی تشخیص داده شد می تواند توسط روان درمانی یا دارو یا ترکیبی از هر دو درمان شود.

بسمه تعالی



بیمارستان امام حسین (ع)

افسردگی



جهت مطالعه عموم مردم

واحد ارتقا سلامت بیمارستان

فروردین ۱۴۰۵

ورزش های سبک و رفتن به سینما یا مسابقات ورزشی یا شرکت در فعالیت های دینی و اجتماعی و دیگر فعالیت ها می توانند کمک کننده باشند.

انتظار داشته باشید که خلقتان به تدریج بهبود یابد.

از آن جایی که افسردگی تفکر را منحرف می کند توصیه می شود که تصمیم های مهم تا پایان افسردگی به تعویق انداخته شود و قبل از تصمیم برای یک تغییر مهم مثل تغییر شغل و ازدواج و طلاق و ... با کسانی که شما را می شناسند و نگاه واقع بینانه تری به موقعیت شما دارند مشورت کنید.

منابع:

اختلالات افسردگی و اختلالات دوقطبی اثر ابیگیل مایسل

کتاب اختلال افسردگی در کودکان و نوجوانان اثر نسرین دودانگی

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقا سلامت بیمارستان امام حسین (ع) تماس حاصل فرمایید.

۰۲۶۳۴۱۹۳۲۸۰

۱) روان درمانی

برای افسردگی خفیف تا متوسط عموماً روان درمانی بهترین گزینه درمان در نظر گرفته میشود.

هم رفتاردرمانی شناختی (cbt)

و هم روان درمانی فردی (ipt)

هر دو در درمان افسردگی موثر هستند.

۲) درمان دارویی برای اختلالات افسردگی

در صورت صلاحدید توسط روانپزشک دستور داده می شود .

۴) درمان های تحریک عصبی

الکتروشوک درمانی به خصوص برای افرادی که افسردگی شدید یا خطرناک دارند و یا افرادی که نمی توانند دارو مصرف کنند موثر است که با دستور روانپزشک در بیمارستان انجام می شود .

۵) تغییرات سبک زندگی

سعی کنید با دیگران باشید و به کسی اعتماد کنید. این کار معمولاً بهتر از تنها بودن و پنهان کاری است.

در فعالیت های که حالتان را بهتر می کند شرکت کنید.