



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی کاشان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

خودمراقبتی در افسردگی

افسردگی یکی از مشکلاتی است که هر فرد در شرایط متفاوت با توانایی های متفاوت ممکن است در معرض آن قرار بگیرد. بسیاری از افراد ممکن است در مراحل اولیه از زندگی خود، علائم افسردگی را تجربه کنند. در شکل خفیف، افسردگی مانع از پیشبرد روند عادی زندگی نمیشود، اما انواع شدیدتر آن میتواند با اختلال در عملکرد، اندیشیدن به مرگ، افکار آسیب به خود و حتی خودکشی همراه باشد.

ملاک های تشخیصی اختلال افسردگی اساسی

A: ۵ یا تعداد بیشتری از علائم زیر همزمان در یک دوره دو هفته ای وجود داشته و نشانه تغییری در کارکرد قبلی باشد.

دست کم یکی از علائم (۱. خلق افسرده ۲) فقدان علاقه یا بی لذتی است.

- خلق افسرده در اکثر اوقات روز، تقریباً هر روز، به گونه ای که به وسیله گزارش ذهنی خود بیمار (مثلاً احساس غمگینی، پوچی و ناامیدی می کند) یا مشاهدات دیگران (مثلاً گریان به نظر می رسد) به آن اشاره شده باشد (توجه: در کودکان و نوجوانان می تواند به صورت خلق تحریک پذیر باشد).
- کاهش محسوس علاقمندی یا لذت در تمام، یا تقریباً تمام فعالیت ها در اکثر اوقات روز، تقریباً هر روز (که با گزارش ذهنی خود بیمار یا مشاهده دیگران به آن اشاره شده باشد).
- کاهش قابل ملاحظه وزن بدون برنامه لاغری (رژیم)، یا افزایش وزن (مثلاً تغییر بیش از 5 درصد وزن بدن در طول یک ماه)، یا کاهش یا افزایش اشتها تقریباً هر روز (توجه: در کودکان، عدم دستیابی به وزن مورد انتظار مدنظر است).
- کم خوابی یا پر خوابی تقریباً هر روز.
- سرآسیمگی یا کندی روانی - حرکتی تقریباً هر روز که برای دیگران مشهود باشد، (احساس ذهنی کندی یا بی قراری به تنهایی کافی نیست)
- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً هر روز.
- احساس بی ارزشی یا احساس تقصیر مفرط و نامتناسب تقریباً هر روز.
- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، یا احساس بلاتصمیمی (دو دلی)، تقریباً هر روز.
- افکار عود کننده درباره مرگ (نه فقط ترس از مردن)، فکر مکرر خودکشی بدون هیچ نقشه خاصی یا اقدام به خودکشی، یا داشتن نقشه ای اختصاصی برای خودکشی.

B: علائم مذکور، پریشانی یا آشفتگی بالینی قابل ملاحظه ای در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه های مهم کارکردی ایجاد کرده باشد.

C : دوره ی مذکور ناشی از اثرات فیزیولوژیک یک ماده یا وضعیت طبی دیگر نباشد.

چگونه میتوانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

✓ **فعال باشید.**

فعالیت جسمی بسیار مفید است. ورزش کنید، پیاده‌روی کنید، بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، هر آنچه که فعالیت شما را افزایش میدهد، میتواند

کمک کند تا شما احساس بهتری داشته باشید. برای شروع میتوانید روزانه پانزده تا بیست دقیقه فعالیت مفید ورزشی داشته باشید.

فعالتهایی را پیدا کنید که به آن‌ها علاقه دارید و هر روز، زمانی را برای انجام آن‌ها اختصاص دهید. روی کارهایی که سبب لذت شما میشوند

تمرکز کنید. خواهید دید که چقدر وقت گذاشتن روی علاقتان موثر خواهد بود. بسیاری بر این باورند که فعالتهای خلاقان‌های که به آن‌ها

کمک میکند احساساتشان را ابراز کنند، مانند نقاشی، سرودن شعر، نواختن موسیقی و غیره میتوانند به آن‌ها احساس بهتری بدهد.

وظایف و مسئولیتهایی را که از شروع آن اجتناب میکردهایید، آغاز کنید. آن‌ها را به مراحل کوچکتری تقسیم کنید و انجام آن‌ها را یکی یکی

به عهده بگیرید. برای مثال، ممکن است کارهایی در خانه یا محل کارتان وجود داشته باشند که باید به آن‌ها سر و سامان بدهید، اما انجام آن‌ها را به تاخیر انداختهایید. اگر چنین است، تنها انجام یک مرحله کوچک از کار را در روز نخست به عهده بگیرید. با این روش و نپذیرفتن مسئولیت بیش از حد توانتان بر اساس اولویتهای زندگیتان، شما به اهداف خود نزدیک میشوید و این احساس خوبی به شما میدهد.

✓ **با دیگران صحبت کنید.**

سعی کنید احساساتتان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن‌ها حتی میتوانند تنها با گوش دادن به گفته هایتان به شما کمک کنند تا به مسائل فکر کنید و راههای جدیدی پیدا کنید. حرف زدن میتواند باعث رهایی از تنش شود. ممکن است از اینکه، افرادی که با آن‌ها صحبت میکنید نیز خود گاهی احساس افسردگی داشته‌اند و میتوانند شما را درک کنند تعجب کنید.

✓ **مراقب خودتان باشید.**

در مقابل وسوسه ی کنار آمدن با احساس افسردگی، بهوسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک مقاومت کنید. آن‌ها ممکن است برای مدت کوتاهی به شما آرامش دهند، اما خودشان مشکلات سلامتی و روانی بیشتری را برای شما ایجاد میکنند. به تغذیه خود اهمیت دهید؛ رژیم غذایی خوب میتواند به سلامتی شما کمک کند. سعی کنید با مشغول کردن خود به فعالیتهایی که از آن‌ها لذت میبرید، خود را درمان کنید.

✓ **افکار منفی را به چالش بکشید.**

اجازه ندهید افکار ناراحتکننده و منفی، ذهن شما را تسخیر کنند. زمانی که فرد به افسردگی مبتلا میشود، تمایل دارد به بدترینها فکر کند و انتظار بدترین اتفاقات را برای خود، زندگی و آینده خود دارد. این افکار را به راحتی نپذیرید.