



Each Home Asa Health Post (HAHP)

راهنمای خودمراقبتی برای  
سفیران سلامت خانواده

# خودمراقبتی در افسردگی



## اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه این راهنما قادر خواهید بود:
- ❖ تعریف افسردگی را بیان کنید.
- ❖ علایم افسردگی را بیان کنید.
- ❖ علل بروز افسردگی را شرح دهید.
- ❖ توصیه‌های خودمراقبتی برای مقابله با افسردگی را بیان کنید.
- ❖ روش‌های درمان افسردگی را شرح دهید.



«احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خوام دوستانم ببینم، حدس می‌زنم اونا منو، رها کردن، احتمالاً منو دوست ندارن، هیچ تلاشی معنی نداره، بی‌فایده‌ست... از خودم متنفرم». «همیشه می‌خوام گریه کنم، خسته‌ام و نمی‌تونم به چیزی علاقه نشون بدم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام بدم رو شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌تونم کارای ساده‌ای که به نظر بقیه آسون‌ه رو انجام بدم»

اگر افسرده هستید، ممکن است اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل رایجی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر آن احساس آلوده و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر مسایل زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی، مسکن و یا مشکلاتی در روابط اجتماعی باشد.

وقتی افسرده هستید، ممکن است احساس کنید که هیچ کاری برای بهبودی نمی‌توان انجام داد. در این راهنما سعی داریم، درباره افسردگی، روش‌های غلبه بر آن و راه‌حل‌های موجود سخن بگوییم.



## افسردگی چیست؟

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می‌کند.

هر فردی ممکن است در معرض افسردگی قرار گیرد. شدت افسردگی ممکن است از کم تا زیاد متفاوت باشد؛ وقتی شدت افسردگی کم باشد فرد زندگی عادی خود را انجام می‌دهد، اما وقتی افسردگی شدید شود نمی‌تواند به زندگی عادی خود ادامه دهد و به افکاری مثل مرگ، آسیب زدن به خود و دیگری حتی افکار خودکشی و... نیز فکر می‌کند. افسردگی مانند آبری است که همه چیز را در زندگی فرد تیره کرده و لذت زندگی را از او می‌گیرد؛ اما خوشبختانه افسردگی قابل درمان است.

افسردگی  
عبارت است  
از شرایطی  
که در آن  
فرد احساس  
حزن،  
ناامیدی  
و عدم وجود  
قدرت می‌کند

## علائم و نشانه‌های افسردگی

برخی از نشانه‌ها و علایمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید عبارتند از:

- ☹️ احساس ناراحتی
- ☹️ از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت‌بخش بودند
- ☹️ گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن
- ☹️ احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید
- ☹️ خستگی و کمبود انرژی
- ☹️ بی‌قراری
- ☹️ مشکلات خواب
- ☹️ احساس بد در ساعت‌های به‌خصوصی از روز (معمولاً صبح)
- ☹️ کاهش یا افزایش اشتها و وزن
- ☹️ از دست دادن اعتماد به نفس
- ☹️ منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم‌انگیز
- ☹️ احساس یأس و ناامیدی
- ☹️ افکاری در مورد مرگ و خودکشی
- ☹️ احساس تنفر از خود
- ☹️ کاهش حافظه و تمرکز





زنان بیشتر  
از مردان به  
اضردگی مبتلا  
می‌شوند

😊 ممکن است انجام کارهای ساده برای شما مشکل باشد  
 😞 ممکن است انجام کارهای روزمره برای شما دشوار باشد  
 😊 ممکن است ارتباط خود را با افراد دیگر قطع کنید  
 البته هر کسی که به بیماری افسردگی مبتلا باشد، همه این علائم را همزمان نخواهد داشت. همچنین ممکن است این احساسات و افکار را تا مدتی پس از، از دست دادن عزیزان خود یا برخی مشکلات زندگی، تجربه کنید که معمولاً به مرور زمان حل و فصل می‌شوند. چنین شرایطی برای مدت محدود، امری طبیعی است؛ اما اگر این احساسات خیلی شدید باشند یا برای مدت طولانی ادامه یابند، احتمالاً نشانه پیشرفت افسردگی هستند. اکثر مردم گفتگو در مورد این احساسات را با فردی که به ایشان اهمیت می‌دهد، مفید می‌دانند.



## چه چیزی سبب افسردگی می شود؟

افسردگی علت مشخصی ندارد و معمولا بیش از یک دلیل برای وقوع آن وجود دارد. این دلایل از فردی به فرد دیگر متفاوت اند. از جمله این دلایل می توان به موارد زیر اشاره نمود:

☹️ حوادث ناراحت کننده زندگی مانند تنها بودن

☹️ فقر و بیکاری

☹️ مهاجرت

☹️ از دست دادن عزیزان

☹️ بیماری جسمی

از طرفی حوادثی که شما فکر می کنید خوب و مثبت هستند از قبیل:

☹️ ازدواج کردن

☹️ شروع به کاری جدید

☹️ زایمان (مانند آنچه که در افسردگی پس از زایمان دیده می شود)، می توانند به عنوان یک عامل استرسزا برای شروع افسردگی عمل کنند.

به نظر می رسد برخی افراد در مقایسه با دیگران نسبت به افسردگی آسیب پذیرترند. این امر ممکن است به دلیل آسیب پذیری بیشتر ارثی و یا به دلیل تجربه های اولیه زندگی و تأثیر خانواده و محیط بر رشد فرد باشد.

افراد مختلف به روش های مختلف نسبت به افسردگی واکنش نشان می دهند. برخی ممکن است غمگین و گوشه گیر شوند و برخی دیگر پریشانی خود را با مصرف مواد و یا تحریک پذیری بیش از اندازه نشان دهند.





## چگونه می‌توانیم به خود کمک کنیم تا احساس بهتری داشته باشیم؟

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 بهبودی داشته باشید.

در مقابل  
وسوسه‌های  
کنار آمدن  
با افسردگی  
(نوشیدن  
الکل،  
سوءاستفاده  
از داروهای  
غیرمجاز)  
مقاومت کنید

با دیگران صحبت کنید.

سعی کنید احساسات‌تان را با نزدیکان خود در میان بگذارید. آن‌ها حتی می‌توانند تنها با گوش دادن به گفته‌های‌تان به شما کمک کنند تا به مسایل فکر کنید و راه‌های جدیدی پیدا کنید.

مراقب خودتان باشید.

مواظب باشید که در مقابل وسوسه‌های کنار آمدن با افسردگی از طریق نوشیدن الکل و سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز مقاومت کنید. شاید آن‌ها در کوتاه‌مدت موثر باشند اما در درازمدت خودشان تبدیل به مشکل می‌شوند.

## چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

روش‌های اساسی برای کمک حرفه‌ای به بیماران افسرده شامل موارد زیر است:

پزشک ممکن است برای درمان؛ از یک یا چند روش زیر کمک بگیرد:

۱ مشاوره

۲ داروهای ضد افسردگی

۳ ترکیبی از این دو روش

مشاوره: پزشک ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد که ممکن است روانشناس یا روان‌پزشک باشد.

مشاوره بر اساس نیازهای هر فرد تنظیم می‌شود. برای این نوع درمان، باید به موارد زیادی توجه کرد. این موارد شامل علت افسردگی، شرایط و جنبه‌های فردی و روش‌های مقابله شما با مشکلات است.

مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند. درمانگر به شما کمک می‌کند تا:

🌀 مشکلات خود را بهتر درک کنید.

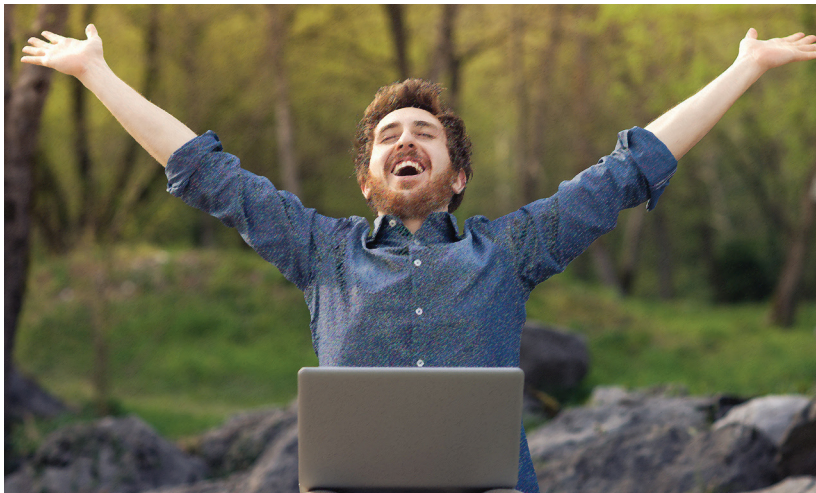
🌀 افکار منفی خود را شناسایی کنید.

🌀 افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

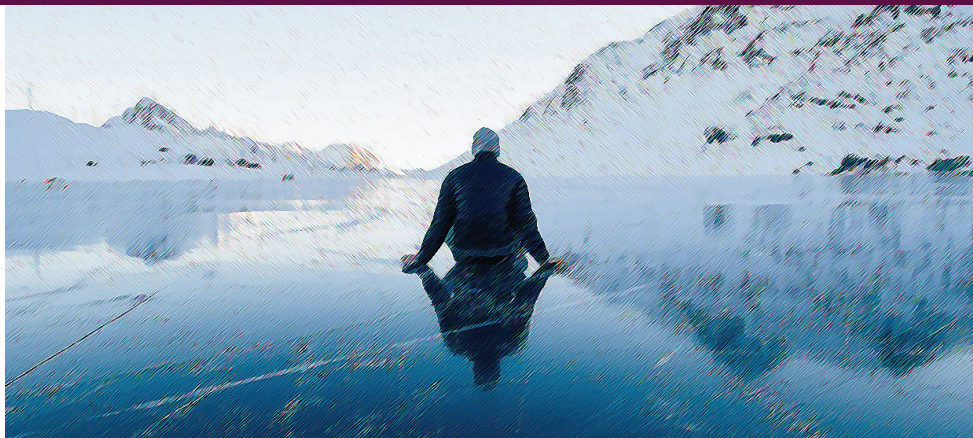
🌀 به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.

افکار منفی  
خود را  
شناسایی کنید  
و افکار مثبت  
را جایگزین  
آن‌ها کنید

آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک کننده باشد. البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم را احساس







کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

۲ **دارودرمانی:** نوع دیگری از درمان، استفاده از داروهای ضد افسردگی است که توسط پزشکان عمومی و یا روان‌پزشکان تجویز می‌شوند و برای درمان بسیاری از مبتلایان به افسردگی موثر بوده‌اند.

برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می‌توان مصرف آن‌ها را متوقف کرد.

❁ دانستن این موضوع مهم است که شروع و قطع مصرف داروهای ضد افسردگی به صورت خودسرانه و بدون نظر پزشک می‌تواند آسیب‌زننده باشد. هیچ‌گاه خودسرانه برای شروع، مقدار مصرف و قطع دارو تصمیم نگیرید،

❁ داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی‌کنند. به‌طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثر مفیدشان مشخص شود و نیز باید تا مدتی پس از رفع علائم مصرف شوند. پس ضروری است آن‌ها را منظم و به مدت مورد نیاز، طبق دستور پزشک مصرف کنید. این امر، هم در بهبود علائم و هم در جلوگیری از بازگشت افسردگی به شما کمک می‌کند.

❁ لازم است بدانید که این داروها نیز مانند سایر داروهای روانپزشکی، به‌ویژه در ابتدای درمان، می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند اما

شروع و قطع  
مصرف

داروهای  
ضد افسردگی

به صورت  
خودسرانه و

بدون نظر  
پزشک

می‌تواند  
آسیب‌زننده  
باشد

خوشبختانه این عوارض بسیار جزیی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتما در مورد این عوارض با پزشک خود مشورت کنید.

داروهای  
ضد افسردگی  
اعتیادآور نیستند

❁ اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری‌های جسمی احتمالی، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

## در صورتی که افسرده هستید

### از کجا می‌توانید کمک بگیرید؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک خانواده یا پزشک عمومی شما بهترین فردی است که در مرحله اول می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.



**نکته:** در صورتی که علائم، نشانه‌هایی وجود دارد که منجر به کاهش توانایی و کاهش عملکرد زندگی فرد و یا افکار مرگ و خودکشی شود باید به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود. پیگیری و مراقبت‌های بعدی توسط کارشناس سلامت روان یا مراقب سلامت انجام می‌شود.



## توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، راهکارهای متعددی را ارائه می‌دهد، بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره‌گیری از دستورهای طب رایج و طب ایرانی باید مدنظر قرار گیرد.



## اضطراب و افسردگی

خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های توصیه شده در اضطراب و افسردگی:

- ❖ مصرف روزانه بادام به صورت فرنی یا حریره و یا شیر بادام
- ❖ مصرف روزانه سیب به صورت میوه خام، مربا، شربت، فالوده، رب و دمنوش
- ❖ شربت نارنج و بالنگ به همراه عرقیجات شادی‌آور و آرام‌بخش مانند عرق بیدمشک و بهارنارنج
- ❖ مصرف دمنوش‌های به، بابونه، بهارنارنج به صورت روزانه توصیه می‌شود.

### تدابیر توصیه شده در زمان اضطراب و افسردگی:

- ❖ مصرف روزانه ۱ تا ۲ لیوان از مخلوط عرق بیدمشک و بهارنارنج با یک قاشق چای خوری تخم فرنجمشک (نام گیاه) توصیه می‌شود.
- ❖ ماساژ و بادکش سراسری بدن روزی یک بار انجام شود.

### در زمانی که اضطراب شدید دارید موارد زیر را رعایت نمایید:

- ❖ نفس عمیق بکشید تا ۴ شماره نگه دارید و بعد با اختیار خودتان بیرون بدهید؛ سپس ۲ شماره مکث کرده و دوباره تکرار کنید و این کار را ۱۰ بار پشت سر هم انجام دهید. این ۱۰ تنفس عمیق، حداقل ۳ بار در روز انجام گیرد.
- ❖ به اندازه یک گردو از عسل موم‌دار را زیر زبان قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه نگه دارید؛ سپس عسل و مایع درون دهان را بلعیده و موم را مانند آدامس، چند دقیقه بجوید تا مواد داخل آن کاملاً جذب شود.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



دفتر طب ایرانی و مکمل

مرکز مدیریت شبکه

معاونت بهداشت

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

دفتر آموزش و ارتقای سلامت