



چکیده ای از

اختلالات خلقی (افسردگی)

برگرفته از: جلد سوم خلاصه روانپزشکی، کاپلان سادوک
ترجمه: دکتر رفیعی
واحد روانپزشکی و روانشناسی مرکز آموزشی و درمانی
فدایی (اصفهان)

اجتماعی و محیطی: مهاجرت و...، زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی باشد.

علائم:

ظاهر کلی بیمار: خمیدگی قامت، نگاه خیره‌ی رو به پایین، نداشتن حرکات خود به خودی و تغییرات روانی حرکتی به صورت کندی گفتار و رفتار و گاه به صورت بی‌قراری دیده می‌شود.

خلق و عاطفه و احساسات: دل‌سرد، شکایت جسمانی (دردهای مختلف بدن)، خشم نسبت به دیگران و سرزنش نسبت به خود دارند، نقشه خودکشی می‌کشند، احساس بی‌ارزشی و گناه دارند.

حافظه: حواس پرتی و اختلال در تمرکز و توجه و تصمیم‌گیری دارند.

در این راستا بر آن شدیم تا برای آشنایی اطرافیان و خانواده بیماران افسرده، مشخصات این گروه بیماران را توضیح داده و یادآور شویم که اولاً مطالب این نوشته کلی بوده و برای افراد روانشناس و روانپزشک تهیه نشده و تخصصی نمی‌باشد و ثانیاً افسردگی بیماری قابل کنترل و درمان بوده و فرد افسرده باید تحت نظر روانپزشک درمان گردد.

بیماری افسردگی: یکی از اختلالات خلقی و از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در بزرگسالان است.

سن شروع بیماری: از کودکی تا پیری (سن متوسط ۴۰ سالگی). میزان شیوع: در زنان دوبرابر مردان است و در افرادی که رابطه فردی و اجتماعی مناسب ندارند بیشتر است.

علت: نامشخص است ولی می‌تواند به علل جسمی، وراثت و بیماری‌های غدد، روانی، وابستگی‌ها و جدایی‌ها، علل

خواب - تغذیه - قوای بدنی: بی خوابی، بیدار شدن مکرر در خواب، زود بیدار شدن در صبح، اشتها در بعضی افراد کاهش و در بعضی افراد افزایش می یابد. خستگی در آنان دیده شده که حتی ممکن است کار خود را از دست بدهند.

در چه مواقعی فرد بستری می شود:

- ۱- خطر خودکشی.
 - ۲- کاهش قابل ملاحظه و نگران کننده در مراقبت از خود.
 - ۳- فقدان حمایت لازم از بیمار و به خطر افتادن امنیت او.
 - ۴- جهت بررسی آزمایشات تشخیصی.
- درمان:** شامل درمان دارویی و روان درمانی است.
- دارو درمانی:** شامل داروهای ضد افسردگی است که حتما باید با نظر پزشک تجویز شده باشد.
- درمان بین فردی:** آموزش مهارت های ارتباطی، در مواردی که بیمار مشکل ارتباطی دارد در دوازده تا شانزده جلسه انجام می شود.

شناخت درمانی:

اصلاح افکار منفی نگران کننده بیمار:

رفتار درمانی: آموزش جهت اصلاح رفتارهای ناسالم و تقویت

رفتار سالم.

روان درمانی خانواده: موقعی انجام می شود که روابط خانوادگی بیمار در معرض خطر باشد.

شوک درمانی:

زمانی که بیمار به دارو جواب ندهد یا احتمال خودکشی زیاد باشد یا از خوردن غذا و دارو خودداری کند مورد استفاده قرار می گیرد.

چگونگی برخورد با مشکلات بیمار:

- ۱- رفتار مبتنی بر آسیب رساندن به خود:
 - از بیمار در مورد خودکشی پرسید.
 - از او قول بگیرید که خودکشی نکند.
 - تشویق بیمار به بیان احساسات و خالی کردن خشم خود به وسیله فریاد زدن و... .
- ۲- پایین بودن اعتماد به نفس بیمار:
 - پذیرش بیمار و عدم توجه به رفتار منفی او.
 - صرف وقت با او.
 - تشویق به شرکت در کارهای خانه.
 - تشویق رفتارهای مطلوب.



● در مورد هذیان‌ها و توهمات از روش شک و تردید استفاده کنید.

آموزش برخی از نکته‌های لازم در مورد داروها به بیمار و خانواده:
۱- معمولا حداقل دو هفته طول می‌کشد تا اثرات درمان این داروها ظاهر شود و اولین علائم بهبودی کاهش اضطراب و افزایش خواب می‌باشد. بهبود خلق از آخرین علائم بهبودی است. و در مواردی تا شش هفته لازم است برای اثر داروها صبر کنیم.

۲- همواره در مصرف دارو توسط بیمار نظارت ظریف و مراقب تمایلات خودکشی در بیمار باشیم.

۳- دارو را مطابق دستور پزشک مصرف نموده و از حذف دفعات توصیه شده یا دو برابر نمودن نوبت بعدی پرهیز شود. در صورت فراموش نمودن یک وعده بلافاصله پس از به خاطر آوردن آن را مصرف نماید مگر در مواردی که فاصله زمانی با نوبت بعدی بسیار کوتاه باشد.

۴- اکیدا از قطع ناگهانی دارو، پس از درمان طولانی مدت خودداری شود چون باعث بی‌خوابی و تهوع و سردرد و بی‌قراری و ضعف می‌گردد.

۵- مصرف بعضی از داروها احتمالا سبب خواب‌آلودگی می‌گردند. بنابراین توصیه می‌شود تا مشخص نشدن اثر دارو از

● پیاموزید در جملاتش از «من» استفاده کند.

۳- کناره‌گیری از جمع:

● صرف وقت با او.

● صحبت با بیمار در مورد علایق او.

● تشویق بیمار به صحبت کردن.

● تغییر محیط.

● شرکت در کارهای دسته‌جمعی.

۴- ناتوانی:

● بگذارید بیمار مسوولیت از خود را به عهده بگیرد.

● زمانی که تصمیمی می‌گیرد او را تشویق کنید.

۵- غذای کافی نمی‌خورد:

● استفاده از غذاهای پرکالری.

● تشویق بیمار به ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی و...

● غذایی را که دوست دارد بخورد.

۶- به هم خوردن زمان خواب:

● نگذارید بیمار زود بخوابد.

● حمام گرم به خوابیدن بیمار کمک می‌کند.

● علل بی‌خوابی او را بررسی کنید.

۷- تفکر بیمار به صورت غیرطبیعی:

● عدم مشاجره با بیمار در مورد اعتقاداتش.

● بر واقعیت تمرکز داشته باشید.



پشت سر، افزایش ضربان قلب، تهوع، سفتی پشت گردن، می باشد که در این صورت دارو باید قطع و به پزشک مراجعه شود و در صورتی که به پزشک دسترسی نباشد یک عدد کپسول آدالات را سوراخ نموده و مایع داخل آن را در دهان بچکانید و همزمان با مصرف داروی فوق از مصرف قرص های سرماخوردگی، ضد حساسیت، کدیین دار و داروهای آرام بخش خودداری شود و هر نوع دارویی با اطلاع پزشک مصرف شود.

۱۲- اکثر داروهای ضد افسردگی بعد از مدتی اشتهای بیمار را افزایش داده و بیمار افزایش وزن پیدا می کند که باید مقدار غذا و نوع آن را کنترل و ورزش روزانه را فراموش نکند.

۱۳- مصرف داروهای ضد افسردگی مانند فلوکستین در ابتدای درمان ممکن است باعث ایجاد اضطراب تهوع، کم خوابی و لاغری شود که بعد از مدتی برطرف می شود.

رانندگی و کارهایی که نیاز به هوشیاری دارد خودداری شود.
۶- در صورت بروز سرگیجه که ممکن است ناشی از پایین آمدن فشار خون در اثر داروهای ضد افسردگی باشد، لازم است به طور آهسته از حالت نشسته به حالت ایستاده تغییر وضعیت داده شود تا از بروز این مساله جلوگیری گردد.

۷- در صورت مصرف بعضی از داروهای ضد افسردگی ممکن است تاری دید ظاهر شود که به تدریج از شدت آن کاسته می گردد.

۸- خشکی دهان ناشی از مصرف این نوع داروها را با استفاده از مصرف آدامس های بدون شیرینی، استفاده از یخ، مصرف مایعات فراوان و شستشوی دهان می توان از بین برد.

۹- در پیشگیری از یبوست می توان از غذاهایی با خاصیت ملین مانند: سبزیجات و میوه نپخته و انجام ورزش های جسمی و مصرف مایعات زیاد استفاده نمود.

۱۰- ممکن است در صورت مصرف بعضی از این داروها در ادرار تغییر رنگ ایجاد شود که نکته حایز اهمیتی نمی باشد.

۱۱- در صورت مصرف نوعی از داروهای ضد افسردگی چنانچه فرد از غذاهای حاوی تیرامین و نوشابه های الکل دار، پنیر مانده، قهوه، جگر مرغ یا گوساله و... استفاده کند ممکن است دچار بحران افزایش فشار خون شود که علائم آن شامل درد

درمان اعتیاد فقط ترک نیست بلکه نیاز به درمان روانپزشکی دارد

درمان اعتیاد با روش U.R.O.D مطابق با
پیشرفته ترین روش در دنیا
در مجهزترین بیمارستان
بدون نگرانی برای درمان اعتیاد خود
اقدام نمایید

دکتر حسین عسکری
(روانپزشک)

تلفن مطب :
۸۸۸۴۲۶۲۴ و ۵-۸۸۳۰۱۰۰۳

