

## افسردگی

### \*اقدامات مراقبتی در زمان افسردگی خفیف

- ۱-انجام کارهایی که موجب کاهش فشار و استرس می گردد مانند خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم برای انجام دادن برخی کارها
- ۲- انجام ورزش ملایم
- ۳- صحبت و همنشینی با دوستان و خانواده
- ۴- خودداری از مصرف الکل
- ۵- برخورداری از رژیم غذایی متعادل و کم چرب
- ۶- مثبت اندیشی
- ۷- رفتن به سینما، شرکت کردن در مراسم مذهبی، اجتماعی تماشای فیلم های خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت یا سایر فعالیت هایی که ممکن است به شما کمک کنند.
- ۸- سهیم شدن در فعالیت هایی که می تواند مفید باشد و احساس بهتری برای شما به وجود بیاورد.

### \*نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال افسردگی اساسی

#### شدید

- ۱- به آنها بگویید که کدام کارهایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است ، شما را به فکر انداخته و احساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود.
- ۲- بیشتر به حرفهایشان گوش کنید.
- ۳- به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزنید.
- ۴- مدام به آنها سر بزنید.
- ۵- با آنها پیاده روی، سینما، یک رستوران زیبا یا حتی باغ وحش بروید.

۶- اگر با شما به بیرون از منزل نیامدند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرید و در کنارشان تماشا کنید. یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید.

۷- از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگهای مختلف بیاورند و از آنها نظرشان را بخواهید.

۸- یک غذای خوشمزه و خوش ظاهر برای آنها درست کنید، سعی کنید لذتهای کوچک را وارد لحظاتیان کنید.

۹- بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند ، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده و دلتان می خواهد برگردند و دوباره با شما خوش بگذرانند ، هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید.

۱۰- کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام می دهید با آنها تکرار کنید ، مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام با یک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید.

۱۱- به جای اینکه بپرسید حالشان چطور است بپرسید دوست دارند برای خوش گذرانی امروز چه کاری کنند و در آن کار همراهیشان کنید ، به آنها بگویید که کاملاً مشخص است که حالشان بهتر شده و بعد حالش را بپرسید و واقعاً به جوابی که می دهند گوش کنید.

اگر خجالت زده بودند یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید و پشت سر آن داستان های دیگر که از خجالت زدگی کسان دیگر شنیده اید را مثل لطیفه برایشان تعریف کنید، هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران این درد را در انسان تخفیف نمی دهد

## \*اقدامات مراقبتی در زمان کاهش اشتها

۱- غذاهایی که مورد علاقه و یا مورد تنفر بیمار است، شناسایی شوند و غذای دلخواه وی فراهم گردد ؛ مطمئناً بیمار غذایی را که بیشتر دوست دارد بهتر می خورد.

۲- او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد ، در دفعات متعدد غذای مختصر تری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند.

۳- هرگز غذای حجیم در سه وعده در اختیار وی قرار ندهید زیرا ممکن است مورد اعتراض بیمار قرار گیرد و حتی برای او غیر قابل تحمل باشد.

۴- در طول صرف غذا به منظور کمک کردن به بیمار و حمایت و تشویق وی ، در کنار او بمانید.

۵- از آنجا که ممکن است بیمار دانش کافی و دقیقی در ارتباط با نقش غذای خوب در سلامت کلی انسان نداشته باشد، در خصوص اهمیت تغذیه کافی و مایعات دریافتی برای وی توضیح دهید.

### \*اقدامات لازم در زمان مشکلات دفعی

۱- بیماران افسرده غالباً مشکلات دفعی دارند و بیشتر بدلیل بیحرکتی و کم تحرکی و کاهش تغذیه دچار یبوست می شوند. توصیه می شود که بیماران مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند.

۲- مایعات زیاد مصرف نمایند.

۳- ورزشهای جسمی انجام شود.

### \* اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

۱- اختلال خواب در بیماران افسرده شایع است. بیمارانی که

بیمارستان امام سجاد(ع) رامسر

## افسردگی



\* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی  
بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در  
اختیار شما قرار می گیرد ،  
شماره بیمارستان: ۵- ۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱  
شماره داخلی بخش: ( )

\* درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود. تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است. مقدار کم آن بی اثر و مقدار زیاد آن سمی است. بنابراین باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی استفاده می کنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک می تواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای بیمار تجویز کند.

\* مقدار لیتیوم در خون به مقدار آب بدن بستگی دارد. اگر آب بدن کم شود مقدار لیتیوم در خون بالا رفته و احتمال بروز اثرات منفی آن و یا حتی اثرات سمی آن وجود دارد. بنابراین آب بسیار بنوشند- مخصوصا در مواقعی که هوا گرم است و یا فعالیت بدنی زیاد است.

\* چایی و قهوه کمتر مصرف کنند. چون آنها باعث افزایش ادرار می گردند.

\* حداقل سه ماه یا بیشتر طول می کشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. در این مدت با اینکه تغییر حالت روحی بیمار ادامه دارد باید به خوردن قرص های لیتیوم ادامه دهند.

\* در صورت ایجاد اثرات جانبی دارو مانند تاری دید، ضعیف شدن ماهیچه های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دستها، احساس بیمار بودن، استفراغ کردن، تلو تلو خوردن، لکنت زبان به پزشک مراجعه نمایند.

\* استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب رساند. بهتر است هر چند ماه یکبار برای اطمینان از کارکرد صحیح آنها آزمایش داد.

\* از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند.

\* نوشیدن نوشیدنی های غیر شیرین بسیار مفید است.

مشکل به خواب می روند و یا در طول شب از خواب بر می خیزند و مجدداً به سختی به خواب می روند ، ممکن است با ماساژ پشت ، دوش ولرم و یا صحبت کوتاه ، یک لیوان شیر ولرم ، بهتر بخوابند.

۲- نباید اجازه داده شود که بیمار در طول روز بخوابد خوابهای مختصر در طول روز ، مانع خواب شب می گردد.

۳- دریافت نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود.

۴- سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود. محرکهای محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود.

### \* اقدامات مراقبتی جهت جلوگیری از عوارض دارویی

یکی از داروهایی که در درمان افسردگی اساسی استفاده می گردد لیتیوم می باشد که دارای عوارض جانبی مانند خشکی دهان، تاری دید، یبوست احتباس ادرار، کاهش فشار خون وضعیتی، تندی ضربان قلب، ضربان های نابجای قلبی ، بحران افزایش فشار خون می باشد. اقدامات زیر در جهت کاهش عوارض این دارو می باشد :

\* در خصوص خشکی دهان استفاده از آب نبات بدون شکر ، یخ و تر کردن لب ممکن است کمک کننده باشد.

\* در زمان احتباس ادرار ، استفاده از کمپرس آب گرم و سرد در لگن و باز نمودن شیر آب و در صورت لزوم استفاده از سوند توصیه می شود.