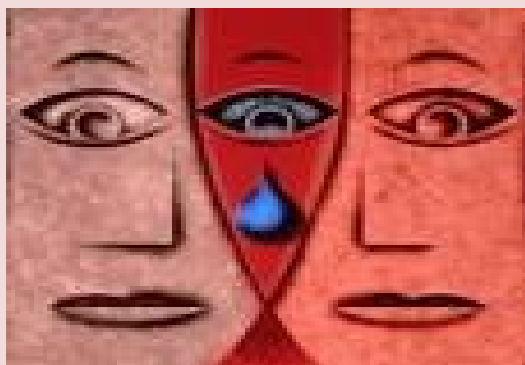




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



## افسردگی اساسی

گروه هدف: بیمار و خانواده

تهیه: 1399

منبع: بهداشت روان کوشان

[wwwGolestan.ajums.ac.ir](http://www.Golestan.ajums.ac.ir)

تجویز داروهای آرامبخش طبق دستور پزشک  
برای بیمارانی که دچار پر خوابی است ، محدودیت جهت زمان  
خواب وی قائل شوید . فعالیت های محرک انحرافی سازمان  
یافته ای را برای بیمار فراهم آورید.

### 5- تغییر در تغذیه کمتر از نیاز بدن ، به صورت بی اشتهایی به علت افسردگی :

- طبق دستور مسئول تغذیه و پزشک برای بیمار ، یک رژیم غذایی کامل فراهم شود .
- غذای مورد علاقه و شرایط مناسبی جهت مصرف غذا برای بیمار فراهم شود.
- بیمار را تشویق به خوردن غذا و مایعات فراوان و فعالیت جسمی ، جهت رفع یبوست کنید.
- یبوست در بیمار افسرده به علت کم فعالیتی است ، مواد غذایی تفاله دار ( سبزیجات و میوه جات ) به منظور پیشگیری از یبوست به بیمار بدهید.
- بهتر است که بیمار در روز ، در دفعات متعدد غذای مختصرتری را صرف کند ( مقدار زیاد غذا در سه وعده اصلی ممکن است مورد اعتراض بیمار قرار گرفته و حتی برای او غیر قابل تحمل باشد.

## تعریف :

افسردگی : به اختلال خلقی گفته می شود که بیمار دچار خلق پایین ( غمگینی ) کاهش احساسات لذت و علاقه ، خستگی یا کاهش انرژی ، احساس بی ارزشی یا گناه ، بی خوابی ( سحر خیزی و بیدار شدن مکرر ) یا پر خوابی ، کاهش یا افزایش اشتها ، اختلال قاعدگی ، کاهش میل و عملکرد جنسی ، بیقراری ، شکایت جسمی ( مانند سردرد ، یبوست ) افکار بدبینی نسبت به خود ( نا امیدی و احساس پوچی در زندگی ) کاهش یا افزایش وزن اشکال در تمرکز و افکار مرگ و خودکشی می گردد.

## علت شناسی :

- وضعیت شیمیایی بدن : کاهش میزان سروتونین در سلولهای اعصاب
- ارث : سابقه خانوادگی مثبت
- استرس های زندگی : در بیماران افسرده ، از دست دادن یکی از والدین قبل از ۱۱ سالگی ، مرگ همسر، ورشکستگی مالی ، و به طور کلی وقایع پر فشار زندگی
- الگوی ذهنی منفی : بیماران افسرده برداشت منفی از خود ، تعبیر منفی از تجارب گذشته شان و انتظار منفی از آینده
- روش های تشخیصی :
- معاینه بیمار و گرفتن شرح حال دقیق از بیمار و خانواده اش
- درمان :
- دارو درمانی ( داروهای ضد افسردگی ) ۴-۳ هفته طول می کشد که اثر بهبودی داروهای ضد افسردگی در فرد ظاهر

شود . اولین علائم خواب و اشتها و آخرین علائم اضطراب و افسردگی در بیمار بهبود می یابد.

- الکتروشوک درمانی

- روان درمانی

مراقبت :

مشکلات بیماران افسرده عبارتند از :

## ۱- کاهش مراقبت از خود به صورت ظاهر نامرتب و

### ژولیده به علت افسردگی :

- بیمار را در امر شستشو و نظافت شخصی شرکت دهید
- بیمار را در هنگام مراقبت از خود حمایت کنید
- بیمار را بدنبال انجام نظافت شخصی جهت تکرار رفتار مناسب وی تشویق کنید.

## 2- احتمال آسیب به خود و دیگران به علت بیماری :

- سطح محرکات محیط را به حداقل برسانید ( نور کم ، کاهش تعداد افراد ، تزئینات ساده و کم ، کاهش سرو صدا)
- رفتار بیمار را به تناوب و کرات مشاهده کنید .
- از بیمار در مورد افکار خودکشی یا دیگر کشی سوال کنید . آیا درباره از بین بردن خود فکر کرده اید ؟ در صورتی که جواب مثبت بود نقشه شما چیست ؟ آیا وسیله ای برای انجام آن دارید؟
- محیطی امن برای بیمار فراهم کنید .کلیه اشیاء خطرناک ( اشیاء تیزو برنده ، کمر بند ، کراوات ، روسری ، شال ) را از محیط دور کنید .

- رفتار پر خاشگروانه بیمار را با فعالیت های حرکتی مانند مشتم زدن به کیسه بوکس تغییر جهت دهید .

- با بیمار برخوردی آرام داشته باشند.

- با بیمار تعهد شفاهی مبنی بر آسیب نرساندن به خود برای مدت زمانی خاص را منعقد کنید.

- از بیمار قول بگیرید تا در صورت وجود افکار خودکشی را به شما اطلاع دهد.

## ۳- کاهش اعتماد به نفس به علت داشتن افکار منفی

- زمانی را با بیمار صرف کنید .
- به بیمار کمک شود تا توانایی های خود را شناسایی کند .
- تشویق بیمار به شرکت در فعالیت های گروهی

## 4- اختلال در الگوی خواب مشخص با صبح زود

### بیدار شدن به علت افسردگی:

- محیطی آرام ، تاریک با درجه حرارت و تهویه مناسب برای بیمار فراهم کنید.
- از خوابیدن بیمار در طول روز با مشغول کردن او با کارهای مختلف جلوگیری کرد.
- از روشهایی مانند آشامیدن گرم ولی غیر محرک غذای مختصر و سبک ، حمام ولرم و ماساژ پشت برای کمک در به خواب رفتن بیمار استفاده کنید.
- خوردن و آشامیدن کوکا کولا ، قهوه و چای را محدود کنید .
- زیرا آنها محرک اعصاب می باشند.
- موسیقی ملایم گوش دهند .