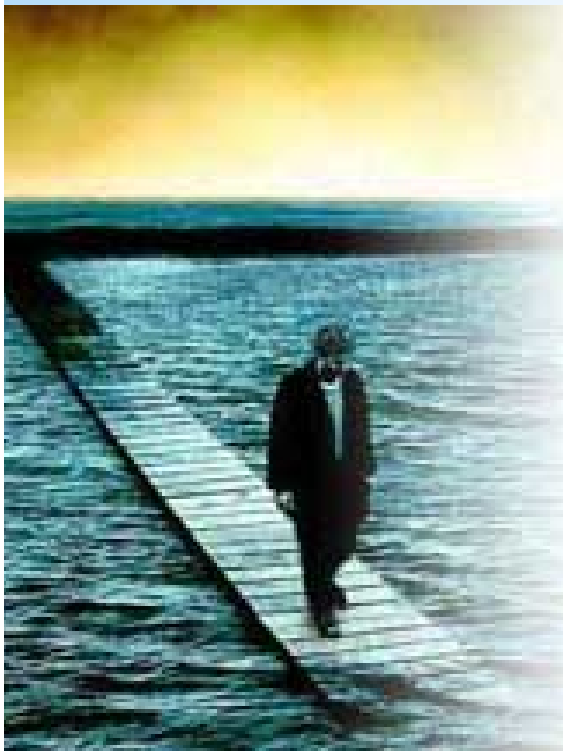


به اسم خدا

**بررسی علل و راههای درمان**

**افسردگی**



**افسردگی:** احساس در هم فشردگی شدن، غم یا بی ارزشی است و با درجات متفاوتی مثل کسلی، غمگینی، یاس، تنهایی، ناامیدی، شک در مورد خویشتن و احساس گناه مشخص می شود. (انتشار گازسمی)

## **نشانه و شاخص افسردگی**

- از دست دادن علاقه به امور روزمره طبیعی
- رفتار پر خاشگرا نه ، تغییرات خلقی زیاد و بی خوابی
- تهدید یا عمل به آسیب جسمی یا خشونت.
- تهدید یا صحبت در مورد مرگ یا خودکشی
- افت فعالیتها و ارتباطات.
- کارهایی مانند خدا حافظی با دوستان، نوشتن وصیت نامه...
- بهبود ناگهانی خلق پس از یک دوره افسردگی.
- رفتار خطرناک غیر طبیعی مانند خرید یا حمل اسلحه، رانندگی

## انواع افسردگی :

1- احساس افسردگی=اندوه

2- داغدیدگی یا واکنش سوگ به صورت طولانی

3- اختلال دلبستگی وابستگیهای بیمارگونه دوران کودکی

4- افسردگی نابهنجار: در برابر رویدادهای مثبت موقتاً

احساس خوب اما گذرا. از نشانه های آن افزایش وزن،

افزایش امیال شهوانی، خواب بیش از حد، احساس

سنگینی در بازو ها و پاها و مخالفت و عدم پذیرش

5- افسردگی اساسی (ماژور): احساس عظیم غم و

سوگ، از دست دادن علاقه و خوشحالی در فعالیتهایی که

معمولاً برایتان لذتبخش است و احساس گناه و بی ارزشی

باشد. و باعث کم خوابی، تغییر اشتها، خستگی شدید و

مشکل شدن تمرکز شود. می تواند خطر خودکشی را

افزایش دهد

## 6- دیستایمی Dysthymia

بیمار نمی تواند از زندگی خود بیشترین بهره را ببرد

## 7- اختلالات تطابقی: اگر فردی که محبوب شماست فوت

کند، شغلتان را از دست بدهید یا تشخیص سرطان برای شما گذاشته شود بسیار طبیعی است که احساس فشار، غم، عصبانیت یا لبریز شدن کنید .

## 8- اختلالات دو قطبی: داشتن دوره های عود کننده

افسردگی و سرخوشی (مانیا = شیدایی) مشخص کننده اختلال دو قطبی

## 9- اختلالات خلقی فصلی: اختلالات خلقی فصلی

شکلی از افسردگی است که به تغییرات فصل و فقدان تماس با آفتاب مربوط است. تغییر هورمون ملاتونین

## علائم و نشانه های افسردگی :

1- تغییرات در احساسات و ادراکات:

- گریه های مکرر یا فقدان پاسخ دهی عاطفی
- لذت نبردن از زندگی و هر چیز دیگر
- احساس نا امیدی یا بی ارزشی
- احساس افراطی گناه یا خود سرزنشی
- فقدان صمیمیت نسبت به خانواده و دوستان
- بدبینی نسبت به آینده
- احساس درماندگی
- افکار خودکشی
- غمگینی، اضطراب، خشم و دیگر عواطف ناخوشایند
- عدم احساس شادی و نشاط
- احساس بی ارزشی و بی کفایتی
- اشتغالات ذهنی دائمی درباره مرگ



2- تغییرات در رفتار و نگرش:

-فقدان علاقه به فعالیت های قبلی و کناره گیری از دیگران

-غفلت از مسئولیت ها و توجه نکردن به ظاهر شخصی

-تحریک پذیری و به آسانی دستخوش خشم شدن

-فقدان انگیزه به منظور پیگیری اهداف

-نارضایتی کلی از زندگی

-کاهش توان حافظه، ناتوانی در تمرکز، از دست دادن قدرت

تصمیم گیری

- تغییرات شناختی

-کاهش توانایی رویارویی با مسائل روزمره

-زودرنجی

-اقدام به خودکشی



3- تغییرات جسمانی و شکایات بدنی:

- خستگی مزمن و فقدان انرژی

- فقدان کامل اشتها یا خوردن اجباری

- بی خوابی، بیداری زود هنگام صبحگاهی یا خواب بیش از حد

- شکایات مختلف جسمی و دردهای پراکنده بدون دلیل

- مشکلات گوارشی شامل درد معده، تهوع، اشکال در هضم و تغییر در کارکردهای روده ای مثل یبوست

- چرخه های نامنظم قاعدگی

- کاهش یا افزایش غیر متعارف وزن

- فقدان یا کاهش تدریجی میل جنسی



**عواملی که با افسردگی مربوط هستند شامل موارد زیر است :**

**1- ارث**

**2- استرس**

**3- داروها : مصرف برخی داروها مانند داروهایی مانند کنترل فشار**

**خون استفاده، قرصهای خواب یا قرصهای جلوگیری از بارداری....**

**4- بیماریها : ابتلا به یک بیماری مزمن، مثل بیماری قلبی، سکته**

**مغزی، دیابت، سرطان یا آلزایمر.**

**5- شخصیت: صفات شخصیتی مانند اعتماد به نفس پایین ، وابستگی**

**شدید، بدبینی و حساسیت**

**6- افسردگی پس از زایمان : احساس ناراحتی، عصبانیت، اضطراب،**

**تحریک پذیری و کاهش ظرفیت**

**7- مصرف الکل، نیکوتین و استفاده از موادمخدر.**

**8- رژیم غذایی: کمبودهای اسید فولیک، ویتامین B12**

**9- فشارهای روانی اجتماعی**

**10- از دست دادن افراد مهم زندگی در دوران کودکی**

**11- کم کاری تیروئید**

**12- طلاق**

**13- مرگ همسر ، فرزندان یا نزدیکان**



# درمان

1- روان درمانی (کنترل ذهن، حباب و رودخانه، نوشتن خاطره بد و سوزاندن، نوشتن لیست آرزوها و نکات مثبت و قوت، نوشتن چشم انداز 5 ساله)

2- رفتار درمانی (تشویق دادن هدیه بخاطر تغییر رفتار در هفته، پارک)

2- خانواده درمانی

3- معنا و امید درمانی

4- نور درمانی

5- دین درمانی

6- نمک درمانی

7- افزایش ارتباط اجتماعی

8- تلقین مثبت و مثبت اندیشی

9- افزایش شوخ طبعی و نشاط و خنده درمانی

10- ورزش

11- ایجاد انگیزش، هدف و مسولیت فکری

12- زعفران و گلاب

13- الکتروشک



در حال حاضر یکی از بهترین داروهای گیاهی  
ضد افسردگی ، دارویی است که از عصاره گیاهی با نام  
علمی HYPERICUM PERFURMATUM ، این گیاه در ایران با  
نام های علف چای ، گل راعی ، علف هزارچشم و  
هوفاریقون شناخته می شود .

## سنبل الطیب

**زعفران همراه با گلاب:** زعفران حاوی مواد چرب، املاح  
معدنی، موسیلاژ و اسانس‌های فراوانی است. رنگ  
زعفران مربوط به ماده‌ای به نام کروئین است

## علف چای

اسیدچرب امگا3 ویتامین B، ویتامین D، ویتامین E  
چای بهارنارنج

افشیره ضد سودای پاپریکا



12 گام کنترل افسردگی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	
./.5	./.10	./.12	./.15	./.20	./.35	روان درمانی
./.0	./.5	./.10	./.20	./.25	./.30	رفتاردرمانی
./.2	./.6	./.10	./.10	./.30	./.40	خانواده درمانی
./.5	./.2	./.6	./.20	./.30	./.40	معنا وامید درمانی
./.0	./.4	./.5	./.10	./.15	./.20	افزایش ارتباط اجتماعی
./.0	./.5	./.10	./.20	./.25	./.30	مثبت اندیشی و تلقین مثبت

12 گام کنترل افسردگی						
شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	
./.5	./.10	./.12	./.15	./.20	./.35	<b>افزایش نشاط</b> خنده درمانی، نشاط، شوخ طبعی
./.0	./.5	./.10	./.20	./.25	./.30	<b>ورزش</b>
./.2	./.6	./.10	./.10	./.30	./.40	<b>ایجاد هدف،</b> انگیزش، مسئولیت فکری
./.5	./.2	./.6	./.20	./.30	./.40	<b>دین درمانی</b>
./.0	./.4	./.5	./.10	./.15	./.20	<b>لیست آرزوها،</b> چشم انداز 5 ساله
./.0	./.5	./.10	./.20	./.25	./.30	<b>دمنوش ها</b>

افسردگی مادران در دوران بارداری و تاخیر در تکلم کودک پژوهشگران اعلام کردند افسردگی مادران در دوره بارداری تکلم کودک را به تاخیر می اندازد سکتة مغزی و ارتباط آن با افسردگی سکتة مغزی در افراد که معمولاً با عوارض عدم توانایی در صحبت کردن و یا فلج شدن بدن می شود، سبب افسردگی اینگونه افراد می شود.

افزایش افسردگی و نگرانی در افراد مسن افسردگی و نگرانی از جمله بیماریهای رایج در میان کهنسالان است، تا آنجا که این میزان به ۴ و ۸ درصد می رسد.

رابطه افسردگی مادر و قد کودک

امکان بروز افسردگی با تماشای زیاد تلویزیون و کامپیوتر

با آرزوي موفقيت  
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>  
[rezanazeri273@gmail.com](mailto:rezanazeri273@gmail.com)