

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای پزشکی خانواده

افسر دگیا

سرشناسه :	مکنزی، کوام McKenzie, Kwame
عنوان و نام پدیدآور :	افسردگی / مولف کوام مکنزی؛ مترجم اعظم چاوشی؛ ویرایش: محمد خوشرو.
مشخصات نشر :	قم : ییلاق یاران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری :	۹۵ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۶۱-۹
موضوع :	افسردگی - به زبان ساده
شناسه افزوده :	چاوشی، اعظم، مترجم
شناسه افزوده :	خوشرو، محمد، ۱۳۴۹ - ویراستار
شناسه افزوده :	انجمن پزشکی بریتانیا
شناسه افزوده :	British Medical Association
رده بندی کنگره :	۱۷۳۸۹ الف ۷۵ م / RC ۵۳۷
رده بندی دیویی :	۶۱۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی :	۲۱۷۰۰۳۰

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

افسردگی

کوام مکنزی - مترجم و ویرایش : اعظم چاوشی، محمد خوشرو

ناشر ییلاق یاران
نوبت چاپ اول، ۱۳۹۳
قیمت ۵۰۰۰ تومان
شمارگان ۵۰۰ جلد
چاپخانه جعفری
لیتوگرافی صیام
مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-7722-61-9

••

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۶۱-۹

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۸	تعریف افسردگی
۲۱	عوامل بروز افسردگی
۳۱	انواع افسردگی
۳۸	کمک‌هایی که خود بیمار برای خود انجام می‌دهد .
۴۹	درمان افسردگی
۷۵	زنان و افسردگی
۸۴	اندوه و داغ عزیزان
۹۰	یاری خانواده و دوستان

مقدمه



«دریافت کمک»

همه ما گاهی دچار حالت ،
 ناامیدی و افسردگی می شویم .
 مثلاً وقتی روابط ما با دیگران
 از هم پاشیده می شود . ممکن
 است شوکه شویم . گریه کنیم .
 غذا نخوریم . عصبانی شویم .
 خوب نخوابیم و بدخلق و
 مضطرب شویم .

پزشک خانواده درمعالجه افسردگی تجربه زیادی دارد .
 اغلب مردم از طریق مشاوره ، درمان دارویی یا
 توصیه های دیگر آنها ، بهبود می یابند .
 این حالت معمولاً پس از چند
 روز برطرف می شود و شخص به
 زندگی طبیعی باز می گردد و شاید بگوید که دچار « افسردگی » ، « بدعلاقگی به
 زندگی » ، « بیزاری » و « دلق » شده بودم .

اما آنچه پزشکان آن را افسردگی می نامند ، حالت افسردگی و ناامیدی به این شکل
 نیست . بلکه این اصطلاح برای تعریف بسیاری شدیدتری به کار می رود که حداقل
 چند روز طول می کشد و بر جسم و روح شخص اثر می گذارد . این بیماری ممکن
 است بی هیچ دلیلی بروز کند و زندگی فرد را تهدید کند . هیچ وقت وجود یک علامت
 تک نشانگر وجود افسردگی و یا به قول معروف افسردگی بالینی در فرد نیست .

بسیاری از علائم شبیه یکدیگرند. اما وقتی فرد به افسردگی مبتلا می‌شود این علائم شدیدتر می‌گردند و مدت بیشتری ادامه می‌یابند. اگر حالت ناامیدی و افسردگی بر تمام ابعاد زندگی شما تأثیر بگذارد، ۲ یا چند هفته ادامه یابد و یا به حدی برسد که به فکر خودکشی بیافئید، کار صحیح آن است که از دیگران یاری بطلبید.

به خاطر داشته باشید که افسردگی یک بیماری است که می‌توان آن را با موفقیت درمان کرد و به موقع بهبود خواهید یافت.

۹۰٪ از افراد مبتلا به افسردگی به وسیله پزشک خود معالجه می‌شوند و نباید نگران بود پزشک افسردگی را علامت بیماری بداند. پزشکان خانواده در معالجه افسردگی تجارب زیادی دارند و برای تشخیص و درمان آن آموزش دیده‌اند. ممکن است قرص تجویز کنند، اما گاهی در خصوص سازمان‌های خودیاری، مشاوره و روان درمانی یا تکنیک‌های تمدد اعصاب با شما صحبت خواهند کرد. می‌توانید راجع به کاهش فشار روحی یا روش‌های قبول فقدان عزیزان یا دیگر کمبودها توصیه‌هایی را کسب کنید. پزشکان عمومی دریایی از اطلاعات هستند.

با این حال اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید با پزشک خود صحبت کنید، موضوع را با یکی از دوستانتان در میان بگذارید. اگر بدانید که چه تعداد از افراد، مبتلا به افسردگی هستند یا خود کسی را می‌شناسند که مبتلا به این بیماری است، شگفت زده خواهید شد. آنها شاید بتوانند توصیه‌های لازم را بدهند، اما اگر فقط شنونده صحبت‌های شما باشند صحبت کردن با آنها معمولاً مفید خواهد بود.

رواج افسردگی

بسیاری از اشخاص معروف، از جمله آبراهام لینکلن، ملکه ویکتوریا و وینستون چرچیل - که افسردگی را سگ سیاه می‌نامید، از افسردگی رنج می‌بردند.

بسیاری از نویسندگان و هنرپیشه‌ها از این بیماری رنج می‌برده‌اند. کم‌دینی به نام اسپیک میلیگان کتاب «افسردگی و راه نجات از آن» را درباره بیماری خود نوشته است.



میزان افسردگی در ۴۰ سال اخیر افزایش یافته است که ممکن است پیامد نحوه زندگی انسان‌ها باشد. دنیا برای تعداد زیادی از افراد پر از فشار روانی روزافزون شده است و این فشار روانی می‌تواند منجر به ایجاد افسردگی شود.

افزایش میزان طلاق، جنایت، ساعات طولانی کار در بعضی اشخاص و بی‌کاری در بعضی دیگر، تنها تعدادی از فاکتورهایی هستند که زندگی افراد مبتلا به افسردگی را در تنگنای روحی قرار می‌دهند.

«فردی سیاستمدار»
آبراهام لینکلن یکی از شخصیت‌های معروف است که از بیماری رنج می‌کشید. این بیماری افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مکان زندگی فرد نیز ممکن است بر میزان ابتلا به افسردگی تأثیر بگذارد. یک تحقیق نشان می‌دهد که میزان ابتلا به

اطلاعاتی درباره افسردگی

- همه افراد، از هر سنی، ممکن است از افسردگی رنج ببرند، هر چند زنان بیش از مردان دچار این بیماری می‌شوند.
- از هر ۵ نفر بزرگسال، حداقل یک نفر به افسردگی دچار می‌شود.
- در هر سال پزشکان ۲ میلیون مورد از بیماری افسردگی را در انگلستان تشخیص می‌دهند.
- هر پزشک در انگلستان به طور متوسط در هر روز یک بیمار مبتلا به افسردگی را معاینه می‌کند.
- افسردگی گروه‌های مختلف سنی را مبتلا می‌سازد.
- مشخص شده است که زنان اغلب دو برابر مردان از افسردگی رنج می‌برند.

افسردگی در اشخاصی که در بخش مرکزی شهر زندگی می‌کنند احتمالاً دو برابر افرادی است که در مجمع‌الجزایر دور از سواحل اسکاتلند زندگی می‌کنند.

گرچه ثابت شده است که یافتن دلیل اصلی این افزایش مشکل است ، اما واضح است که محیط زندگی فرد عامل مهمی در میزان بروز افسردگی می باشد .
 خبر مسرت بخش این است که افسردگی ، صرف نظر از دلیل بروز آن ، قابل درمان است و آن را به طور مؤثری می توان درمان کرد . اکثر افرادی که این بیماری را داشته اند و آن را معالجه کرده اند ، بهبود یافته اند .

« نکات مهم »

- ☐ **حالت افسردگی و ناامیدی در صورتی بیماری افسردگی محسوب می شود که تداوم داشته باشد و بر تمام ابعاد زندگی تأثیر بگذارد .**
- ☐ **افسردگی نوعی بیماری رایج است .**
- ☐ **افسردگی به طور مؤثر قابل درمان است .**