



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان
معاونت بهداشتی



خودمراقبتی در افسردگی

افسردگی عبارت است از شرایطی که در آن، فرد احساس حزن، ناامیدی و عدم وجود قدرت می کند. برخی از نشانه ها و علایمی که ممکن است در صورت ابتلا به افسردگی تجربه کنید عبارتند از:

- احساس ناراحتی.
- از دست دادن علاقه به موضوعاتی که پیش از این، جذاب و لذت بخش بودند.
- گریه زیاد یا احساس ناتوانی برای گریستن.
- احساس تنهایی حتی اگر در جمع باشید.
- خستگی و کمبود انرژی.
- بی قراری.
- مشکلات خواب.
- احساس بد در ساعت های به خصوصی از روز (معمولاً صبح)
- کاهش یا افزایش اشتها و وزن.
- از دست دادن اعتماد به نفس.
- منتظر اتفاقات ناگوار بودن و داشتن افکار منفی یا غم انگیز.
- احساس یأس و ناامیدی.
- افکاری در مورد مرگ و خودکشی.
- احساس تنفر از خود.
- کاهش حافظه و تمرکز.

درمان افسردگی

افسردگی قابل درمان است و پزشک ممکن است برای درمان از روش مشاوره روانشناختی، داروهای ضد افسردگی و یا ترکیبی از این دو روش کمک بگیرد:

مشاوره به شما کمک می کند تا:

- مشکلات خود را بهتر درک کنید.
- افکار منفی خود را شناسایی کنید.
- افکار مثبت را جایگزین آنها کنید.

- به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.

برخلاف عقیده عموم، این داروها اعتیادآور نیستند و معمولاً پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک می‌توان مصرف آنها را متوقف کرد.

در صورتی که علائم، نشانه‌هایی وجود دارد که منجر به کاهش توانایی و کاهش عملکرد زندگی فرد و یا افکار مرگ و خودکشی شود باید به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه شود بهترین شخصی که می‌تواند به شما کمک کند پزشک خانواده، کارشناس سلامت روان یا مراقب سلامت می‌باشد.

توصیه‌های خودمراقبتی طب ایرانی در افسردگی

- مصرف روزانه بادام به صورت فرنی یا حریره و یا شیر بادام
- مصرف روزانه سیب به صورت میوه خام، مربا، شربت، فالوده، رب و دمنوش
- مصرف شربت نارنج و بالنگ به همراه عرق‌قیچات شادی آور و آرام بخش مانند عرق بیدمشک و بهار نارنج
- مصرف دمنوش‌های به، بابونه، بهار نارنج به صورت روزانه توصیه می‌شود.
- مصرف روزانه ۱ تا ۲ لیوان از مخلوط عرق بیدمشک و بهار نارنج با یک قاشق چای خوری تخم فرنجمشک (نام گیاه) توصیه می‌شود.
- ماساژ و بادکش سراسری بدن روزی یک بار انجام شود.

در زمانی که اضطراب شدید دارید موارد زیر را رعایت نمایید:

نفس عمیق بکشید تا ۴ شماره نگه دارید و بعد با اختیار خودتان بیرون بدهید؛ سپس ۲ شماره مکث کرده و دوباره تکرار کنید و این کار را ۱۰ بار پشت سر هم انجام دهید. این ۱۰ تنفس عمیق، حداقل ۳ بار در روز انجام گیرد. به اندازه یک گردو از عسل موم دار را زیر زبان قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه نگه دارید؛ سپس عسل و مایع درون دهان را بلعیده و موم را مانند آدامس، چند دقیقه بجوید تا مواد داخل آن کاملاً جذب شود.

منبع: بسته‌های آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آدرس: سمنان - بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان - معاونت بهداشتی

شماره تماس: ۳۳۴۴۱۰۲۲