

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بیماری افسردگی

انواع آن و درمان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

انواع افسردگی :

همه ما انسان‌ها دوره‌های غم و اندوه عمیق را تجربه می‌کنیم. این احساسات بسته به شرایط معمولاً طی چند روز یا چند هفته از بین می‌روند. اما غم و اندوه عمیقی که بیش از دو هفته طول بکشد و بر عملکرد شما تأثیر می‌گذارد ممکن است نشانه افسردگی باشد.

برخی علائم شایع افسردگی عبارتند از :

- احساس عمیق غم و اندوه
- کج خلقی
- احساس بی‌ارزشی یا ناامیدی
- تغییر اشتها
- تغییر خواب
- کمبود انرژی
- عدم توانایی در تمرکز
- مشکل داشتن در انجام فعالیت‌های روزمره
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- اجتناب از دیدن دوستان

- فکر کردن زیاد به مرگ یا داشتن افکار خود آزار

افسردگی بر هرکس به شکل متفاوتی تاثیر می‌گذارد و ممکن است شما فقط برخی از این علائم را داشته باشید، یا حتی علائمی داشته باشید که اینجا ذکر نشده است. البته فراموش نکنید که طبیعی است هر از گاهی برخی از این علائم داشته باشید و در عین حال به افسردگی هم دچار نباشید. اما اگر این علائم به قدری شدید شوند که بر زندگی روزانه شما تاثیر بگذارند، ممکن است نشانه افسردگی شما باشند

افسردگی انواع متفاوت زیادی دارد. اگرچه انواع افسردگی در برخی نشانه‌ها مشترک با هم هستند، اما تفاوت‌های مهمی نیز دارند. در این مطلب با انواع افسردگی و علایم هر یک آشنا خواهید شد. شناخت نوع افسردگی به انتخاب روش درمان افسردگی کمک می‌کند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

افسردگی اساسی

از شایع ترین انواع افسردگی است که با نام اختلال افسردگی اساسی، (MDD) افسردگی کلاسیک، یا افسردگی تک قطبی نیز شناخته شده است. این اختلال بسیار متداول است، و در ایالات متحده حدود ۱۶.۲ میلیون بزرگسال حداقل یک بار افسردگی اساسی را تجربه کرده اند. افراد مبتلا به افسردگی اساسی هر روز بیشتر علائم افسردگی را احساس می-کنند مثل بسیاری از اختلالات روانی ممکن است هیچ ربطی به اتفاقات اطرافتان نداشته باشد. در واقع ممکن است شما یک خانواده دوست داشتنی، هزار دوست و یک کار رویایی داشته باشید. ممکن است آنقدر زندگی تان خوب باشد که همه به شما حسادت بورزند اما باز هم افسرده باشید! حتی اگر هیچ دلیل واضحی برای افسردگی شما وجود نداشته باشد به این معنا نیست که اصلا افسرده نخواهید شد یا خیلی راحت می‌توانید از آن گذر کنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چنین علائمی نشانه افسردگی شدید است

- احساس ناامیدی، غم و اندوه
 - مشکلات خواب یا زیاد خوابیدن
 - کمبود انرژی و احساس خستگی
 - از دست دادن اشتها یا پر خوری
 - احساس درد بی دلیل
 - از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بودند
 - عدم تمرکز، مشکلات حافظه و عدم توانایی در تصمیم‌گیری
 - احساس بی‌ارزشی یا ناامیدی
 - نگرانی و اضطراب مداوم
 - افکار مربوط به مرگ، آسیب زدن به خود یا خودکشی
- این علائم ممکن است چند هفته یا حتی چند ماه طول بکشند. برخی اوقات یک دوره از افسردگی اساسی، و برخی در تمام طول عمرشان دوره‌هایی از افسردگی را تجربه می‌کنند. این اختلال صرف نظر از اینکه علائم چقدر طول بکشند، می‌تواند مشکلات زیادی در روابط و فعالیت‌های روزانه شما ایجاد کند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

افسردخویی یا افسردگی مداوم

اختلال افسردگی مداوم که دیستایمی یا افسردگی مزمن هم نامیده می‌شود، نوعی افسردگی است که حداقل دو سال طول می‌کشد. افسردگی مداوم معمولاً به اندازه افسردگی اساسی شدید نیست اما به هر حال، شبیه آن است و انجام کارهای روزانه را دشوار می‌سازد.

برخی علائم افسردگی مداوم عبارتند از :

- غم و اندوه عمیق یا ناامیدی
- اعتماد به نفس پایین یا احساس بی‌کفایتی
- عدم علاقه به چیزهایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید
- تغییر اشتها
- تغییر در الگوهای خواب، یا کم انرژی شدن
- مشکلات حافظه و تمرکز
- ناتوانی در انجام فعالیت‌های تحصیلی یا شغلی
- عدم توانایی شاد بودن حتی در موقعیت‌های شادی
- انزوای اجتماعی

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اگرچه این نوع افسردگی طولانی مدت است اما شدت علائم ممکن است چند ماه قبل از وخیم شدن اختلال کاهش یابد. برخی افراد قبل یا در طی دوره اختلال افسردگی مداوم، به دوره‌هایی از افسردگی اساسی هم مبتلا می‌شوند. به این حالت افسردگی مضاعف گفته می‌شود. چون افسردگی مداوم سال‌ها طول می‌کشد، برخی مبتلایان این علائم را به عنوان بخشی از زندگی طبیعی خود می‌پذیرند

افسردگی مانیک یا دو قطبی

افسردگی مانیک شامل دوره‌های مانیا یا هیپومانیا است. در این دوره احساس بسیار شاد هستید، اما به زودی دوره افسردگی جای این همه شادی را می‌گیرد. افسردگی مانیک نامی قدیمی اختلال دو قطبی است. برای ابتلا به اختلال دو قطبی نوع یک یک دوره شادی (مانیا) را که هفت روز طول - یا در صورت نیاز به بستری کمتر از این مدت - طول می‌کشد تجربه کنید. ممکن است قبل یا بعد از یک دوره مانیک، به یک دوره افسردگی مبتلا شوید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علائم دوره افسردگی در این نوع اختلال شبیه علائم افسردگی اساسی

- احساس غم و یا پوچی
- کمبود انرژی
- خستگی
- مشکلات خواب
- در تمرکز مشکل دارید
- کاهش فعالیت
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های قبلاً لذت بخش بود
- افکار خودکشی



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نشانه‌های دوره مانیا هم عبارتند از

- انرژی بالا
 - کاهش نیاز به خواب
 - تحریک پذیری
 - زیاد فکر کردن و زیاد صحبت کردن
 - تصور اینکه آدم مهمی هستید
 - افزایش کاذب اعتماد به نفس
 - رفتار غیر معمول، ریسک پذیر شدن، و احتمال آسیب زدن به خود
 - احساس سرخوشی، "بالا بودن" یا سرمستی
- در صورت شدید بودن دوره‌های افسردگی ممکن است توهم و هذیان هم بروز کنند. هیپومانیا شکل ضعیف‌تر مانیا است. البته گاهی دوره‌های مختلط، یعنی ترکیبی از علائم مانیا و افسردگی هم دیده می‌شوند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

افسردگی پیش و پس از زایمان

افسردگی پیش از زایمان، که از نظر بالینی اختلال افسردگی اساسی با آغاز دوره بارداری است، در طی بارداری یا چند هفته قبل از زایمان روی می‌دهد. البته این اختلال غالباً افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود. اما این اصطلاح فقط برای افسردگی بعد از به دنیا آمدن کودک بکار می‌رود. افسردگی پیش از زایمان ممکن است در دوره بارداری شما روی دهد تغییرات هورمونی در دوره بارداری و زایمان ممکن است تغییراتی در مغز، و در نتیجه، در خلق شما ایجاد کنند. فقدان خواب و ناراحتی جسمی غالباً با بارداری همراهند و مدتی از زایمان هم وضعیت به همین شکل باقی می‌ماند

گاهی علائم افسردگی پیش از زایمان به اندازه علائم افسردگی اساسی شدید می‌شوند :

- احساس اندوه
- اضطراب
- عصبانیت یا خشم
- احساس فرسودگی
- نگرانی شدید در مورد سلامتی و ایمنی کودک

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- مشکل در مراقبت از خود یا نوزاد

- افکار مربوط به آسیب رساندن به خود یا کودک

هرچند افسردگی پیش از زایمان ممکن است برای همه مادران روی هد اما زنانی که فاقد حمایت اجتماعی هستند، یا قبلا هم به افسردگی شدید مبتلا شده اند بیشتر در معرض خطر هستند .

افسردگی فصلی

یکی دیگر از انواع افسردگی، افسردگی فصلی، که اختلال عاطفی فصلی و از نظر بالینی اختلال افسردگی اساسی با الگوی فصلی نامیده می‌شود، نوعی افسردگی مربوط به برخی فصل هست. این نوع افسردگی غالبا در فصل زمستان روی می‌دهد. علائم معمولا و همچنان که روزها کوتاه‌تر می‌شوند آغاز شده و در طول زمستان ادامه می‌یابند این علائم در زیر ذکر شده اند :

- انزوای اجتماعی

- افزایش نیاز به خواب

- افزایش وزن

- احساس روزانه ناراحتی، ناامیدی و بی‌ارزشی

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

افسردگی فصلی ممکن است با گذر روزها بدتر شود و حتی به فکر خودکشی بینجامد اما با نزدیک شدن بهار، علائم کاهش می یابد. این نوع افسردگی احتمالاً ناشی از تغییر در ریتم بدن شما به افزایش نور طبیعی است

افسردگی موقعیتی

افسردگی موقعیتی، که از نظر بالینی اختلال سازگاری با خلق افسرده نام دارد، شباهت زیادی با افسردگی اساسی دارد. اما این نوع افسردگی در ارتباط با یک رویداد یا موقعیت خاص بروز می کند مثل :

- مرگ یک عزیز
- ابتلا به یک بیماری جدی یا یک واقعه تهدیدکننده زندگی
- مواجهه با مشکلات طلاق یا حضانت کودک
- قرار گرفتن در روابط عاطفی یا جسمی آزاردهنده
- بیکاری و بروز مشکلات مالی جدی
- دچار شدن به مشکلات قانونی دشوار



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

هرچند احساس ناراحتی و عصبی شدن در چنین موقعیت‌هایی طبیعی است (و حتی ممکن است بخواهید مدتی از دیگران دور باشید) اما افسردگی موقعیتی زمانی روی می‌دهد که این احساسات بسیار فراتر از واقعه باشند و در کارهای روزمره شما اختلال جدی ایجاد کنند

علائم افسردگی موقعیتی طی سه ماه بعد از وقوع حادثه شروع شده و معمولاً عبارتند از :



- گریه‌های مکرر
- احساس ناراحتی و ناامیدی
- اضطراب
- تغییر در اشتها
- مشکلات خواب
- درد در قفسه سینه یا سایر اعضای بدن
- فقدان انرژی و احساس خستگی
- عدم تمرکز

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

از کجا بدونم چه نوع افسردگی دارم؟

اگر احساس می‌کنید به نوعی افسردگی مبتلا شده اید بسیار مهم هست که حتما نزد یک روانشناس بروید. همه انواع افسردگی که اینجا توصیف کردیم قابل درمان هستند، هرچند ممکن است پیدا کردن درمان مناسب با نوع افسردگی شما کمی طول بکشد. اگر قبلا هم یک دوره افسردگی داشته اید و فکر می‌کنید ممکن است باز هم مبتلا شوید، در اسرع وقت به یک روانپزشک یا یک متخصص حوزه سلامت روان مراجعه کنید. اما اگر قبلا افسردگی نداشته اید، اول به سراغ پزشک خانوادگی-تان بروید زیرا برخی علائم افسردگی به یک مشکل فیزیکی زیربنایی ربط دارد که حتما باید درمان شود. سعی کنید تا جایی که می‌توانید اطلاعات لازم را در اختیار پزشکتان قرار دهید،

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

مثلا :

- چه زمانی متوجه علائم شدید؟
- این علائم چه تاثیری بر زندگی روزمره شما داشته است؟
- آیا اختلال روانی دیگری هم تجربه کرده اید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- آیا سابقه اختلال روانی در خانواده شما وجود دارد؟
- آیا داروی گیاهی یا شیمیایی خاصی مصرف می‌کنید؟

شاید گفتن همه واقعیت‌ها برایتان دشوار باشد اما سعی کنید این کار را انجام دهید. این کار به پزشکتان کمک می‌کند مشکل‌تان را دقیق‌تر تشخیص دهد و شما را به یک متخصص مناسب ارجاع دهد



بروشور های روانشناسی بیشتر در سایت رسمی گروه مردمی مجنا

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

