

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

افسردگی



علامت ممکن:

- خلق پایین یا غم
- فقدان لذت یا علاقه به زندگی
- کاهش انرژی یا خستگی شدید
- تغییر در اشتها و وزن
- افزایش یا کاهش خواب
- فقدان میل جنسی
- فقدان اعتماد به نفس، تصویر ناخوشایند از خود
- احساس شدید گناه
- ناتوانی در تمرکز
- فکر کردن به خودکشی و آرزوی مرگ

بررسی این مطالب به شما کمک می کند بفهمید آیا خودتان یا عزیزان تان به افسردگی مبتلا هستید

از اینجا شروع کنید



افسردگی



آیا احساس می کنید:

- الف) بی حوصله هستید یا غم شدید دارید؟ یا
- ب) فقدان علاقه و لذت دارید؟ یا
- پ) انرژی تان کاهش یافته و خسته هستید؟

بله



آیا افکار مرگ و خودکشی دارید؟

خیر



بله



هم اکنون به بیمارستان مراجعه کنید

• آیا احساس گناه می کنید؟

• آیا اشتها یا کاهش یا افزایش یافته است؟

• آیا برای به خواب رفتن دچار مشکل هستید؟

• آیا زود از خواب بیدار می شوید و نمی توانید دوباره بخوابید؟

هر هفته احساسات خود را

مرور کنید

- آیا در تمرکز مشکل دارید؟
- آیا میل جنسی خود را از دست داده اید؟
- آیا اعتماد به نفس خود را از دست داده اید؟
- آیا تصویری ضعیف از خود دارید؟

پس از مرور علائم بالا

آیا دست کم 5 علامت از فهرست بالا را دارید؟

بله

خیر

آیا دست کم 2 علامت از فهرست بالا را دارید؟

بله

احتمالاً افسردگی خفیف است.

توصیه های خود مراقبتی را انجام دهید

دست کم دو هفته است چنین

احساساتی دارید؟

۴.

شبیه به افسردگی است توصیه
های خود مراقبتی را اجرا کنید در
صورت عدم تغییر به پزشک
مراجعه کنید



منبع: کتاب راهنمای خود مراقبتی وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403