

## بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

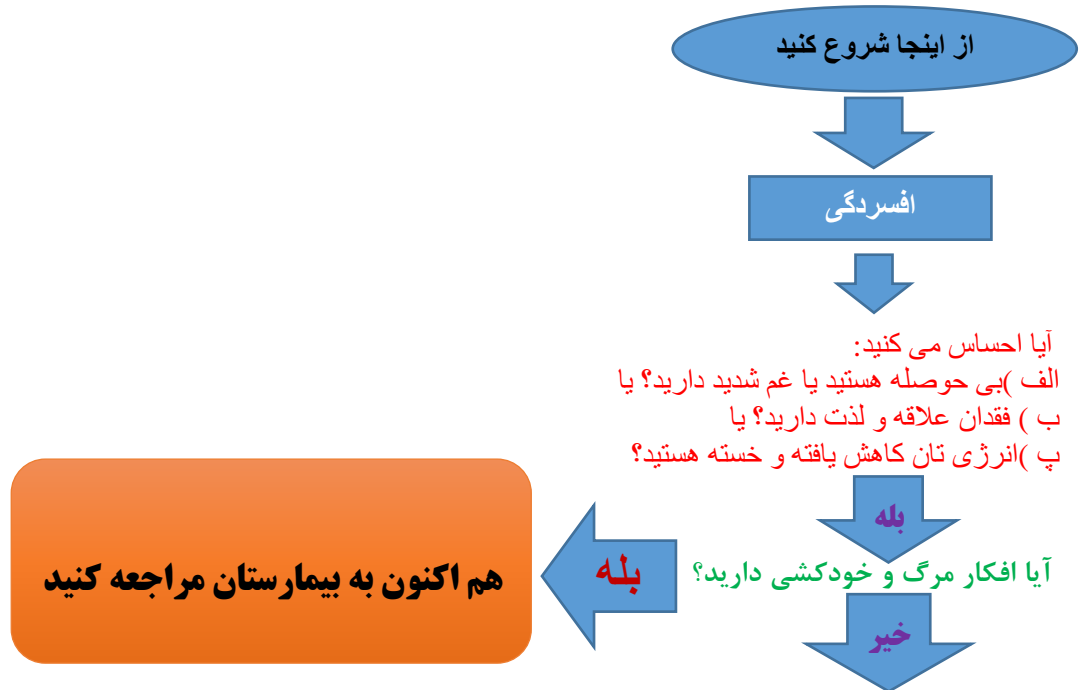
### افسردگی



#### علامه 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



- 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) پاییز ۱۴۰۱