

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

خود مراقبتی در افسردگی

توصیه های خودمراقبتی



- از احساسات خود و شدتشان فهرستی تهیه کنید و آنها را بر اساس شدت تقسیم بندی کنید
- به دنبال عامل ایجادکننده یا تغییری که ممکن است افسردگی را آغاز کرده باشد بگردید. (مثل: تغییر شغل، جابجایی، ...) آیا قابل تحمل است؟ این موضوع را با دوستی صمیمی، عضو خانواده، مشاور، پرستار، یا پزشک تان در میان بگذارید.
- گفتگو کنید.
- به راههای حل عامل ایجادکننده فکر کنید. (مثلا یافتن شغلی جدید)
- تلاش کنید به سمت راه حل نهایی گام های کوچک بردارید. (مثلا شغل های جایگزین را شناسایی کنید)
- کارهایی که از آنها لذت می ببرید و بیشتر انجام شان میدهید را یادداشت کنید.
- فکرهای منفی را کنار بگذارید و سعی کنید مثبت تر ببینید.
- رژیم غذایی مناسبی داشته باشید.
- سر وقت به بستر بروید و مراقب باشید به اندازه کافی بخوابید.
- خود را به انجام ورزش وادار کنید 15 تا 20 دقیقه به سرعت پیاده روی کنید.
- در جستجوی منابع دیگر برای کمک به وضع خود باشید. برای مشاوره و ارجاع به پزشک تان مراجعه کنید.

دیگر اطلاعات درمانی: اگر برای شما داروی ضد افسردگی تجویز شده است، شما باید دارو را طبق دستور مصرف کنید. نباید دوز داروی خود را تغییر دهید یا دارو را به میل خود قطع کنید. پیش از هر تغییری در مصرف دارو با پزشک خود مشورت کنید. متأسفانه، این داروها یک شبه اثر خود را نشان نمی دهند و ممکن است حتی تا 6 هفته طول بکشد تا اثر درمانی آن مشاهده شود. عوارض داروهای ضد افسردگی نوین نادر است اگر عارضه ای برای شما پیدا شد حتماً به پزشک تان اطلاع دهید. گاهی پزشکان مجبورند داروهای جایگزین را امتحان کنند داروهای ضد افسردگی فرد را سرخوش نمی کنند و اعتیادآور نیستند. روان درمانی راه مفید دیگری برای درمان افسردگی است. مشاوره ممکن است با یا بدون دارو درمانی انجام شود. مشاوران افرادی آموز ش دیده اند که به شما کمک می کنند به درک بهتری از آنچه بر خلق تان اثر می گذارد برسید و موقعیت هایی را که باعث احساس افسردگی می شود را بهبود ببخشید. به یاد داشته باشید الکل و دیگر مواد درمان افسردگی را دشوارتر می سازند و ممکن است فواید داروهای ضد افسردگی را نیز خنثی سازند. اگر از الکل و دیگر مواد استفاده می کنید، پزشک تان را مطلع سازید.

منبع: کتاب خود مراقبتی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۳۹۵

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۲