

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و استیاد

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



آموزش خودمراقبتی در افسردگی

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف افسردگی (۱۵ دقیقه)

۴- تفاوت بین غم و افسردگی (۵ دقیقه)

۵- اندیشه ها و افکار افراد افسرده (۵ دقیقه)

۶- ملاک های تشخیصی افسردگی (۱۵ دقیقه)

۷- علل اختلال افسردگی (۷ دقیقه)

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

- ۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)
- ۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)
- ۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)
- ۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)
- ۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)
- ۱۳ - نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- **تعریف افسردگی (۱۵ دقیقه)**

۴- تفاوت بین غم و افسردگی (۵ دقیقه)

۵- اندیشه ها و افکار افراد افسرده (۵ دقیقه)

۶- ملاک های تشخیصی افسردگی (۱۵ دقیقه)

۷- علل اختلال افسردگی (۷ دقیقه)

آیا افسردگی را می شناسید؟

تفاوت بین غم و افسردگی چیست؟

تا چه حد با اندیشه ها و افکار افراد افسرده آشنایی دارید؟

آیا در اطرافیان خود فرد افسرده ای دارید؟

افسردگی چیست؟



افسردگی یک مشکل روانشناختی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می شود. احساس افسرده و غمگین بودن واکنش طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی است که شما به آنها علاقه دارید، اما زمانی که این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده‌اید.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف افسردگی (۱۵ دقیقه)
- ۴- تفاوت بین غم و افسردگی (۵ دقیقه)
- ۵- اندیشه ها و افکار افراد افسرده (۵ دقیقه)
- ۶- ملاک های تشخیصی افسردگی (۱۵ دقیقه)
- ۷- علل اختلال افسردگی (۷ دقیقه)

تفاوت بین غم و افسردگی

- غم تمام می شود، در حالی که افسردگی ادامه پیدا می کند.
- احساس غم و اندوه در بسیاری شرایط عادی و معمولی است.
- علائم غم و اندوه اغلب منعکس کننده افسردگی است شما گریه می کنید، نمی توانید بخوابید اما به مرور زمان به حالت طبیعی برمی گردید و غم و اندوه پایان می یابد، و این به معنای ناپدید شدن مشکل نیست، فقط شما موفق می شوید با حمایت صحیح به خوبی از عهده آن بر آیید.
- وقتی شما افسرده هستید هیچ چیز پایان نمی پذیرد، زتدگی خاکستری تر و سردتر می شود تا جایی که شما دچار نوعی احساس بی تفاوتی و کرختی می شوید آنچه که روزی برای شما لذت بخش بود دیگر توجه شما را جلب نمی کند.
- وقتی شما افسرده هستید با گذشت زمان توانایی و کار آیی شما کاهش می یابد، در حالی که وقتی فقط غمگین هستید با گذشت زمان توانایی و کار آمدی شما هر روز بیشتر و بیشتر می شود.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- تعریف افسردگی (۱۵ دقیقه)
- ۴- تفاوت بین غم و افسردگی (۵ دقیقه)
- ۵- اندیشه ها و افکار افراد افسرده (۵ دقیقه)
- ۶- ملاک های تشخیصی افسردگی (۱۵ دقیقه)
- ۷- علل اختلال افسردگی (۷ دقیقه)

اندیشه‌های فرد مبتلا به افسردگی

«من احساس تنهایی می‌کنم، نمی‌خواهم دوستانم را ببینم، حدس می‌زنم آنها مرا رها کرده‌اند، احتمالاً مرا دوست ندارند، هیچ تلاشی معنی ندارد، بی‌فایده است... از خودم متنفرم.»

«همیشه می‌خواهم گریه کنم، بسیار خسته هستم و نمی‌توانم به چیزی علاقه نشان دهم. در حقیقت من حتی کارهایی که باید انجام دهم را شروع نمی‌کنم، حتی نمی‌توانم کارهای ساده‌ای که به نظر بقیه آسان است را انجام دهم.»

اگر افسرده هستید، ممکن است نزد خودتان اندیشه‌های مشابهی داشته باشید. افسردگی مشکل متداولی است و گاهی بسیاری از مردم بر اثر افسردگی احساس اندوه و شکست می‌کنند. این حس اغلب می‌تواند به خاطر تنش‌های زندگی همچون داغداری، مشکلات مالی و مسکن و یا مشکلات در روابط اجتماعی باشد، اما برای برخی افراد مشکلات وخیم‌تر و زندگی عادی خود دشوارتر می‌شود.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف افسردگی (۱۵ دقیقه)

۴- تفاوت بین غم و افسردگی (۵ دقیقه)

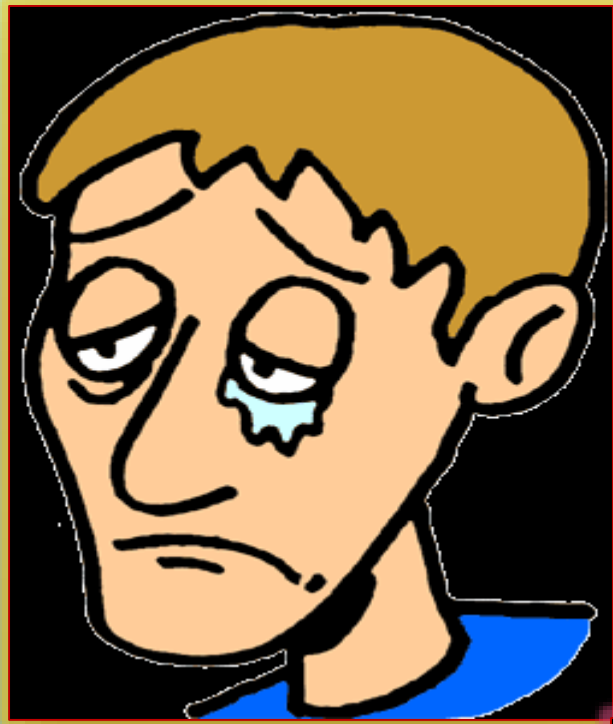
۵- اندیشه ها و افکار افراد افسرده (۵ دقیقه)

۶- ملاک های تشخیصی افسردگی (۱۵ دقیقه)

۷- علل اختلال افسردگی (۷ دقیقه)

ملاک های تشخیصی افسردگی





A. ۵ یا تعداد بیشتری از علائم زیر همزمان
در یک دوره دو هفته ای وجود داشته و
نشانه تغییری در کارکرد قبلی باشد، دست
کم یکی از علائم (۱) خلق افسرده یا (۲)
فقدان علاقه یا بی لذتی است.

۱- خلق افسرده در اکثر اوقات روز، تقریبا هر روز، به گونه ای که به وسیله گزارش ذهنی خود بیمار (مثلا احساس غمگینی، پوچی و ناامیدی می کند) یا مشاهدات دیگران (مثلا گریان به نظر می رسد) به آن اشاره شده باشد (توجه: در کودکان و نوجوانان می تواند به صورت خلق تحریک پذیر باشد).

۲- کاهش محسوس علاقمندی یا لذت در تمام، یا تقریبا تمام فعالیت ها در اکثر اوقات روز، تقریبا هر روز (که با گزارش ذهنی خود بیمار یا مشاهده دیگران به آن اشاره شده باشد).

۳- کاهش قابل ملاحظه وزن بدون برنامه لاغری (رژیم)، یا افزایش وزن (مثلا تغییر بیش از ۵ درصد وزن بدن در طول یک ماه)، یا کاهش یا افزایش اشتها تقریبا هر روز (توجه: در کودکان، عدم دستیابی به وزن مورد انتظار مدنظر است).

۴- کم خوابی یا پرخوابی تقریبا هر روز.





۵- سرآسیمگی یا کندی روانی- حرکتی تقریبا هر روز (برای دیگران مشهود باشد،) احساس ذهنی کندی یا بی قراری به تنهایی کافی نیست).

۶- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی تقریبا هر روز.

۷- احساس بی ارزشی یا احساس تقصیر مفرط و نامتناسب تقریبا هر روز.

۸- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، یا احساس بلاتصمیمی (دو دلی)، تقریبا هر روز.

۹- افکار عود کننده درباره مرگ (نه فقط ترس از مردن)، فکر مکرر خودکشی

بدون هیچ نقشه خاصی یا اقدام به خودکشی، یا داشتن نقشه ای اختصاصی برای

خودکشی.



B: علائم مذکور پریشانی یا آشفتگی بالینی قابل ملاحظه ای در عملکرد اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه های مهم کارکردی ایجاد کرده باشد.

C: دوره ی مذکور ناشی از اثرات فیزیولوژیک یک ماده یا وضعیت طبی دیگر نباشد.



مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی

کل زمان ۱۲۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- تعریف افسردگی (۱۵ دقیقه)

۴- تفاوت بین غم و افسردگی (۵ دقیقه)

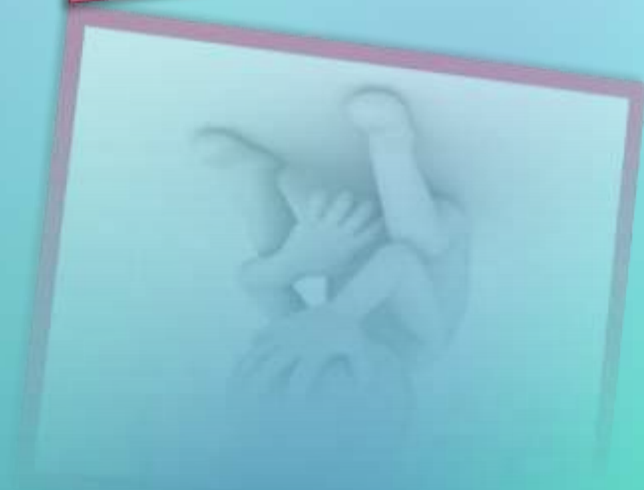
۵- اندیشه ها و افکار افراد افسرده (۵ دقیقه)

۶- ملاک های تشخیصی افسردگی (۱۵ دقیقه)

۷- علل اختلال افسردگی (۷ دقیقه)

به راستی علت افسردگی چیست؟





- ۱ - توارث
- ۲ - تغییرات مغزی
- ۳ - هورمون ها
- ۴ - ناقل های عصبی
- ۵ - فعالیت الکتریکی

۱- عوامل زیست شناختی

- ۱ - واکنش نسبت به موقعیت ها
- ۲ - نقش عوامل آسیب زای روان شناختی
- ۳ - شیوه ای که می اندیشیم و عمل می کنیم

۲ - عوامل روان شناختی

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)

۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)

۱۳ - نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

۱ - چگونه می توانم به خودم کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

۲ - درمان افسردگی چیست؟

۳ - در صورتی که افسرده باشم از کجا می توانم کمک بگیرم؟

۴ - راه حل پیشنهادی شما چیست؟

چگونه می توانم به خودم کمک کنم
تا احساس بهتری داشته باشم؟

۱- فعال باشید

۲- با دیگران صحبت کنید

۳- مراقب خودتان باشید

۴- افکار منفی را به چالش بکشید

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)

۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)

درمان افسردگی



```
graph TD; A[درمان افسردگی] --> B[روان درمانی]; A --> C[دارو درمانی]
```

روان درمانی

دارو درمانی

دارو درمانی

- درمان از طریق داروهای ضد افسردگی می باشد.
- توسط پزشکان عمومی و یا روان پزشکان تجویز می شود.
- داروهای ضد افسردگی با تأثیر روی هورمون های مغز سبب بهبود افسردگی می شود.
- برخلاف عقیده عموم داروهای ضد افسردگی اعتیادآور نیستند.
- پس از گذشت چند ماه، زمانی که علائم افسردگی فروکش کردند، با مشورت پزشک خود می توانید مصرف آنها را متوقف کنید.
- دانستن شروع و قطع داروهای ضد افسردگی به صورت خود تجویزی و بدون نظر پزشک می تواند آسیب زننده باشد و اثرات مخربی را ایجاد کند، در این حوزه پزشکان و روان پزشکانی که شما را ملاقات کرده اند تنها مرجع تشخیص هستند.

نکات مهم در دارو درمانی

- به خاطر داشتن این نکته حایز اهمیت است که داروهای ضدافسردگی بلافاصله عمل نمی کنند.
- به طور معمول دو تا چهار هفته زمان لازم است تا اثرات مفیدشان مشخص شود. پس ضروری است آنها را منظم و طبق دستور پزشکتان مصرف کنید.
- این داروها نیز مانند سایر داروها، به ویژه در ابتدای درمان، می توانند عوارض جانبی داشته باشند، اما خوشبختانه این عوارض بسیار جزئی هستند و با ادامه درمان از بین خواهند رفت؛ پس حتماً درمورد این عوارض با پزشکتان مشورت کنید.
- با وجود اینکه اغلب علائم افسردگی طی چهار هفته مصرف شروع به برطرف شدن می کنند، ضروری است که دارو را طبق مدت زمان توصیه شده توسط پزشکتان ادامه دهید زیرا این امر از بازگشت افسردگی جلوگیری می کند.
- اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنید، مهم است که با پزشک خود در مورد سایر بیماری ها، مصرف سایر داروها، مواد یا الکل نیز مشورت کنید.

روان درمانی

- همچنین پزشکتان ممکن است شما را به متخصصان سلامت روان ارجاع دهد. این فرد ممکن است روان‌پزشک (پزشک حاذقی که در سلامت روان متخصص است)، مشاور، روانشناس یا مددکار اجتماعی باشد.
- مشاوره و روان‌درمانی انواع مختلفی دارند.
- این‌ها به شما کمک می‌کنند تا مشکلات خود را بهتر درک کنید و به دنبال راهکاری برای غلبه بر افسردگی باشید.
- «درمان شناختی-رفتاری» یکی از انواع رایج درمان می‌باشد. این درمان می‌تواند به شما کمک کند تا افکار منفی خود را به چالش بکشید و تطابق بهتری با شرایط پیدا کنید.
- آموختن مهارت‌های زندگی نیز می‌تواند برای شما بسیار کمک‌کننده باشد.
- البته مدتی طول می‌کشد تا مزایای مشاوره منظم این روش را احساس کنید، اما این نوع درمان تاکنون به بسیاری از مردم کمک کرده است و می‌تواند بسیار موثر واقع شود.

در صورتی که افسرده هستید از کجا می‌توانم کمک بگیرم؟

اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، پزشک عمومی محل سکونت‌تان بهترین فردی است که در وهله اول می‌توانید با او صحبت کنید. او می‌تواند علاوه بر شروع درمان، اطلاعاتی در مورد خدمات بیشتر را در اختیار شما قرار دهد.



راه حل پیشنهادی شما چیست؟



مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)

۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)

۱۳ - نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

سناریو ۱

نمونه ای از اختلال افسردگی در یک نوجوان

فرزانه، دختر نوجوان ۱۶ ساله ای است، فرزند آخر از سه فرزند، دانش آموز دوم دبیرستان، که از حدود یک ماه پیش تعداد غیبت هایش در مدرسه زیاد شده است و مدیر مدرسه با پدرش تماس گرفته است. فرزانه از شروع سال دوم دبیرستان، بسیار گوشه گیر شده است. با مادرش ارتباط خوبی دارد، اما با پدرش رابطه خوبی ندارد. معمولاً برای صرف شام سر سفره نمی آید. صبح ها بر سر رفتن به مدرسه با پدرش مشاجره لفظی دارد. دوستان فرزانه می گویند او اخیراً حساس و بهانه گیر شده است و با یکی از دوستانشان بر سر یک موضوع کم اهمیت، بعد از یک مشاجره لفظی قهر کرده است. فرزانه چند روز است که به مدرسه نمی رود، کار خاصی هم در منزل انجام نمی دهد، فقط گاهی با یکی از دوستانش بیرون می رود و اخیراً سیگار هم می کشد.

این نوجوان چه علایمی داشت؟

- گوشه گیری و عدم علاقه به ارتباط با خانواده و دوستان
- کاهش اشتها و کاهش میل به غذا خوردن
- بیقراری و تحریک پذیری و کم حوصلگی
- بهانه گیری
- افت عملکرد تحصیلی
- شروع به مصرف سیگار (در دوره نوجوانی می تواند نشانه بروز افسردگی باشد).
- توجه کنید که در این خصوص، سفیران سلامت خانواده خود را آگاه نمایند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)

۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)

۱۳ - نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

سناریو ۲

نمونه ای از اختلال افسردگی در یک بزرگسال

آقای ۴۰ ساله به نام علی، با تحصیلات دیپلم، متاهل و صاحب ۲ فرزند، که یک مغازه الکتریکی دارد، از شش ماه پیش به دنبال یک مشکل خیلی جدی مالی، به تدریج ورشکسته شده است. از ۳ ماه پیش احساس ناامیدی می کند و فکر می کند نمی تواند از پس مشکلاتش برآید. او حوصله هیچ کاری را ندارد و این موضوع منجر به مشاجرات زیادی بین او و همسرش شده است که در نتیجه آن، همسر و فرزندانش او را ترک کرده اند. علی در خانه خود تنها زندگی می کند، مغازه را تعطیل کرده است و انگیزه ای برای ایجاد تغییر در شرایط خود ندارد. اغلب اوقات می خوابد و فقط بری صرف غذا بیرون می رود و سیگار هم زیاد می کشد.

این فرد چه علائمی داشت؟

- احساس ناامیدی
- کاهش انرژی
- افزایش خواب
- تحریک پذیری و پرخاشگری لفظی
- مشکل در روابط بین فردی

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)

۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)

۱۳ - نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

سناریو ۳

نمونه ای از اختلال افسردگی در یک سالمند

پیرمرد ۷۵ ساله ای بعد از فوت همسرش در سال گذشته، در منزل فرزندش زندگی می کند. او از چند ماه پیش کمتر تمایل دارد با اطرافیان صحبت کند، غذا کمتر می خورد و معمولا دوست دارد در اتاق خودش تنها باشد. اخیرا از احساس درد در شانه ها و گردن و بازوها شاکی است، اما متخصصین ارتوپدی مشکل جدی را تشخیص نداده اند و توصیه به استراحت نموده اند. ایشان چند بار به پسرش گفته که دیگر نمی خواهد سربار او باشد و از این موضوع ناراحت است. او صبح های خیلی زود از خواب بیدار می شود و نماز صبح می خواند و بعد از آن نمی خوابد. گاهی متوجه می شوند که دارد گریه می کند. خانواده او فکر می کنند که این از عوارض طبیعی پیری است، در حالی که او در واقع افسرده شده است.

این فرد چه علائمی داشت؟

- کاهش تمایل به ارتباط با اطرافیان
- کاهش اشتها
- کاهش خواب بخصوص در نزدیکی صبح
- علائم درد جسمانی بدون علت خاص
- احساس گناه

مدول آموزشی خود مراقبتی در افسردگی کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۸ - چگونه فرد افسرده به خود کمک کند؟ (۱۰ دقیقه)

۹ - درمان افسردگی (۱۰ دقیقه)

۱۰ - سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۱ - سناریو ۲ (۷ دقیقه)

۱۲ - سناریو ۳ (۷ دقیقه)

۱۳ - نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم