

درک افسردگی و دواهای ضد افسردگی

افسردگی چیست؟

از کلمه افسردگی (Depression) اغلب برای توصیف احساس غمگینی شدید که اکثر ما در بعضی از مراحل زندگی خود به آن دچار میشویم، استفاده میگردد. این کلمه همچنین برای توصیف مشکل صحت روان که افسردگی سریری (Clinical Depression) نامیده میشود نیز استفاده میشود. افسردگی سریری روی حالات روحی و روانی شخص برای مدت طولانی اثر گذاشته و از جمله علائم آن احساس غمگینی بی دلیل، از دست دادن علاقه به کارها یا که شخص قبلاً از انجام آنها لذت میبرده است، نگرانی و پریشانی بیش از حد، عدم تمرکز حواس و مشکل در تصمیم گیری میباشد. در بعضی از موارد افسردگی سریری همراه با احساس شک و تردید، پریشان حالی، حساس شدن و بدخلفی میباشد.

اینها علائم و نشانه های افسردگی میباشد و هر انسانی گاه گاهی دچار این چنین احساساتی میگردد. ولی در صورتیکه اینگونه علائم برای مدت بیشتر از چند هفته ادامه یابد و روی زندگی روزانه شما اثرات نامطلوب بگذارد این امکان وجود دارد که شما دچار افسردگی شده اید و لازم است که از داکتر و یا کارکنان صحتی درخواست کمک نمایید.

چگونه میتوان افسردگی را تداوی کرد؟

افسردگی قابل تداوی میباشد و طرز تداوی افسردگی مجموعه ای از روشهای زیر میباشد:

- استفاده از دوا برای کم کردن علائم و اثرات افسردگی
- مشوره با داکتر، روانکاو (Psychologist)، نرس و کارکنان صحتی
- درخواست حمایت و پشتیبانی از جامعه، درخواست کمک از دوستان نزدیک، دریافت معلومات و کمک برای انجام کارهای روزمره مانند: پیدا کردن محل اقامت، پیدا کردن کار مناسب، تحصیلات و غیره

در صورتیکه داکتر شما به این نتیجه برسد که برای تداوی افسردگی شما احتیاج به دوا ضد افسردگی است، این ورقه معلوماتی به شما کمک کرده تا درباره دواي خود، طرز استفاده صحیح و بی خطر از دوا و دریافت معلومات بیشتر در این باره، مطالبی را بیاموزید.

دواي ضد افسردگی چیست؟

توازن بعضی از مواد کیمیاوی در مغز اشخاصی که افسرده هستند دچار اختلال میگردد و دواهای ضد افسردگی این توازن مختل شده در مغز را دوباره برقرار میسازند تا علائم و اثرات افسردگی کم شود. دواي مناسب برای شما با توجه به عمر شما، علائم موجود در شما و آیا اینکه دواي دیگری نیز استفاده میکنید، مشخص میگردد.

چگونه میتوانم دواي ضد افسردگی بدست آورم؟

تنها داکتر (داکتر فامیلی General Practitioner و یا داکتر روانشناس Psychiatrist) میتواند برای شما دواي ضد افسردگی تجویز نماید. وقتی که داکتر به نتیجه رسید که چه دوايي برای شما مناسب است او برای شما نسخه خواهد نوشت و در این نسخه درباره نوع دوا، مقدار دوا، قدرت دوا و دفعات مصرف توضیحاتی خواهد داد. این معلومات برای شما میباشد و شما باید آن را به داکتر دواساز خود بدهید و داکتر دواساز پس از دریافت نسخه دواي شما را خواهد داد.

زمانی که نزد داکتر خود میروید

- از آنجایی که برای مشوره با داکتر خود زمان کافی لازم دارید اطمینان حاصل کنید که قرار مشوره شما با داکتر طویل المدت باشد تا فرصت کافی برای مشوره با داکتر خود را داشته باشید. شما همچنین میتوانید یکی از اعضای فامیل و یادوست خود را همراه ببرید.
- از داکتر بخواهید تا برای شما ترجمان بگیرد و این شخص باید ترجمان حرفه ای باشد و نه اعضاء فامیل و یا دوست. برخی از سرویسهای صحتی ترجمان در اختیار شما قرار میدهند ولی تعداد زیادی از این سرویسها اینکار را انجام نمیدهند. اگر امکان حضور ترجمان در محل نمیباشد از داکتر درخواست کنید تا از سرویس ترجمان تلفونی که بطور شبانه روزی و هفت روز هفته در دسترس میباشد استفاده کند. شماره تلفون سرویس ترجمان تلفونی جهت تماس : 131 450 میباشد.
- اطمینان حاصل کنید که تا حد امکان تمام معلومات لازم را با داکتر خود در میان گذاشته اید. خصوصا اگر دواي دیگری مصرف میکنید و این شامل دواهاي طبیعی، گیاهی و یا دواهاي که از بازار و یا دواخانه خریداري کرده اید نیز میباشد.
- در صورتیکه مشکلات صحتی دیگری نیز دارید با داکتر خود درباره آنها مشوره کنید. در صورتیکه به چیزی آلرژی دارید، در گذشته هنگام استفاده از دوا دچار مشکل شده اید، حامله هستید و یا طفل شیر خوار دارید، داکتر خود را باخبر سازید. بعضی از دواها برای اطفال خوب نمیباشد - داکتر به شما خواهد گفت که چه دوايي را میتوانید بدون خطر مصرف کنید.
- مطالبی را که قصد دارید از داکتر خود پرسان کنید از قبل یادداشت کرده و زمان مراجعه به داکتر لست را همراه داشته باشید. برای مثال ممکن است بخواهید سوالاتی نظیر سوالات زیر پرسان کنید:

مراجعه به دواخانه

- به احتمال زیاد در نزدیکی محل زندگی شما دواخانه و داکتر دواساز موجود میباشد.
- زمانی که به دواخانه مراجعه میکنید شخصی نسخه شما را تحویل گرفته و داکتر دواساز دوايي را که داکتر شما برایتان تجویز کرده به شما تحویل میدهد. او درباره طریق مصرف دوا، مقدار مصرف دوا، تعداد دفعات مصرف و مطالب مهم دیگر درباره مصرف دوا به شما معلومات خواهد داد.
- احتمالا اشخاص دیگری نیز در دواخانه مشغول بکار میباشند که داکتر دواساز نیستند. در صورت داشتن سوال حتما بخواهید که با "داکتر دواساز" مشوره کنید.
- اطمینان حاصل کنید که فرصت کافی برای مشوره با داکتر دواساز داشته باشید و بهتر است در ساعات خلوت تر به دواخانه مراجعه کنید (میتوانید پرسان کنید که چه ساعتی خلوت تر است).

بعد از چه مدت دواهاي ضد افسردگی اثر خواهند کرد؟

دواهاي ضد افسردگی اغلب پس از مدت چهار هفته موثر واقع میشوند ولی در مورد بعضی از افراد این مدت هشت هفته میباشد. اکثر افراد پس از استفاده از این دواها حالشان بهتر میشود.

آیا مصرف دواهاي افسردگی عوارض جانبی دارد؟

مقصد از استفاده از دواهاي ضد افسردگی بهبود حال شما میباشد ولی در بعضی موارد این دواها میتواند روی شما اثرات منفی نیز داشته باشد. این اثرات منفی عوارض جانبی نامیده میشود. بیشتر این عوارض جانبی جدی و خطرناک نمیباشد و پس از مدتی رفع میگردد ولی بعضی از این عوارض جانبی میتواند جدی باشد و مهم است که در صورت مشاهده این عوارض با داکتر خود مشوره نمایید.

بعضی از عوارض جانبی احتمالی استفاده از دواهای ضد افسردگی به قرار زیر میباشند:

- دلبدی، تهوع و استفراغ
- سردردی
- خواب نامنظم
- اسهال و یا قبضیت
- سرچرخی و سیاهی چشم
- اضافه شدن وزن
- خشکی دهن
- عرق کردن بیش از حد
- کم شدن میل جنسی

در صورت بروز این عوارض جانبی بسیار مهم میباشد که با داکتر خود و یا داکتر دواساز مشوره نمایید. داکتر میتواند برای کم کردن و یا رفع عوارض جانبی بشما کمک کند - برای مثال داکتر میتواند بشما مشوره دهد که دواهای خود را در ساعات خاص مصرف کنید و یا اینکه دواي ضعيف تر مصرف کنید.

پس از چه مدت میتوانم استفاده از دواهای ضد افسردگی را قطع کنم؟

پس از مدتی استفاده از دواهای ضد افسردگی حال شما بهتر خواهد شد و ممکن است که علائم افسردگی در شما از بین برود ولی شما هرگز نباید تا زمانی که با داکتر خود مشوره نکرده اید دواي خود را قطع نمایید. قطع ناگهانی مصرف دواهای ضد افسردگی میتواند باعث زیاد شدن فشارهای روحی و روانی و مریضی مجدد شما گردد. در صورتیکه میخواهید دیگر دوا مصرف نکنید ابتدا با داکتر خود در این باره مشوره کرده و با کمک او اینکار را انجام دهید.

چگونه میتوانم دواهای ضد افسردگی را بدون خطر مصرف نمایم؟

- برای استفاده بی خطر از دواهای ضد افسردگی شما میتوانید کارهای زیادی انجام دهید.
- دواهای خود را با دیگران شریک نشوید. داکتر دواهای را که مناسب حال شما میباشد برایتان تجویز کرده است و این دواها برای دیگران مناسب نمیشد. بنابراین حتی در مواردی که اشخاص دیگر علائمی مانند علائم شما دارند هرگز دواي خود را با آنها شریک نشوید.
- دواهای خود را به مقدار صحیح مصرف کنید. در صورت مصرف دوا به ميزانی که داکتر تجویز کرده است حالتان بهتر خواهد شد.

برای کم کردن افسردگی چه کارهای دیگر میتوانم انجام دهم؟

استفاده از دواهای ضد افسردگی قدم مهمی برای بهتر شدن میباشد ولی اغلب برای بهتر شدن علاوه بر استفاده از دواهای ضد افسردگی باید کارهای دیگری نیز انجام داد.

شما همچنین میتوانید:

- تجارب خود را با کسانی که در زندگانی شما مهم هستند - دوستان ، فامیل و اشخاص قابل اعتماد در جامعه در میان بگذارید.
- با کارکنان صحتی، نرسها و مشاوران تعلیم دیده صحبت کنید
- در گروههای مختلف و فعالیتهای اجتماعی شامل شوید
- ورزش و فعالیتهای جسمی خود را زیاد کنید چرا که بشما کمک خواهد نمود
- رژیم غذایی سالم داشته باشید که شامل حبوبات ، میوجات و سبزیجات تازه ، تخم مرغ و گوشت باشد

با داکتر خود درباره کارهای که برای کم کردن علائم افسردگی خود میتوانید انجام دهید صحبت کنید.

چگونه میتوانم معلومات بیشتری بدست آورم؟

برای بدست آوردن معلومات بیشتر با داکتر فامیلی خود، داکتر دواساز و یا کارکن صحت صحبت کنید. از آنها بخواهید تا آدرس و شماره تلفون خود را برای تماس در اینجا بنویسند.

به خاطر داشته باشید

قبل از بیپایان رسیدن وقت ملاقات خود با داکتر و یا داکتر دواساز مطمئن شوید که درک کرده اید که:

دوا برای چه میباشد

- چرا من دوا را استفاده میکنم؟
- بعد از چه مدت در صحت خود تغییر مشاهده میکنم؟

طرز استفاده از دوا

- چه مقدار باید مصرف کنم؟
- چه ساعتی در روز باید مصرف کنم؟
- در صورت فراموش کردن مصرف دوا باید چکار کنم؟

چه زمانی باید استفاده از دواها را قطع کنم؟

- آیا باید تمام دوا را مصرف کنم؟ یا تا زمانی که حالم بهتر شود باید دوا مصرف کنم؟ یا باید برای مدت زیادی دوا را مصرف کنم؟

دستورات خاص

- آیا برای استفاده از این دوا دستورات خاصی وجود دارد؟ برای مثال دوا باید قبل و یا بعد از غذا مصرف شود؟
- طرز صحیح مصرف دوا چیست؟

عوارض جانبی احتمالی

- من باید انتظار چه عوارض جانبی را داشته باشم؟
- در صورت مشاهده این عوارض جانبی باید چه کار کنم؟

هنگام مصرف دوا چه کارهایی را باید و چه کارهایی را نباید انجام دهم

- آیا دواهایی وجود دارد که نباید با هم و هم زمان با این دوا مصرف کنم؟
- آیا در صورت مصرف این دوا میتوانم از نوشابه های الکلی استفاده کنم؟
- آیا ضرورت به تحت نظر بودن و یا معاینه دارم؟ بعد از چه مدت لازم است تا درباره دواهایم تجدید نظر شود؟
- نحوه نگهداری از دوا چیست؟

چه زمانی باید دوباره با داکتر مشوره کنم؟

آیا معلومات مهم دیگری نیز وجود دارد که من باید از آنها باخبر باشم؟