

## شناخت و درک افسردگی و داروهای ضد افسردگی



### افسردگی چیست؟

واژه "افسردگی" اغلب برای توصیف احساس غم، که همه ما در دوره ای از زندگی خود آنرا تجربه کرده ایم، بکار میرود. همچنین اصطلاحی است که نوعی از اشکالات موجود سلامت روح و روان بنام افسردگی بالینی را توصیف میکند افسردگی بالینی در طول مدت زمان طولانی بر روی رفتار فرد تاثیر گذاشته و میتواند سبب احساس غمگینی بیش از حد بدون هیچ دلیل واضح، از دست دادن علاقه به انجام کارهای شادی بخش، نگرانی بیش از حد و مشکلات عدم تمرکز حواس و تصمیم گیری گردد و در مورد بعضی از مردم افسردگی بالینی غالبا با احساساتی از قبیل بلاتکلیفی و شناور بودن، نگرانی، اضطراب و بی حوصلگی همراه است.

به اینها عوارض و علائم افسردگی میگویند. و بعضی مواقع همه ما آنها را تجربه کرده ایم. در صورتیکه این عوارض برای مدت بیش از چند هفته در شما وجود داشته باشد و یا با زندگی روزمره شما تداخل پیدا کند ممکن است که شما به افسردگی دچار شده باشید و ممکن است که به کمک، یک دکتر یا متخصص بهداشت و درمان نیاز داشته باشید.

### داروی ضد افسردگی چیست؟

غالبا تبادل مواد شیمیایی خاص در مغز کسانی که افسردگی دارند به هم می خورد. داروهای ضد افسردگی از طریق برگرداندن تبادل و توازن مواد شیمیایی مغز به میزان معمول خود عوارض و علائم افسردگی را کاهش می دهند.

در استرالیا انواع مختلف داروهای ضد افسردگی وجود دارد و شرکت های سازنده آنها را با نام های مختلف نامگذاری می نمایند. داروی مناسب برای هر فردی به سنش، عوارض بیماری وی و سایر داروهایی که مصرف می نماید بستگی دارد.

### چگونه به داروی ضد افسردگی مصرف کنم؟

داروی ضد افسردگی فقط از طریق دکتر ( دکتر عمومی یا روانپزشک ) [GP: general practitioner] تجویز میشود. زمانی که دکتر تشخیص داد که چه دارویی برای شما مناسب است، آنرا در روی یک برگه کاغذ (که آنرا نسخه مینامند) می نویسد. در نسخه نوع دارویی که شما نیاز دارید، میزان (حجم دارو)، تعداد و زمانی که باید مصرف کنید نوشته شده. این اطلاعات برای شما جهت خرید دارو از داروخانه و یا دارو ساز به شما داده میشود. وقتی که نسخه را به داروساز نشان دهید وی دارو را به شما خواهد داد.

## وقتی به ملاقات دکتر میروید

- اگر نیاز دارید که مدت زمانی طولانی با دکتر صحبت کنید، حتما وقت ملاقات طولانی که (مشورت نامیده میشود) رزرو نمائید. منظور از جلسه مشورتی این است که دکتر باید مدت زمان بیشتری را برای صحبت کردن با شما اختصاص دهد. ممکن است که شما مایل باشید یکی از دوستان یا اعضای خانواده خودتان شما را همراهی نمایند.
- از دکتر بخواهید که مترجمی را در اختیار شما بگذارد. شخص مترجم باید یک مترجم رسمی بوده و نمیتوان از دوست و یا اعضای خانواده بعنوان مترجم استفاده نمود. بعضی از موسسات بهداشت و سلامت روحی مترجم دارند و بعضی ندارند.
- در صورت عدم امکان فراهم نمودن مترجم، از دکتر بخواهید که از خدمات ترجمه تلفنی که در تمام مدت 24 ساعت، 7 روز هفته در دسترس میباشد استفاده کند. شماره تلفن Telephone Interpreter Service (خدمات ترجمه تلفنی) 131 450 میباشد.
- حتما تمامی اطلاعاتی را که امکان دارد در اختیار دکتر بگذارید - مخصوصا اگر داروهای دیگری مصرف میکنید، مثل داروهای طبیعی گیاهی، یا داروهایی که از فروشگاه یا داروخانه خریده اید حتما همه را به دکتر اطلاع دهید.
- اگر هر نوع بیماری دیگری دارید به دکتر بگوئید. مثلا حساسیت یا آلرژی به داروهای که در گذشته استفاده میکردید، اگر حامله هستید و یا به کودک خود شیر میدهید، حتما به دکتر اطلاع دهید. بعضی از داروها برای اطفال شیرخوار خوب نیستند. دکتر به شما خواهد گفت که مصرف کدام دارو بی خطر میباشد.
- قبل از دیدار با دکتر، تمامی سئوالاتی را که باید پرسید یادداشت نمائید و در وعده ملاقات با خودتان همراه داشته باشید. ممکن است بخواهید مطالب زیر را سؤال کنید.

## رفتن به داروخانه

- معمولا افراد جهت خرید دارو به داروخانه های محلی مراجعه مینمایند.
- زمانی که به داروخانه مراجعه میکنید، یکنفر نسخه شما را خواهد گرفت و دکتر داروساز داروهای را که دکتر برای شما تجویز کرده به شما خواهد داد. همچنین وی به شما میگوید که دارو به چه میزان (دوز Dose) و هر چند ساعت یکبار میل نمائید. وی هرگونه اطلاع مهم دیگر در مورد مصرف دارو را نیز در اختیار شما قرار می دهد.
- ممکن است افراد دیگری هم که داروساز نمیباشند در آن مغازه مسئول کار باشند ولی اگر هر سئوالی دارید به آنان بگوئید که میخواهید با دکتر "داروساز" صحبت کنید.
- با مراجعه به دکتر داروساز در زمان های خلوت تر حتما زمانی را صرف گرفتن اطلاعاتی که نیاز دارید بنمائید. (می توانید پرسید که چه زمانی داروخانه خلوت تر است).

## چه مدت زمان طول میکشد تا داروهای ضد افسردگی تاثیر کنند؟

معمولا مدت زمان 4 هفته طول میکشد تا اثر داروهای ضد افسردگی معلوم شود. در مورد بعضی مدت هشت هفته طول می کشد تا آنها احساس بهبود و بهتر شدن بنمایند. ولی اغلب مردم پس از استفاده از داروها احساس بهبود مینمایند.

## آیا عوارض جانبی بر اساس مصرف داروهای ضد افسردگی بوجود خواهد آمد؟

داروهای ضد افسردگی برای بهبود حال افراد تجویز می شوند اما در بعضی افراد موجب بروز بیماری های (مشکلاتی) به گونه دیگر میگردد- که به اینها عوارض جانبی میگویند بعضی از این عوارض جدی و بعضی دیگر جدی نمی باشند.

عوارض جانبی احتمالی ناشی از استفاده از داروهای ضد افسردگی عبارتند از:

- حالت تهوع
- سر درد
- خواب شکسته و نیمه تمام
- اسهال یا یبوست
- سر گیجه و تار شدن دید چشم
- اضافه وزن
- خشکی دهان
- عرق کردن
- اشکال در تحریک جنسی و ارضاع شدن

بسیار مهم است که اگر از عوارض جانبی فوق الذکر در رنج می باشید با دکتر خود یا دکتر داروسازتان صحبت نمائید. دکتر شما می تواند میزان این عوارض جانبی را کاهش بدهد. بعنوان مثال ممکن است که وی پیشنهاد بدهد که شما دارو را به میزان کمتر (Dose) و یا در ساعت مشخصی از روز مصرف نمائید.

### چه وقت میتوانم مصرف داروی ضد افسردگی را متوقف کنم؟

بعد از اینکه مدتی داروی ضد افسردگی را مصرف کردید ممکن است احساس بهبود نمائید و دیگر عوارض افسردگی را در خود مشاهده نکنید - اما قبل از صحبت با دکتر خود نباید مصرف دارو را متوقف نمائید. توقف ناگهانی داروی ضد افسردگی ممکن است سبب فشار روحی و بیماری شما گردد. اما اگر مایلید که دارو را مصرف نکنید، با دکتر خود صحبت بکنید و با یکدیگر به نتیجه ای برسید که چگونه باید این کار را کرد.

### چگونه میتوان داروی ضد افسردگی را به طور صحیح و درست استفاده نمود؟

جهت اطمینان از استفاده درست و صحیح داروها باید به نکات زیر توجه نمود:

- تا آنجا که ممکن است اطلاعات را در اختیار دکتر خودتان بگذارید
- داروهایتان را درست نگهداری کنید- در جای خنک، خشک و دور از دسترس کودکان قرار دهید
- داروهای خود را به دیگران ندهید - دکتر شما بهترین دارو را برایتان تجویز نموده نه برای فرد دیگری، پس داروی خود را در اختیار هیچ فردی قرار ندهید حتی اگر عوارض و علائم بیماری آنها مشا به با شما باشد
- میزان و اندازه های درست را مصرف کنید. در صورت استفاده میزان و مقداری که دکتر برایتان تجویز کرده احساس بهبودی خواهید کرد.

### به چه طریق می توانم میزان افسردگی خود را کاهش بدهم

مصرف داروی ضد افسردگی یک قدم مهم در راه بهبودی میباشد اما غالباً مردم باید به غیر از مصرف دارو کار دیگری هم نکنند.

شما مینوانید:

- تجربیات خود را در اختیار افراد مهم زندگی تان، دوستان، بستگان، و افراد مورد اطمینان جامعه تان بگذارید
- با کارکنان سلامت و بهداشت، پرستاران، و مشاوران آموزش دیده صحبت نمائید
- در فعالیت های اجتماعی و گروهی شرکت نمائید
- فعالیت های ورزشی و جسمی تان را به دلیل مفید بودن افزایش بدهید
- رژیم غذای سالم که در آن حبوبات، میوه و سبزیجات تازه، گوشت و تخم مرغ گنجانده شده مصرف نمائید
- در مورد سایر کارهایی که می تواند سبب کاهش عوارض افسردگی گردد با دکتر خود صحبت نمائید.



# Mental Health Fact Sheet

UNDERSTANDING DEPRESSION AND  
ANTIDEPRESSANT MEDICATION - FARSI

از کجا میتوانم اطلاعات بیشتری کسب نمایم؟

برای کسب اطلاعات بیشتر با دکتر خانوادگی، داروساز و کارکنان بهداشت و سلامت صحبت کرده. از آنها بخواهید تلفن و آدرس خود را در اینجا بنویسند.

**نکته یاد آوری -** قبل از اتمام وقت ملاقاتتان با دکتر و یا داروساز خود حتما مطمئن شوید که جواب پرسشهای زیر را گرفته اید:

این دارو برای چه تجویز شده؟

- چرا این دارو را مصرف میکنم؟
- چه زمانی تغییراتی را در سلامت خود مشاهده خواهم کرد؟

دارو را چگونه مصرف نمایم؟

- چه میزان باید مصرف کنم؟
- چه زمانی از روز باید مصرف کنم؟
- در صورت فراموش کردن یک میزانی از دارو چه باید بکنم؟

په زمان باید مصرف دارو را قطع کنم؟

- آیا باید تمام دارو را مصرف کنم، یا فقط تا زمان احساس بهبودی مصرف کنم، یا برای مدت زمان طولانی ادامه مصرف نمایم؟
- با شروع داروی جدید آیا باید مصرف داروهای قبلی را متوقف سازم؟ (قطع کنم)؟

دستورالعملهای مخصوص

- آیا دستورالعمل خاصی برای مصرف این دارو وجود دارد؟ بعنوان مثال خوردن قبل از غذا یا بعد از غذا؟
- راه درست مصرف آن چه میباشد؟

عوارض جانبی احتمالی

- په عوارض جانبی را باید انتظار داشته باشم؟
- در صورت مشاهده عوارض جانبی چه باید بکنم؟

بایدها و نبایدها هنگام مصرف دارو

- آیا همزمان با این دارو داروهای دیگری هست که نباید مصرف کنم؟
- هنگام مصرف این داروها میتوانم مشروب بخورم؟
- آیا احتیاج به زیر نظر بودن و آزمایش دارم؟ چندین بار باید در داروهایم مورد تجدید نظر قرار بگیرد؟
- چگونه باید از دارو ها نگهداری نمایم؟

چه زمانی باید به دکترم مراجعه نمایم؟

آیا اطلاعات مهم دیگری هست که باید به ذهن خود بسپارم؟



Produced by Multicultural Mental Health Australia and National Ethnic Disability Alliance with the help of Afghani people in rural South Australia, as part of the No More Mualagh Project. Funded by the Australian Government Department of Health through the National Prescribing Service. Based on material developed by SANE Australia and adapted with permission. © MMHA 2005

جهت اطلاعات بیشتر درباره Multicultural Mental Health Australia  
مراجعه کنید [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

آدرس پستی Multicultural Mental Health Australia, Locked Bag 7118, Parramatta BC NSW 2150  
تلفن: 02 9840 3333 فکس: 02 9840 3388 ای میل: [admin@mmha.org.au](mailto:admin@mmha.org.au)