

این راهنما جهت آشنایی شما با افسردگی در بدخیمی تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

- افسردگی یک بیماری جدی است که می تواند تأثیر عمده ای بر کیفیت زندگی یک فرد داشته باشد. در حقیقت ۱۵ تا ۲۵ درصد از افراد مبتلا به بدخیمی از افسردگی رنج می برند و این مقدار بیش از دو برابر جمعیت عمومی است. مطالعات نشان میدهد سلامت روان و رفاه اجتماعی می تواند در موفقیت درمان تأثیر بگذارد و احتمال مرگ و میر در بیماران بدخیمی که با افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم می کنند بیشتر است پس لازم است در این مورد بیشتر بدانید.
- ترس و افسردگی احتمال مرگ و میر را در بیماران مبتلا به بدخیمی افزایش می دهد بنابراین تشخیص افسردگی در بیماران بدخیمی اهمیت فراوانی دارد.
- تشخیص افسردگی و اضطراب در بیماران بدخیمی سخت است زیرا علائم اضطراب و افسردگی با علائم بدخیمی و درمان آن هم پوشانی دارد. افراد مبتلا به بدخیمی به علت عوارض **شیمی درمانی** ممکن است دچار خستگی، اختلال خواب و تغییر اشتها و اختلال اضطرابی شوند که این علائم مشابه علائم افسردگی است. لذا تشخیص افسردگی در بدخیمی نیاز به توجه بیشتر از سوی بیمار و بستگان و نزدیکان وی و دقت بیشتر پزشک دارد.

علائم افسردگی :

هنگامی میگوییم فردی به بیماری افسردگی مبتلا می شود که علائم زیر را تقریباً در هر روز در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.

- احساس غم و اندوه، ناامیدی و گریه های مکرر
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی
- خواب بیش از حد یا مشکل در به خواب رفتن
- از دست دادن اشتها و کاهش یا افزایش وزن به طور ناخواسته
- احساس خستگی زیاد و یا کاهش انرژی در تمام مدت
- فرد بیشتر طول روز و تقریباً هرروز به تمام فعالیت ها به شدت بی علاقه است.
- پرتحرکی روانی حرکتی یا کم تحرکی روانی حرکتی تقریباً هرروز حضور دارد.
- احساس بی ارزشی
- احساس گناه یا تقصیر

اقداماتی جهت خودمراقبتی، پیشگیری و کاهش شدت افسردگی:

۱. به خوابتان اهمیت بدهید.
۲. ۳۰ دقیقه در طول روز به فعالیتی که به آن علاقه دارید مشغول شوید.
۳. به ظاهرتان برسید، مرتب باشید.
۴. این واقعیت را قبول کنید که همه در زندگی مشکل دارند، روی نقاط مثبت خود متمرکز شوید.
۵. به ورزش و سلامت جسمتان اهمیت بدهید.
۶. ارتباطات گروهی و خانوادگی خود را افزایش دهید، از تنها ماندن در خانه به شدت بپرهیزید.
۷. **توصیه به مصرف منابع روی مانند:** گوشت، جگر، میگو، تخم مرغ، جوانه گندم، سویا، سبوس گندم، کنجد، حبوبات، آجیل، برنج قهوه ای
۸. **مصرف منابع آهن مانند:** گوشت، ماهی، حبوبات، جگر، میوه های خشک، سبزیجات برگ تیره، تخم مرغ و غلات غنی شده، مغز دانه ها
۹. **مصرف شیر و لبنیات کم چرب:** ترجیحاً از نوع پروبیوتیک (توجه: در بعضی داروهای ضد افسردگی مصرف لبنیات ممنوع است)



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کد بازنگری: OH-PE-B73/02

افسردگی در بدخیمی



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

۳. گروه درمانی :

شما همچنین می توانید با پیوستن به گروه های حمایتی و درمانی که زیر نظر یک متخصص برگزار می شود ، چالش ها و مشکلات خود را به اشتراک بگذارید و با راهنمایی هایی که در گروه صورت میگیرد از وضعیت روانی بهتری برخوردار شوید. گروههای خودیاری بیماری بدخیمی از بهترین انواع گروهی ست که می تواند به بهبود شرایط شما کمک کند.

۴. دارو درمانی :

درمان دارویی یکی از روش های موثر در کاهش علائم افسردگی شدید است. روانشناس در صورت صلاحدید شما را به روانپزشک ارجاع میدهد. دارو ها معمولا نیاز به استفاده بیش از یک ماه برای تاثیر گذاری بر روند و میزان افسردگی دارند پس اگر علائم افسردگی به سرعت برطرف نشد به مصرف دارو ادامه دهید. ممکن است استفاده ابتدایی از داروهای اعصاب عوارضی در برداشته باشد ولی پس از تاثیر گذاری بر سیستم عصبی کم کم عوارض جانبی آن از بین می رود. با توجه به داروهای جدید با عوارض کمتر، نگرانی از بابت دارو درمانی تحت نظر روانپزشک نداشته باشید

۱۰. مصرف ویتامین های گروه B : غلات سبوس دار ، نخود فرنگی ، تخمه آفتابگردان ، جوانه گندم ، کنجد ، سویا ، آجیل (به خصوص بادام هندی ، بادام ، گردو) ، حبوبات (به خصوص نخود ، لوبیا ، عدس) ، سیب زمینی ، تخم مرغ ، جگر ، قارچ ، موز ، هندوانه ، توت فرنگی و بادام زمینی ، اسفناج ، کاهو ، کلم ها

روش های درمان افسردگی در بیماران مبتلا به بدخیمی:

درمان افسردگی میتواند به روند بهبودی و سلامت کلی شما کمک کند. دوره درمان افسردگی طول میکشد اما درمان ها موثر هستند. مراجعه به یک روانپزشک ، روانشناس یا مشاور که در زمینه مسائل روانی بدخیمی آموزش دیده است تا حد زیادی در بهبود شرایط شما کمک کننده خواهد بود.

۱. درمان شناختی - رفتاری :

درمان شناختی می کوشد نگرش ها ، افکار منفی و رفتارهایی که ممکن است در روند افسردگی سهم داشته باشد شناسایی و اصلاح کند. درمانگر شناختی فعالانه بیمار را در جهت تجدید سازمان افکار و اعمالش هدایت می کند.

۲. آموزش روانشناختی :

در اینگونه درمان ها روانشناس می کوشد روش های مدیریت استرس و همچنین تکنیک های حل مسئله را آموزش دهد تا بتوانید در طول دوره بیماری استرس ها ی خود را به شیوه مناسب کاهش دهید و مسایل و مشکلات روزمره خود را مدیریت کنید و با یادگیری تکنیک های خاص علائم افسردگی را کاهش دهید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۱۳-۸

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس
<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : روانپزشکی کاپلان