

اقدامات مراقبتی در زمان افسردگی خفیف:

- ✓ انجام کارهایی که موجب کاهش فشار واسترس می گردد مانند خردکردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم برای انجام دادن برخی کارها.
- ✓ انجام ورزش ملایم.
- ✓ صحبت وهمنشینی با دوستان وخانواده
- ✓ خودداری از مصرف الکل
- ✓ بر خورداری از رژیم غذایی متعادل وکم چرب
- ✓ مثبت اندیشی
- ✓ رفتن به سینما، شرکت کردن در مراسم مذهبی اجتماعی، تماشای فیلم خنده دار، رفتن به مسافرت یا سایر فعالیت هایی که ممکن است به شما کمک کند.
- ✓ سهیم شدن در فعالیت هایی که می تواند مفید باشد واحساس بهتری برای شما به وجود بیاورد.

نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال افسردگی اساسی شدید:

- ✓ به آنها بگویید که کدام کارهایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است، شما را به فکر انداخته واحساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود
- ✓ بیشتر به حرفهایشان گوش کنید.
- ✓ به چشمانشان نگاه کنید وبیشتر به آنها لبخند بزنید
- ✓ مدام به آنها سر بزنید.
- ✓ با آنها پیاده روی، سینما، یک رستوران زیبا یا حتی باغ وحش بروید.
- ✓ اگر با شما به بیرون از منزل نیامدند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرند ودر کنارشان تماشا کنید. یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید.

- ✓ از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگ های مختلف بیاورید واز آنها نظرشان را بخواهید.
- ✓ یک غذای خوشمزه وخوش ظاهر برای آنها درست کنید. سعی کنید لذت های کوچک را وارد لحظاتشان کنید.
- ✓ بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده ومی خواهید که برگردند وباشما خوش بگذرانند.
- ✓ هر چیزی را که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید.
- ✓ کارهایی که فقط بادوستان صمیمی خود انجام می دهید با آنها تکرار کنید، مثلا با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام بایک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خورا به آنها نشان دهید.
- ✓ به جای اینکه بپرسید حالشان چطور است بپرسید دوست دارند برای خوش گذرانی امروز چه کاری کنند ودر آنکار همراهیشان کنید. به آنها بگویید که کاملا مشخص است که حالشان بهتر شده وبعد حالش را بپرسید وواقعا به جوابی که می دهند گوش دهید.
- ✓ اگر خجالت زده بودند یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید وپشت سر آن داستان های دیگر که از خجالت زدگی کسان دیگر شنیده اید را مثل لطیفه برایشان تعریف کنید، هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران در انسان تخفیف نمی دهد.

اقدامات مراقبتی در زمان کاهش اشتها:

- ✓ غذاهایی که مورد علاقه و یا تنفر بیمار است، شناسایی شود وغذای دلخواه وی فراهم گردد. مطمئنا بیمار غذایی را که بیشتر درست دارد بهتر می خورد.
- ✓ او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد، در دفعات متعددغذای مختصرتری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند.
- ✓ هرگز غذای حجیم در سه وعده در اختیاروی قرار ندهید، زیرا ممکن است مورداعتراض بیمار قرار گیرد وحتی برای او غیر قابل تحمل باشد.

- ✓ در طول مصرف غذا به منظور کمک کردن به بیمار وحمايت وتشویق وی ، در کنار او بمانید.
- ✓ از آنجا که ممکن است بیمار دانش کافی ودقیقی در ارتباط با نقش غذای خوب در سلامتی کلی انسان نداشته باشد، در خصوص اهمیت تغذیه کافی ومایعات دریافتی برای وی توضیح دهید.

اقدامات لازم در زمان مشکلات دفعی:

- ✓ بیماران افسرده غالبا مشکلات دفعی دارند وبیشتر به دلیل بی حرکتی وکم تحرکی وكاهش تغذیه دچار یبوست می شوند. توصیه میشود که بیماران مواد غذایی پرفیبر مانند میوه وسبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند.

اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب:

- ✓ اختلال خواب در بیماران افسرده شایع است. بیمارانی که مشکل به خواب می روند یا در طول شب از خواب برمی خیزند ومجددا به سختی به خواب می روند، ممکن است با ماساژپشت، دوش ولرم وباصحبت کوتاه ، یک لیوان شیر ولرم ، بهتر بخوابند.
- ✓ نباید به بیمار اجازه داده شود که در طول روز بخوابد، خوابهای مختصر در طول روز باعث بی خوابی در شب می شود.
- ✓ دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه وبانوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید، ممکن است مانع خواب واستراحت بیمار شود.
- ✓ سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم وخسته شود.
- ✓ محرک های محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد ، سروصدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود.

اقدامات مراقبتی جهت جلوگیری از عوارض داروئی:

- ✓ یکی از داروهایی که در درمان افسردگی اساسی استفاده می گردد لیتیموم می باشد که داری عوارض جانبی مانند

✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	راهنمای پرستاری اختلال افسردگی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-PSY-10



مرکز آموزشی درمانی امین

اختلال افسردگی



منبع: کتاب خلاصه روان پزشکی کاپلان

- استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب رساند بهتر است هر چند ماه یکبار برای اطمینان از کارکرد صحیح آنها آزمایش داد.
- از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند.
- نوشیدن نوشیدنی های غیر شیرین بسیار مفید است.
- اگر باردار هستند، بهتر است برای آگاهی از قطع یا ادامه مصرف لیتیوم با روانپزشک خود مشورت کنند.
- اگر لیتیوم مصرف می کنند، نباید به نوزاد شیر بدهند.
- به طور کلی بهترین دارو به بیماری بستگی دارد. یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما برای اولین تجویز اصولاً دارویی تجویز می گردد که تاثیر بیشتری در دیگران نشان داده است.
- باید هرگونه برنامه برای حاملگی را با روانپزشک خود در میان بگذارید. با همفکری هم، بیمار میتواند برای کنترل حالات روانی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کند.
- در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان، ماما، پزشک خانواده، روانپزشک و روانپرستار باید باهم در ارتباط باشند.
- حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرص ها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته باشند. اگر خیلی زود مصرف قرص ها را ترک کنند، احتمال عود افسردگی زیاد است. اگر یکبار مصرف را قطع کنند، ممکن است دچار علائم ترک شوند.

زمان مراجعه بعدی:

- ✓ اگر یکی از اعضای خانواده تان علائم افسردگی اساسی را از خود بروز دهد.
- ✓ اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓ اگر هرگونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید.

خشکی دهان، تاری دید، یبوست، احتباس ادرار، کاهش فشار خون وضعیتی، تندی ضربان قلب، ضربان نابجای قلبی، بحران افزایش فشار خون می باشد. اقدامات زیر در جهت کاهش عوارض این دارو می باشد:

- ✓ در خصوص خشکی دهان استفاده از آب نبات بدون شکر، یخ و تر کردن لب ممکن است کمک کننده باشد.
- ✓ در زمان احتباس ادراری، استفاده از کمپرس آب گرم و سرد در لگن و باز نمودن شیر آب و در صورت لزوم استفاده از سوند توصیه می شود.
- درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است. مقدار کم آن بی تاثیر و مقدار زیاد آن سمی است. بنابراین باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که مقدار مناسبی از آن استفاده می کنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک می تواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای بیمار تجویز کند.
- مقدار لیتیوم در خون به مقدار آب بدن بستگی دارد. اگر بدن کم آب شود مقدار لیتیوم در خون بالا رفته و احتمال بروز اثرات منفی آن ویا حتی اثرات سمی آن وجود دارد. بنابراین آب بسیار بنوشند. مخصوصاً در مواقعی که هوا گرم است ویا فعالیت بدنی زیاد است.
- چای و قهوه کمتر مصرف کنند. چون آنها باعث افزایش ادراری گردند.
- حداقل سه ماه یا بیشتر طول می کشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. در این مدت با اینکه تغییر حالت روحی بیمار ادامه دارد باید به خوردن قرص های لیتیوم ادامه دهند.
- در صورت ایجاد اثرات جانبی دارو مانند تاری دید، ضعیف شدن ماهیچه های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دست ها، احساس بیمار بودن، استفراغ کردن، تلو تلو خوردن، لکنت زبان به پزشک مراجعه نمایند.