

فصلنامه شماره ۱
بهار ۱۴۰۲

ذهنت رو کوک کن!

کمپین سلامت روان داروسازی دکتر عبیدی



همه انسان‌ها، سزاوار یک زندگی سالم هستند.
با این باور، داروسازی دکتر عبیدی کوشیده است در طول بیش از ۷۵ سال،
سهمی در ارتقا سلامت و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه داشته باشد.
در همین راستا، با راه اندازی پویش سلامت روان قصد داریم با بالا بردن
آگاهی جامعه نسبت به موضوعات سلامت روان، در بهبود کیفیت زندگی
مردم ایران زمین، نقشی داشته باشیم.
ما را از طریق وب سایت مان دنبال و به خانواده و دوستان خود معرفی نمایید.



برای اتصال به وبسایت
کد روبرو را اسکن کنید.



در این شماره از فصل نامه
ذهنت رو کوک کن
خواهید خواند:

- سخن سفیر (دکتر مجید صادقی)
(رئیس انجمن روانپزشکان ایران)
- سلامت روان به چه معناست؟
- افسردگی، علائم، دلایل و درمان
- افسردگی یا اضطراب؟ آیا ممکن است
همزمان به هر دو مبتلا باشم؟
- نقش دارو درمانی در سلامت روان

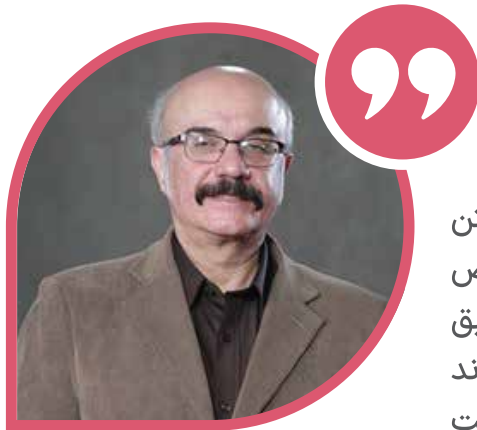
” ذھنت رو کوک کن! “

سخن سفیر

دکتر مجید صادقی

روانپزشک

رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران



بهداشت روان

بر طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان تنها نداشتن بیماری روانی نیست بلکه فرد سالم می‌بایست قادر به تشخیص توانایی‌های خود بوده، بتواند با چالش‌های طبیعی زندگی تطابق یابد، قادر به کار مولد بوده، از زندگی احساس رضایت کند، بتواند با سایر افراد جامعه تعامل و در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت داشته باشد.

همچنین بر طبق آمار جهانی حدود یک چهارم جمعیت جهان از جمله کشور ما مبتلا به نوعی اختلال روانپزشکی هستند که اغلب این موارد را بیماری‌هایی همچون اضطراب، افسردگی و در درجات بعد اختلالات شدیدتری مانند اختلال دو قطبی و روانپریشی‌ها تشکیل می‌دهند.

اختلال در سلامت روان در بسیاری از موارد خود را به شکل علائم جسمی نشان می‌دهند از جمله دردهای پراکنده، سوء هاضمه، بی‌نظمی‌های قاعدگی، بی‌میلی و ناتوانی جنسی و.....



علاوه بر افراد مبتلا، خانواده این بیماران نیز درگیر مشکلات اقتصادی و بهداشت روان می‌شوند. به نحوی که از هر چهار خانواده یک خانواده مراقبت از یک بیمار مبتلا به اختلال روان را به عهده دارند که به نوبه خود منجر به تهدید سلامتی سایر افراد خانواده نیز می‌گردد. اما خوشبختانه امروزه درمان‌های بسیار موثری برای این گروه از بیماری‌ها در دسترس است که می‌تواند سلامتی و امید را به بیمار و خانواده‌اش باز گرداند. به خاطر داشته باشیم که:

- ابتلای به بیماری روانی در ما یا فردی از خانواده ما، ننگ و انگ نیست.
- از مراجعه به روانپزشک یا بستری در بیمارستان روانپزشکی نهراسیم.
- داروهای روانپزشکی اعتیادآور نیستند همانگونه که داروهای ضد فشار خون یا دیابت اعتیادآور نیستند، بلکه لازم است بیمار تا بهبودی کامل و برای پیشگیری از عود بیماری بطور پیوسته و زیر نظر پزشک درمان را ادامه داده و از قطع خودسرانه درمان یا به توصیه اطرافیان خودداری کند.
- انواع روان‌درمانی نیز از روش‌های بسیار موثر در درمان بسیاری از اختلالات روانپزشکی است که در صورت به کارگیری توسط افراد خبره و آموزش دیده در تسریع روند بهبودی بیمار کارایی دارد.
- در بسیاری از موارد تغییر عادات و سبک زندگی نیز می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقا سلامت روان کمک کند.
- بنابراین هیچ یک از ما از ابتلای به بیماری روانی مصون نیستیم، اما باید بدانیم که با مراجعه به موقع به دست‌اندرکاران سلامت روان و پیگیری مناسب می‌توانیم زندگی سالم‌تری را برای خود و عزیزانمان فراهم کنیم.

سلامت روان به اندازه سلامت جسم، برای داشتن یک زندگی سالم و متعادل دارای اهمیت است. سلامت روان شامل آسایش عاطفی، روانی و اجتماعی است. سلامت روان نه تنها بر نحوه تفکر، احساس و عملکرد ما تأثیر می‌گذارد بلکه به کنترل استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب زندگی سالم نیز کمک می‌کند.

سلامت روان به چه معناست؟

اختلال روانی به چه معناست؟



بسیاری از افراد ممکن است در مراحل از زندگی مشکلات سلامت روان را تجربه کنند. فرد می‌تواند مشکلات سلامت روان را تجربه کند ولی اختلال روانی برای او تشخیص داده نشود. ممکن است شما روز سختی را پشت سر گذاشته باشید یا چند روز به دلیل اتفاقی ناگوار احساس ناراحتی داشته باشید. همه افراد در دوره‌هایی از زندگی لحظات سختی را پشت سر می‌گذارند. اما وقتی توانایی عملکرد فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد، یک مشکل سلامت روان به یک اختلال روانی تبدیل می‌شود. اختلال روانی می‌تواند باعث درماندگی فرد شود و در زندگی روزمره مشکلاتی ایجاد کند، مثلا به دلیل احساسی که دارید در انجام کارهایی که دوست دارید انجام دهید یا باید انجام دهید مانند رفتن به مدرسه، کار یا معاشرت با دوستان دچار مشکل شوید.



امروزه با وجود فشارها و استرس‌هایی که همه ما در زندگی تجربه می‌کنیم امکان بروز هر یک از مشکلات مربوط به سلامت روان به خصوص افسردگی و اضطراب در ما، افزایش می‌یابد. سلامت روان ما، همان قدر اهمیت دارد که سلامت جسممان مهم است و کیفیت زندگی ما را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ پس همانطور که در هنگام مواجهه با مشکلات جسمی به پزشک مراجعه می‌کنیم، در زمان بروز مشکلات مربوط به سلامت روان نیز لازم است از کمک و حمایت متخصصین این حوزه (روانشناس و یا روانپزشک) بهره ببریم. به یاد داشته باشید اختلالات مربوط به سلامت روان با ترکیب دارو درمانی و جلسات مشاوره (روان درمانی)، قابل کنترل و درمان هستند، پس با کمک و حمایت متخصصان، ذهنتان را کوک کنید.



برخی از علائم و نشانه‌های اختلال روانی

علائم و نشانه‌های اختلال روانی بسته به نوع اختلال، شرایط و سایر عوامل می‌تواند متفاوت باشد.

اگر هر یک از این موارد را تجربه می‌کنید باید اقدامی انجام دهید:

- تغییرات عمده در عادات غذایی
- مشکلات خواب
- اختلال در انجام کارهای روزانه و عدم توانایی در کنار آمدن با مشکلات و استرس‌های روزمره زندگی
- کناره‌گیری از دوستان و خانواده، یا بحث و جدل فراوان با آنها
- از دست دادن اشتیاق نسبت به کارهایی که معمولاً از انجام آنها لذت می‌بردید
- احساساتی مانند خشم بیش از حد، خستگی بیش از حد، احساس ناامیدی یا اضطراب
- احساسی ندارید و هیچ چیز برایتان مهم نیست
- احساس گیجی، کاهش تمرکز و فراموشی
- احساس گناه شدید
- می‌خواهید به خود یا دیگران آسیب برسانید
- دردهای جسمانی دوره ای. مانند دل درد، کمر درد، سردرد
- یا سایر دردهای غیرقابل توضیح
- مشکلات مربوط به مصرف الکل یا مواد مخدر
- صداهایی می‌شنوید که دیگران نمی‌شنوند
- تغییرات شدید خلقی در بازه‌های زمانی مختلف
- تغییر میل جنسی



افسردگی، علائم، دلایل و درمان

همش خسته‌ام، همه جام درد می‌کنه، نه حوصله سلمانی رفتن دارم و نه حتی حمام، جدیداً هرکس هرچیزی میگه زود عصبانی میشم، شب‌ها تا صبح خوابم نمی‌بره و اصلاً میلی به غذا خوردن ندارم، بدون دلیل یک دفعه گریه‌ام می‌گیره، همه چیز یادم میره، حواسم اصلاً سر جاش نیست و این ترم کلی از درس‌هام رو افتادم، اگه دلم برای اطرافیانم نمی‌سوخت حتما خودم رو خلاص می‌کردم، اشتها هم خیلی زیاد شده و همش می‌خوابم، رابطه زناشویی خیلی بد شده و کلاً حوصله ندارم. واقعاً خیلی ناامید و غمگینم.

افسردگی هزار چهره داره و هرکس نشانه‌های متفاوتی را تجربه می‌کنه. اگر فکر می‌کنید افسرده هستید، بدونید تنها نیستید. یک نفر از هر هشت نفر بزرگسال در ایران مبتلا به افسردگیه. افسردگی بیماریه که هم برای خود فرد و هم برای نزدیکانش آزاردهنده‌ست. گاهی یک دلیل مشخص برای افسردگی پیدا میشه، یک اتفاق تنش‌زا یا ناگوار مانند از دست دادن عزیزان، مشکل در روابط خانوادگی و عاطفی و یا از دست دادن شغل. بعضی مواقع هم افسردگی هیچ دلیل مشخصی نداره. افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی دارند، بیشتر ممکنه به افسردگی مبتلا بشن، مصرف موارد مخدر و الکل، تنهایی، و ابتلا به یک بیماری مزمن هم احتمال ابتلا به افسردگی را بیشتر می‌کنه. یادمون باشه افسردگی نشانه ضعف فرد یا نقص شخصیت نیست و یک بیماری واقعیه که هر یک از ما می‌تونیم بهش مبتلا بشیم.



و اما درمان افسردگی به چه شکل هست؟

به کسانی که افسردگی خفیف دارند، ممکنه تغییر سبک زندگی و خود مراقبتی مثل ورزش کردن و حرف زدن با اطرافیان کمک کنه. اما افسردگی متوسط و یا شدید در کنار این کارها حتما نیاز به درمان داره و لازمه بدونید داروهای خیلی موثری برای درمان افسردگی وجود داره. در صورت تجربه کردن علایم افسردگی، بدانید که روانپزشکان و روانشناسان عزیز برای حل مشکل، در کنار شما خواهند بود و به شما در بهبود کیفیت زندگی‌تان، یاری خواهند رساند. امروزه افراد زیادی برای بهبود افسردگی از متخصصان این حوزه کمک می‌گیرند، پس شما هم اقدام کنید و **ذهنتان را کوک کنید**.



افسردگی یا اضطراب؟ آیا ممکن است همزمان به هر دو مبتلا باشم؟



افسردگی و اضطراب دو بیماری مجزا هستند ولی مطالعات نشان داده است که حدود ۸۰٪ از بیمارانی که دچار افسردگی هستند، همزمان از اضطراب نیز رنج می‌برند. اضطراب و افسردگی ممکن است به صورت جداگانه در فرد بروز کند و یا به صورت همزمان رخ دهند.

اختلال اضطراب:

کسی که مبتلا به اختلال اضطراب است بیش از حد و اغراق شده در مورد حوادث روزمره زندگی نگران است. این افراد معمولا همیشه منتظر رخ دادن فاجعه هستند. میزان نگرانی این افراد معمولا غیرواقعی و یا نامتناسب با آن موقعیت است، و شدت اضطراب آن‌ها آنقدر زیاد است که در تمام زمینه‌های زندگی از جمله مدرسه، کار، فعالیت‌های اجتماعی و روابط آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند.

اختلال افسردگی:

افسردگی به صورت احساس بی‌ارزش بودن، ناراحتی مداوم و فقدان انگیزه برای شرکت در فعالیت‌هایی که پیش‌تر برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند، تعریف می‌شود. احساس افسردگی، چیزی بیش از احساس غم و اندوه است که در عملکرد روزمره فرد اختلال ایجاد می‌کند.

علائم افسردگی

علائم اضطراب و افسردگی

علائم اضطراب

- احساس ناامیدی
- احساس بی ارزش بودن
- فکر کردن به مرگ یا آسیب زدن به خود به دلیل اینکه فرد تصور می کند زندگی ارزش ادامه دادن ندارد و یا باری بر دوش دیگران است
- تغییرات اشتها (کاهش یا افزایش وزن بدن بدون تغییر در رژیم غذایی)
- تغییر در عادات خواب (سخت به خواب رفتن و یا ساعات خواب طولانی)
- از دست دادن اشتیاق و میل به زندگی
- مشکل در تمرکز و تصمیم گیری
- دردهای عضلانی
- احساس بی قراری
- تغییر در اشتها
- انزوا طلبی
- نگرانی بیش از حد
- اختلالات مربوط به خواب
- احساس آشفتگی و پریشانی
- نگرانی در مورد آینده
- فکر کردن مداوم به مشکلات به طوری که نتوان جلوی آن را گرفت
- فکر کردن به مرگ و خطرهایی که منجر به مرگ می شود
- سخت به خواب رفتن و خواب کم عمق به دلیل افکار نگران کننده
- مشکلات گوارشی مثل اسهال و یبوست
- افزایش ضربان قلب
- لرزش و گرفتگی عضلات
- عرق کردن



درمان اضطراب و افسردگی:

خبر خوب این است که اگر شما فکر می‌کنید دچار افسردگی، اضطراب و یا هر دو اختلال به صورت همزمان هستید، باید بدانید که این اختلالات قابل درمان هستند. یک برنامه درمانی مشخص برای کمک به تمامی بیماران وجود ندارد و ممکن است طبق شرایط شما مشاوره و یا دارو درمانی برای شما توصیه شود.

عمدتاً افرادی که به دو اختلال به صورت همزمان مبتلا هستند، دوره درمانی طولانی‌تری را پیش رو دارند و از داروهایی باید استفاده کنند که در بهبود هر دو اختلال موثر باشند. اگر شما هم از اضطراب و افسردگی رنج می‌برید، باید بدانید که تنها نیستید. در این مواقع از کمک و حمایت متخصصان بهره بگیرید و ذهنتان را کوک کنید.





نقش دارو درمانی در سلامت روان

دارو درمانی یکی از روش‌های رایج برای درمان بسیاری از اختلالات روانپزشکی است و اغلب زمانی که همراه با خدمات مشاوره و روان درمانی باشد، بیشترین اثر را خواهد داشت. روش صحیح مصرف دارو یکی از ارکان اصلی درمان بیماری است که شامل میزان مصرف، زمان مصرف و تعداد دفعات مصرف دارو در هر روز می‌شود. در ادامه به تعدادی از پرسش‌های متداول در این حوزه پاسخ داده خواهد شد:

چرا باید دارو بخورم؟ چگونه به خودم کمک کنم؟

هنگامی که درمان یک مشکل روانپزشکی با دارو به نتیجه می‌رسد، مهم‌ترین بخش «کمک کردن به خود»، همان مصرف دارو است.

چه مدت طول می‌کشد تا دارو اثر کند؟

شروع اثر داروهای مختلف متفاوت است و ممکن است چند هفته طول بکشد. این زمان ممکن است از دو هفته تا سه ماه باشد.

تا کی باید دارو بخورم؟

مصرف داروها باید تا ماه‌ها بعد از بهبود علائم و تحت نظر روانپزشک ادامه پیدا کند. این کار از عود مجدد بیماری جلوگیری خواهد کرد. دوز توصیه شده را به صورت منظم استفاده کنید و دارو را کم تر و یا زیادتر از میزان تجویز شده توسط پزشک، مصرف نکنید.

آیا تکمیل نکردن دوره درمان برای من مشکلی به وجود می‌آورد؟
تا زمانی که پزشکتان به شما اعلام نکرده که دیگر لازم نیست دارو را مصرف کنید، به خوردن داروی تجویزی ادامه دهید، حتی اگر احساس کنید بهتر شده‌اید. توجه داشته باشید قطع خودسرانه دارو روند بهبود را مختل کرده و بر سلامتی شما اثر جدی خواهد گذاشت.

افراد ممکن است به دلایل متفاوتی دارو درمانی را ناتمام بگذارند. عدم پذیرش لزوم مصرف داروی روانپزشکی، بی‌تابی در رسیدن سریع به بهبودی، باورهای غلط درباره مصرف دارو، فشار اطرافیان برای قطع مصرف دارو، عدم آموزش کافی در مورد چگونگی مصرف داروها و مدیریت عوارض آنها، از این عوامل هستند.

اگر دچار عارضه دارویی شدم چکار کنم؟

تمام داروها در کنار اثربخش بودن ممکن است عوارضی را در مصرف کنندگان ایجاد نمایند که اغلب آن‌ها قابل مدیریت شدن هستند.





مدیریت عوارض جانبی:

- آدامس یا آب نبات بدون قند را برای خشکی دهان امتحان کنیم
 - در صورت بروز یبوست، آب زیادی بنوشیم و بیشتر از میوه و سبزیجات استفاده کنیم. از داروهای بدون نیاز به نسخه با راهنمایی دکتر داروساز نیز می‌توانیم استفاده کنیم.
 - مصرف دارو همراه با غذا می‌تواند به کاهش حالت تهوع کمک کند.
 - اگر احساس خواب آلودگی می‌کنیم دارو را نزدیک به زمان خواب خود مصرف کنیم.
 - در صورت بروز مشکلات جنسی با پزشک خود این موضوع را مطرح کرده تا در مورد تغییر دارو یا افزودن دارویی دیگر تصمیم‌گیری کند.
- در صورت وجود هر پرسشی در مورد نحوه مصرف دارو از کمک پزشک معالج خود بهره‌گیرید و **ذهنتان را کوک کنید.**



ذهنت رو کوک کن!



