

## پیشگیری از افسردگی در سالمندان



تهیه و تنظیم:

الهه حسامی

(کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی)

ناظر علمی:

دکتر لیلا صادق مقدم

(دکترای سالمندشناسی)



## افسردگی

اختلالی که با احساس غم و ناامیدی مشخص می شود و شدت آن از خفیف تا تهدید کننده زندگی است .

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست

افسردگی را می توان به کمک دارو های ضدافسردگی، درمان های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو ، درمان نمود .



## علائم افسردگی

- خلق افسرده
- از دست دادن علاقه و لذت در فعالیت های معمولی
- کاهش یا افزایش قابل توجه وزن
- بی خوابی یا پر خوابی، کم تحرکی یا پرتحرکی روانی-حرکتی
- خستگی بیش از حد یا از دست دادن مدام انرژی
- احساس بی ارزشی یا گناه
- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز
- افکار تکرار شونده درباره مرگ یا خودکشی



در صورت احساس افسردگی، باید

چه کارهایی انجام داد؟

- با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید.



بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آنها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند.

- دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روانشناس، قدم اول شروع درمان است، فراموش نکنید که برای بهبودی، نیاز به درمان صحیح دارید.



- ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید. با دوستان و اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید

- تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آنها را دوست داشتید
- سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظاراتتان را از خودتان کاهش دهید. طبیعی است که در زمانی که افسرده اید، بازده کاری شما به خوبی سابق نباشد.

