

باید و نیاید های درمان افسردگی چیست؟

یک روانپزشک با بیان اینکه معمولا داروهای افسردگی عوارض خود را پیش از تاثیر آن نشان می‌دهد، گفت: باید توجه داشت که پس از شروع استفاده از داروهای افسردگی دو تا سه هفته طول می‌کشد تا این داروها تاثیر خود را نشان دهند.



سلامت نیوز: یک روانپزشک با بیان اینکه معمولا داروهای افسردگی عوارض خود را پیش از تاثیر آن نشان می‌دهد، گفت: باید توجه داشت که پس از شروع استفاده از داروهای افسردگی دو تا سه هفته طول می‌کشد تا این داروها تاثیر خود را نشان دهند.

دکتر علیرضا محتشم در گفت‌وگو با ایسنا، در این رابطه افزود: خواب‌آلودگی و در برخی مواقع بی‌خوابی از عوارض استفاده از داروهای افسردگی هستند که ابتدای آغاز دارویی خود را نشان می‌دهند اما باید توجه داشت که اگر عارضه این داروها بیش از اثرات مثبت آنها بود پزشک هیچ‌گاه آنها را برای بیمار تجویز نمی‌کند.

به گفته وی، این باور که این داروها اعتیادآور هستند، یکی از عواملی است که باعث می‌شود بیماران به پزشک مراجعه نکنند در صورتی که این گونه نیست و این پزشک است که تعیین می‌کند که داروها باید چه مدتی مصرف شوند. مثلا برای درمان وسواس بیمار باید تا سه ماه از دارو استفاده کند. همچنین ممکن است بیمار بسته به تشخیص پزشک تا آخر عمر مجبور به استفاده از دارو باشد.

محتشم ادامه داد: الکترو شوک نیز یکی از راه‌های درمان افسردگی است برخلاف شکل ترسناکی که دارد عارضه خاصی نداشته و تنها عارضه آن که بسیار گزراست اختلال حافظه است که معمولا پس از بیهوشی به وجود آمده و به سرعت برطرف می‌شود.

این روانپزشک با اشاره به روان درمانی به عنوان یک درمان مکمل در افسردگی، اظهار کرد: اگر افسردگی شدید باشد با روان درمانی، درمان نشده و نیاز به استفاده از دارو است.

وی در خصوص رژیم‌های غذایی ضدافسردگی، گفت: رژیم غذایی خاصی برای درمان افسردگی وجود ندارد اما برخی از غذاها مانند مواد قندی و بستنی روی خلق و خوی فرد تاثیر می‌گذارند. البته رژیم‌هایی شامل اسیدفولیک و امگا 3 در بهبود سلامت روانی فرد بسیار کمک می‌کنند.

محتشم با تاکید بر لزوم بستری برخی از بیماران، اظهار کرد: زمانی که ممکن است فرد به خود یا دیگران آسیب زده یا در برابر داروها مقاوم باشد و همچنین زمانی که حمایت خانواده خود را همراه نداشته باشد باید بستری شود.

به گفته وی، در برخی مواقع آنقدر فرد افسرده است که توانایی انجام کارهای روزمره خود را حتی اگر خیلی کوچک و ساده باشند را ندارد. بنابراین داشتن یک برنامه‌ریزی روزانه و حتی انجام تنها بخش‌هایی از آن در بازایی این انرژی بسیار مهم است.

این روانپزشک ادامه داد: فردی که افسرده است نباید در موارد مهم زندگی‌اش به تنهایی تصمیم‌گیری کند زیرا در شرایط افسردگی دید فرد کاملا منفی بوده و واکنش عقلانی ندارد. همچنین این افراد باید از خود درمانی پرهیز کرده و خودسرانه دارویی را استفاده یا قطع نکنند. علاوه بر آن باید از مصرف مواد مضر و الکل پرهیز کند و بداند که اگرچه الکل اضطراب او را به طور موقت از بین می‌برد اما در بلندمدت به بدتر شدن وضع او خواهد انجامید.

وی در پایان اظهار کرد: مهم‌ترین کار در درمان قطعی بیماران پیگیری کامل درمان است و فرد پس از گذراندن مراحل بیماری باید به پزشک مراجعه کرده و از بازگشت آن مطمئن شود.