

افسردگی، از تشخیص تا درمان

# افسردگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

## مهتا زمانی‌نیک

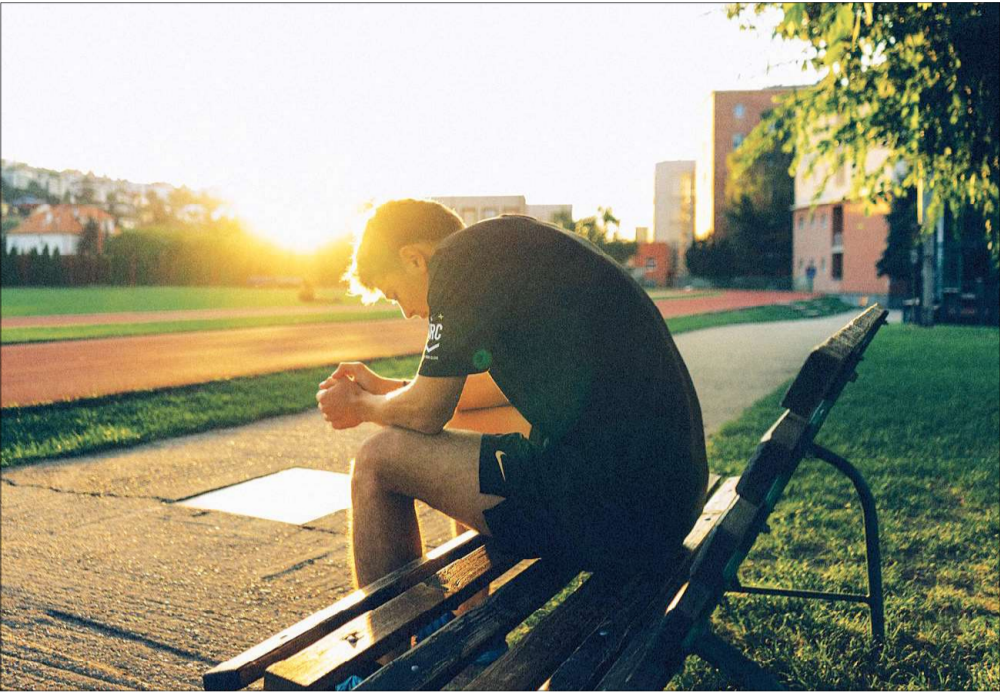
گرچه شایع است اما افسردگی اغلب نادیده گرفته می‌شود یا به اشتباه تشخیص داده می‌شود و درمان نمی‌شود، در نتیجه می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد. اختلال افسردگی کامل به ویژه، میزان خودکشی در آن بیشتر است. اگر شما یا یکی از عزیزانتان علائم افسردگی را دارید، به یک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید. بسیاری از پزشکان عمومی افسردگی را تشخیص داده و درمان می‌کنند. در حال حاضر غربالگری افسردگی اغلب بخشی از ویزیت معمول پزشک است اما اگر علائم آن در طی ۴ تا ۸ هفته پس از درمان بسیار وخیم‌تر شد یا بهبود نیافت، از پزشک بخواهید برای تشخیص و درمان به روان‌پزشک ارجاع دهد. واضح است که در موارد علائم شدیدتر و اگر همیشه به مرگ یا آسیب به خود یا شخص دیگری فکر می‌کنید، باید در اسرع وقت به روان‌پزشک مراجعه کنید.

برای تشخیص افسردگی، پزشک در مورد علائم و سابقه خانوادگی سوال می‌کند و ممکن است بخواهد که پرسشنامه‌ای را در مورد علائم پر کند. همچنین ممکن است برای تشخیص سایر بیماری‌هایی که موجب ایجاد علائم می‌شوند، از انجام آزمایش استفاده کنند، مانند تشخیص کمبود برخی مواد مغذی، کم‌کاری تیروئید یا سطح هورمون‌ها، واکشن به داروها (چه داروهای نسخه‌ای و چه داروهای سرخود) یا مصرف الکل.

## درمان افسردگی چیست؟

اسم بیماری افسردگی بسیاری از مردم را وادار می‌کند تا آن را پنهان کنند، سعی می‌کنند با مصرف الکل، مواد مخدر آن را تسکین داده یا از بین ببرند. برای درمان موثر افسردگی، لازم است به یک متخصص بهداشت و درمان مانند پزشکان عمومی یا متخصص بهداشت روان مجرب مراجعه کنید تا به تشخیص صحیح و دریافت برنامه درمانی کمک کنند. درمان‌های زیادی برای افسردگی وجود دارد و معمولاً ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است.

روان‌درمانی به افرادی آموزش‌داده‌شده به نگرش و احساسات منفی غلبه کنند و کمک می‌کند تا افراد به فعالیت‌های عادی بازگردند. دارودرمانی در درمان علائمی است که تصور می‌شود ناشی از مشکلات بافت‌های مغزی است که خلق و خو، تفکر و رفتار را تنظیم می‌کند. ممکن است چند هفته طول بکشد تا داروی ضدافسردگی به طور کامل برای کاهش علائم افسردگی عمل کند بنابراین مهم است که از دارو استفاده کنید. تشخیص زودهنگام بیماری و درمان دارویی آن ممکن است مانند هر بیماری مزمن، به کاهش شدت علائم افسردگی کمک کند یا دوره آن بیماری را کوتاه‌کند. همچنین ممکن است احتمال عود کردن بیماری را کاهش دهد.



## داروی افسردگی

مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و مهارکننده بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین. بسیاری از داروهای ضدافسردگی که امروزه بیشتر تجویز می‌شوند شامل داروهایی است که ماده شیمیایی سروتونین را تنظیم می‌کنند. این گروه از داروها که به آن مهارکننده‌های بازجذب سروتونین گفته می‌شود، شامل سیتالوپرام (سلکسا)، اسکیتالوپرام (لکسپارو)، فلوکستین (پروزاک، ساراقم)، فلوکسامین (لووکس)، پاروکستین (پاکسیل)، آسرترالین (زولوفت) است.

مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین، از جمله دس ونلافاکسین، *Khedeza*، *desvenlafaxine succinate (Pristiq)*، *fluvoxamine (Luvox)*، *levomefexamine (Fetzima)*، *andvenlafaxine (Effexor)*، *vilazodone (Viibryd)* که بر گیرنده سروتونین تاثیر می‌گذارد اما بر سایر گیرنده‌های مرتبط با عملکرد سروتونین نیز تاثیر گذار است.

سایر داروهای ضدافسردگی شامل بوپروپیون است، دارویی که به نظر می‌رسد بر تنظیم دوامین و نوراپی نفرین تاثیر می‌گذارد، داروی میرتازاپین که سطح سروتونین و نوراپی نفرین را با مکانیسم متفاوتی نسبت به مهارکننده‌های بازجذب سروتونین افزایش می‌دهد. برای کودکان و نوجوانان، مهارکننده‌های بازجذب سروتونین از بهترین نمونه‌های مطالعه شده

**گرچه شایع است اما افسردگی اغلب نادیده گرفته می‌شود یا به اشتباه تشخیص داده می‌شود و درمان نمی‌شود، در نتیجه می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد**

است. با این حال، داروهای ضدروان‌پریشی غیر معمول می‌توانند عوارض جانبی زیادی از جمله افزایش وزن، تغییر قندخون و کلسترول خون، و ایجاد حرکات غیرطبیعی داشته باشند. ال-متیل فولات یک نوع تغذیه قوی با ویتامین B است و در درمان افسردگی موفقیت‌آمیز بوده و از سوی سازمان غذا و دارو آن را مانند غذا شناخته است که به تنظیم هر سه انتقال‌دهنده عصبی مونوآمین مغز مرتبط با خلق و خو کمک می‌کند. عوارض جانبی آن شامل کهیر، تورم، تهوع و نفخ است.

## کنامین

کنامین را می‌توان از راه ورید یا بینی و به صورت استنشاقی برای درمان افسردگی شدید تجویز کرد. این بیماری برای درمان افسردگی که با روش‌های معمولی قابل درمان نیست، بسیار پیشرفته‌تر است.

برخی داروهای دیگر که می‌توانند بر سروتونین یا افزایش فشارخون تاثیر بگذارند، ندارند. این مهارکننده‌ها معمولاً صرفاً در صورتی تجویز می‌شوند که مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و مهارکننده‌های سه حلقه‌ای یا سایر داروهای افسردگی که مصرف آنها ساده‌تر است، وضعیت بیمار را بهتر نکنند. ممکن است لازم باشد چند داروی ضدافسردگی را امتحان کنید تا دارویی را که برایتان مفید است را پیدا کنید. اگر چند ماه آن را مصرف می‌کردید و به نظر آمد تاثیر نداشت یا اگر عوارض جانبی مصرف آن را برایتان سخت کرد، به پزشک مراجعه کنید اما اصلاً مصرف آن را متوقف نکنید چون ممکن است مشکلات بیشتری ایجاد کند. هنگامی که زمان مصرف آن به پایان رسید، پزشک دوز دارو را به آرامی کاهش می‌دهد تا بدن دوباره تنظیم شود.

## داروهای ضدروان‌پریشی

داروی لیتیم کربنات که معمولاً برای افسردگی مانیک استفاده می‌شود، گاهی اوقات برای درمان افسردگی همراه با یک داروی ضدافسردگی دیگر استفاده می‌شود. امروزه داروهای ضدروان‌پریشی غیر معمول تبدیل به گسترده‌ترین گروه دارویی شده‌اند که پس از پاسخ اولیه ناقص به داروهای ضدافسردگی اضافه می‌شوند. سه مورد داروی ویژه، *aripiprazole (Abilify)*، *brexpiprazole (Rexulti)* یا *quetiapine (Seroquel XR)*، صرف نظر از وجود یا عدم وجود روان‌پریشی (توهما یا هالوسیناسیون)، به عنوان درمان اضافی برای داروهای ضدافسردگی تایید شده

**سایر درمان‌های افسردگی**  
درمان با شوک الکتریکی: این درمان شامل وارد کردن جریان الکتریکی از طریق الکترود روی سر است و بیمار تحت بیهوشی عمومی قرار می‌گیرد و هیچ دردی احساس نمی‌کند. اگرچه پزشکان هنوز دقیقاً نمی‌دانند که این روش چگونه اثر می‌کند اما تصور می‌شود که با وارد کردن یک شوک کوتاه‌مدت و با چند دوره انجام شوک الکتریکی طی چند هفته موجب تسکین افسردگی شود. روش‌های درمانی در ۲۰ سال اخیر برای به حداقل رساندن عوارض جانبی اصلاح شده‌اند. امروزه این روش نسبت به بسیاری از داروهای که برای درمان افسردگی استفاده می‌شود بی‌خطرتر یا مطمئن‌تر است و برای برخی از افراد نیز موثرتر است. درمان با شوک الکتریکی معمولاً پس از چند روش دیگر درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد زیرا ممکن است فرد نیاز به بستری شدن در بیمارستان و بیهوشی عمومی داشته باشد. همچنین در مواردی ضروری است که رسیدن به نتایج فوری حائز اهمیت باشد مانند افرادی که خودکشی می‌کنند یا از خوردن و نوشیدن امتناع می‌کنند. این روش را نباید «آخرین راه‌حل» تلقی کرد بلکه در درمان بسیار موثر است و ممکن است تا قبل از استفاده و پس از ناکامی درمان‌های دیگر موثر واقع شود. عوارض جانبی احتمالی شامل سردرد، حالت تهوع، گیجی، عدم تمرکز و از دست دادن حافظه است که می‌تواند چند ماه به طول بینجامد. معمولاً سه بار در هفته و به مدت ۲ تا ۴ هفته انجام می‌شود. درمان‌ها عموماً شامل ۶ تا ۱۲ جلسه است و گاهی اوقات با کاهش تعداد جلسات طی چند هفته انجام می‌شود. برخی افراد از درمان مداوم و در دوره‌های طولانی‌تر برای جلوگیری از عود بیماری استفاده می‌کنند و در صورتی که داروها به تنهایی بی‌تاثیر باشند، **تحریک مغناطیسی فراجامجه‌ای** این روش شامل عبور جریان مغناطیسی قوی از راه مغز است و روش دیگر مقابله با افسردگی است و در مواقعی برای درمان افسردگی جنی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به سایر درمان‌ها پاسخ نداده باشد. این حال، تا به امروز، مطالعات هنوز نشان نداده‌اند که این روش به اندازه شوک الکتریکی موثر باشد.

**تحریک مغناطیسی فراجامجه‌ای** این روش شامل عبور جریان مغناطیسی قوی از راه مغز است و روش دیگر مقابله با افسردگی است و در مواقعی برای درمان افسردگی جنی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به سایر درمان‌ها پاسخ نداده باشد. این حال، تا به امروز، مطالعات هنوز نشان نداده‌اند که این روش به اندازه شوک الکتریکی موثر باشد. **تحریک عصبی واگ**: برای درمان مواردی از افسردگی مزمن شدید یا مکرر استفاده می‌شود که حداقل به دو داروی ضدافسردگی پاسخ نداده باشد. این درمان جراحی شامل استفاده از زائتور نبض قرار گرفته در زیر استخوان ترقوه است که پالس‌های برق را برای تحریک عصب واگ و تاثیر بر مراکز خلقی مغز ارسال می‌کند. معمولاً حداقل چند ماه طول می‌کشد تا این روش شروع به نشان دادن اثربخشی در درمان افسردگی کند. **تحریک عمیق مغزی**: یک روش آزمایشی است که الکترودهای ضعیف را روی سر قرار می‌دهند تا به سطح قشر مغز برسند و مستقیم نواحی کنترل‌کننده احساسات را تحریک کند. منبع WebMD

## درمان‌های مکمل برای درمان افسردگی

مانند هر داروی جایگزین یا مکمل، قبل از شروع مصرف آن با پزشک مشورت کنید، به خصوص اگر از داروهای دیگر یا درمان‌های دیگر استفاده می‌کنید.

**داروهای گیاهی برای درمان افسردگی**: چند مطالعه نشان می‌دهد که گیاه دارویی علف چای در رفع علائم افسردگی خفیف تا متوسط مانند داروهای تجویزی که اغلب عوارض جانبی کمتری دارد، موثر است اما سایر گزارشات نشان می‌دهد که این گیاه در درمان افسردگی بهتر از سایر داروها نیست. اگرچه این گیاه بی‌خطر تلقی می‌شود اما اگر با سایر داروهای ضدافسردگی مصرف شود، از جمله داروهای خاصی که برای درمان اینز استفاده می‌شود، مانند سیکلوسپورین، دارویی که در بیماران پیوند اعضا استفاده می‌شود یا داروهای ضدانعقاد ممکن است خطرناک باشد. همچنین می‌تواند با داروهای خوراکی ضدبارداری و داروهای بیماری‌های قلبی و تشنج تداخل ایجاد کند.

**گیاه جینکو بیلوبا**: یکی دیگر از داروهای گیاهی که گاهی برای درمان مفید افسردگی در نظر گرفته می‌شود، گیاه جینکو بیلوبا است؛ اگر چه مطالعات پزشکی در اثربخشی آن قطعی نیست. جینکو بیلوبا معمولاً روشی برای بهبود حافظه و کاهش سرگیجه است اما در برخی موارد ثابت شده است که برای علائم افسردگی بهتر از سایر داروها عمل می‌کند و برای این منظور از سوی دولت آلمان تایید شده است. هر داروی گیاهی که می‌خواهید برای درمان بیماری در نظر بگیرید، همیشه بهتر است ابتدا با پزشک مشورت کنید، به خصوص اگر از داروهای تجویزی برای بیماری‌های مشابه یا برخی بیماری‌ها استفاده می‌کنید.

**ماساژ برای درمان افسردگی**: ماساژ نه تنها بدن را آرام می‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی نیز کمک کند. وقتی گروه‌هایی از نوجوانان افسرده تحت ماساژ درمانی قرار گرفتند، سطح هورمون استرس آنها تغییر کرد، فعالیت مغزی آنها به‌طور مثبت تحت تاثیر قرار گرفت و اضطراب و افسردگی‌شان کاهش یافت. از آنجا که عوارض جانبی ندارد، ماساژ می‌تواند یک روش ایمن و مثبت در درمان افسردگی باشد اما ماساژ صرفاً درمان اثبات شده یا مبتنی بر شواهد افسردگی در نظر گرفته نمی‌شود.

**طب سوزنی برای درمان افسردگی**: سازمان بهداشت جهانی افسردگی را از جمله بیماری‌هایی می‌داند که طب سوزنی برای آن موثر است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. اگر نمی‌توانید از داروهای ضدافسردگی استفاده کنید یا ممکن است آنها را مفید ندانید، طب سوزنی می‌تواند جایگزین مناسبی باشد. ■

## برای شاد زیستن سبک زندگی را تغییر دهید

است که ضربان قلب را مناسب سن خود به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته بالا ببرید.

شما می‌توانید وضعیت افسردگی را بدون رعایت تغذیه مناسب و رژیم متعادل و خیم‌تر کنید. علاوه بر این، برخی افراد هنگامی که گندم، لبنیات، الکل، شکر و کافئین را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند، متوجه بهبود علائم افسردگی می‌شوند اما برای درمان افسردگی این روش اثبات نشده است. می‌توانید این غذاها را یکی یکی از رژیم غذایی خود حذف کنید و توجه داشته باشید که آیا علائم بهبود می‌یابد یا نه.

بسیاری از تمرینات ذهن و بدن می‌تواند برای رفع و درمان افسردگی مفید باشد. موسیقی و رقص می‌تواند روحیه را بالا برده و به بدن انرژی دهد. تکنیک‌های مدیتیشن و ریلکسیشن؛ مانند شل کردن عضلات پیش‌رونده نیز باعث تحریک و آرامش می‌شود. روش‌های دیگر مانند مدیتیشن پیشرفته، تجسم و تکنیک‌های تمرین یوگا، تای‌چی و چی‌گونگ است. یک یا دو مورد مناسب را انتخاب کنید و بیشتر تمرین کنید.

سایر مواردی که می‌توانند به درمان افسردگی کمک کند شامل گذراندن وقت بیشتر با دوستان و عزیزان، قرار گرفتن در معرض نورخورشید، داشتن حیوان خانگی و درمان موثر و استفاده کمتر از الکل و دخانیات است که همگی می‌توانند به رفع علائم افسردگی کمک کنند. با پزشک در مورد چگونگی ترکیب تغییر شیوه زندگی با درمان‌های دارویی و گفتاردرمانی صحبت کنید تا به بهترین نحو علائم را برطرف کند. ■

