



# افسردگی سالمندی

(کمیتة آموزش به بیماران)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی  
واحد مشاوره و روانشناسی

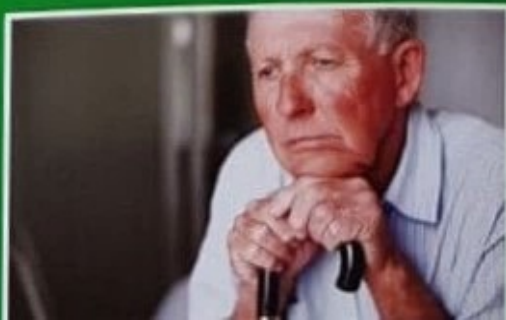
References:

... J. A. (2014). Distinguishing hope and optimism: two sides of a coin, or two separate coins? Journal of social and clinical psychology, 23, 273-302.



**افسردگی سالمندان معمولا در همراهی با بیماری های جسمی آنها (مانند فشار خون، دیابت، دردهای مزمن و بیماری های قلبی) بروز می کند. گاهی نیز نشانه های افسردگی سالمندان پس از تجربه های تلخ و دشوار زندگی (مانند مرگ همسر یا فرزند) بروز و یا تشدید می شوند. خطر ناشی از فوت خودکشی در سالمندان افسرده بیشتر از جوانان افسرده است.**

**افسردگی در سالمندان قابل درمان است. این بیماری را می توان به کمک دارو درمانی، درمان های روانشناختی و ترکیبی از این دو درمان کرد.**



## BENTOLHODA HOSPITAL

چرا که معمولا مایه ترین کاری که می نویسته ایم  
بحکم دهم را در آن زمان لحلم دانه ایم، اگر آن را  
سقی قلمند می کنیم، با هیجان کنونی خود به  
تفسیر آن پرداخته ایم، نه هیجان زمان مربوط  
به آن رویداد. این نوع نگاه واقع گرایانه، امید  
را افزایش داده و از افسردگی پیشگیری می کند  
عشوخ طبعی نیز یکی از ویژگی های افراد سالم از  
منظر روانشناختی است.

عشوخ طبعی و برقراری حمایت اجتماعی امید به  
زندگی و کیفیت زندگی را در سالمندان افزایش  
می دهد. با امید به زندگی بالاتر، شکایات  
جسمانی، بی حوصلگی و آسیب پذیری روحی  
افراد کاهش می یابد و فرد احساس رضایت  
بیشتری از زندگی خود خواهد داشت.

۷. دور کردن هر نوع دغدغه خاطر و نگرانی از یک  
سالمند نیز موجب امید بیشتر او به زندگی  
می گردد. لازم است توجه داشته باشیم که توان  
تحمل سالمندان به اندازه جوان ترها نیست  
و میزان حساسیت پذیری آن ها همانند یک کودک  
خردسال بالاست. لذا توجه ویژه به اضطراب ها  
و شرایط استرس آور برای سالمندان امری  
مهم و حیاتی است، عاملی که حتی با طول  
عمر آن ها رابطه دارد.

آنچه باید در مورد افسردگی سالمندی بدانید

۱. علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام میداده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود.

۲. علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که افزایش میزان خواب، احساس اضطراب و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، کاهش احساس بی‌ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست، افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو درمان نمود.



بستان و زایشگاه  
بنت الهدی



مشهد، خیابان بهار

۰۵۱ ۳۸۵ ۹۰۰ ۵۱ -

www.bentolhodahospital@

گرامی: @benthospital

۳. تحرک داشتن و انجام حرکات ورزشی سه به زندگی را افزایش می‌دهد. شنا کردن، و بطور کلی هر تحرک یا ورزشی که به ماهیچه‌های قلب و بدن سالمندان کمک است. کنترل رژیم غذایی و خواب کافی نیز از جمله عوامل دیگری است که پیری را انداخته و امید به زندگی را افزایش می‌دهد.

۴. تقویت حافظه و تمرینات شناختی که توانمندی سالمندان را حفظ کند، از جمله فعالیت‌هاست که پیشنهاد می‌گردد. همچنین امید به زندگی و مستقیمی با مثبت‌اندیشی داشتن به زندگی و رویدادهای آن دارد.

۵. سالمندی دوره‌ای است که هر فرد به گذشته می‌گردد و آن را مرور می‌کند. در صورتی که پراز گذشته احساس مثبتی نسبت به خود بدست می‌آورد و همراه با ناکامی باشد، طبیعتاً احساس منفی به آمد. لذا لازم است فرد سالمند واقع‌نگر باشد و با واقعیت‌های پیشین نگاه نکند.



## افسردگی فصلی

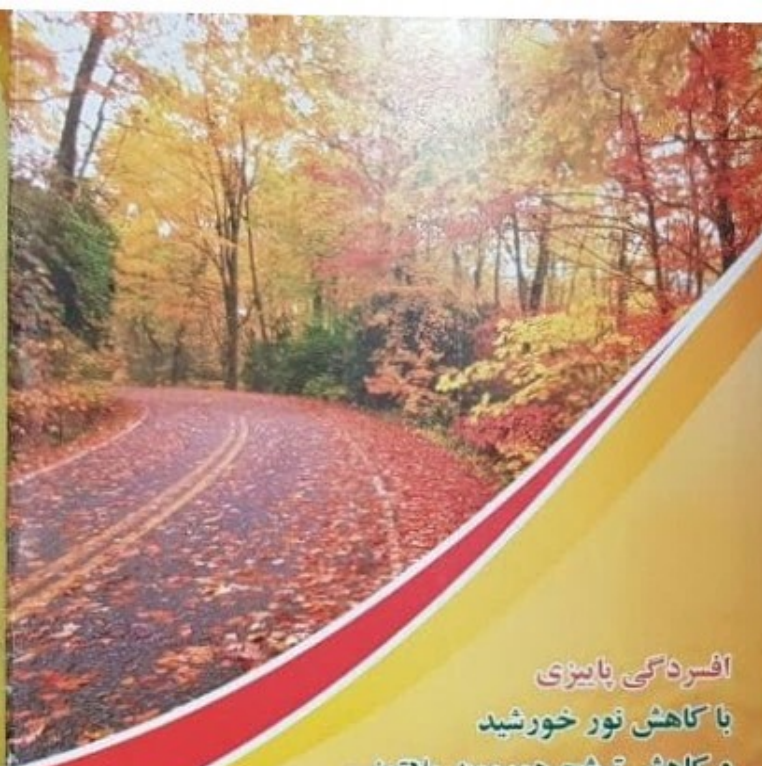
(کمینه آموزش به بیماران)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی  
واحد مشاوره و روانشناسی

منبع: انجمن اختلال خلقی فصلی  
Seasonal Affective Disorders  
Association (SADA) atpobox  
989, Steyning, BN443HG

عنوان سند: افسردگی فصلی

شماره سند: BH-P-112 شماره ویرایش: ۰۰۰ شماره بازنگری: ۰۰۰  
تاریخ تدوین: ۰۰/۰۰/۰۰ تاریخ بازنگری: ۰۰/۰۰/۰۰ تاریخ ویرایش: ۰۰/۰۰/۰۰



افسردگی پاییزی  
با کاهش نور خورشید  
و کاهش ترشح هورمون ملاتونین  
احساس خواب آلودگی و افسرده خویی  
و کاهش انرژی به همراه دارد، استفاده از رنگ های  
شاد و طیف سرخ مثل نارنجی باعث کاهش علائم میشوند

(فراموش نکنید این وضعیت موقتی است)  
افرادی که در پاییز و زمستان دچار افسردگی می شوند  
با عوض شدن فصل و شروع فصل بهار  
خلقشان بهبود می یابد.

## BENTOLHODA HOSPITAL

- راهکارهایی جهت پیشگیری و درمان افسردگی فصلی:
- ۱. از آفتاب پاییزی لذت ببرید  
قرار گرفتن ساعاتی از روز زیر نور مستقیم آفتاب  
شانه های افسردگی را تسکین می بخشد.
- ۲. ورزش و پیاده روی و داشتن فعالیت  
منظم بدنی باعث ترشح هورمون  
سروتونین، افزایش اعتماد به نفس، افزایش  
سطح انرژی و سلامت بدنی می شود.
- ۳. شرکت در فعالیتهای اجتماعی، دیدار با  
دوستان و آشنایان، داشتن تفریحات و  
فعالتهای سرگرم کننده و لذت بخش.
- ۴. داشتن برنامه منظم روزانه داشتن  
یک برنامه منظم اجازه نمی دهد تنبلی  
بر شما غلبه کند!
- ۵. به یک متخصص مراجعه کنید! اگر  
فکر می کنید مشکل شما جدی است  
به یک متخصص روانشناسی یا روانپزشک  
مراجعه کنید اختلال افسردگی یک  
اختلال جدی و نیازمند درمان است.

## • علائم افسردگی فصلی:

- احساس ملال، غم و اندوه،
- احساس بی حوصلگی و بی انگیزگی برای انجام کاره
- فعالیت‌های روزمره
- خستگی و کمبود انرژی و احساس خواب آلودگی
- کاهش قدرت تمرکز و حافظه
- تحریک پذیری و بی قراری
- میل به تنهایی و انزوا
- تغییر در اشتها و وزن
- میل شدید به مصرف کربوهیدرات و شیرینی جا
- کاهش تمایل به فعالیت‌های اجتماعی

## • درمان افسردگی فصلی:

برای درمان افسردگی فصلی  
۴ نوع درمان اصلی وجود دارد.

۱. روان درمانی
۲. دارو درمانی
۳. نوردرمانی
۴. مصرف مکمل ویتامین D

## • اختلال خلقی فصلی:

### Seasonal Affective Disorders (SAD)

اختلال خلقی فصلی نوعی افسردگی است که هر سال بطور منظم در پاییز و زمستان شروع می شود و در بهار و تابستان پایان می یابد، به همین دلیل گاهی به آن افسردگی فصلی هم گفته می شود.

عوامل مختلفی در ایجاد این اختلال نقش دارد. عواملی نظیر کاهش نور در پاییز و زمستان، کوتاه شدن روزها و طولانی شدن شب ها، ابری بودن هوا، تغییر در کیفیت انتقال دهنده های عصبی مغز و هورمون ها که وظیفه تنظیم خلق و خو و احساسات را بر عهده دارند و تغییر در ساعات بیولوژیکی بدن، داشتن سابقه خانوادگی و آمادگی زیستی از جمله دلایل ایجاد افسردگی و اختلالات خلقی در فصل پاییز می باشد.

## بستان و زایشگاه بنت الهدی

Depression



ن: مشهد، خیابان بهار  
۵۱ - ۵۱ ۳۸۵ ۹۰۰

www.bentolhodahospital@ya

تلگرامی: @benthospital