

## افسردگی - دوا چگونه کمک کرده می‌تواند

داری / Dari

## افسردگی چیست؟

افسردگی یک مرض صحنی است که می‌تواند تأثیرات جدی بر صحت فیزیکی و روانی داشته باشد. علائم افسردگی عبارتند از:

- احساس غم در بیشتر اوقات روز، تقریباً هر روز
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌های که قبلاً از آنها لذت می‌بردید
- فقدان انرژی
- تغییر در عادات خواب
- تغییر در اشتها
- تغییر در تمایل جنسی
- احساس ناامیدی، درماندگی، بی‌ارزشی یا احساس گناه
- عدم توانایی تمرکز و یا تصمیم‌گیری
- افزایش تحریک پذیری یا خشم
- افزایش اضطراب
- افکار مربوط به مرگ یا خودکشی

اگر هر یک از این علائم را در بیشتر اوقات روز و به مدت حداقل دو هفته تجربه می‌کنید، در این صورت ممکن است دچار افسردگی شده باشید.

## افسردگی چقدر رواج دارد؟

افسردگی مرض رایج در استرالیا است. این مرض در زنان رایجتر از مردان است و می‌تواند افراد تمام سنین، از جمله کودکان و جوانان را مبتلا کند.

## چه چیزی باعث افسردگی میشود؟

علت دقیق افسردگی شناخته نشده است. تعدادی از عوامل که به افسردگی مرتبط هستند، عبارتند از:

- سابقه افسردگی در فامیل
- وضعیت‌های ناراحت‌کننده مانند بیکاری، مشکلات روابط، انزو یا داغدیدگی (به علت مرگ عزیز - ترجمان)
- دیگر امراض

بعضی وقت افسردگی می‌تواند بدون دلیل روشن رخ دهد.

## چی روش‌های معالجه افسردگی وجود دارند؟

افسردگی را می‌توان معالجه کرد. برخی از معالجه‌ها به شرح ذیل هستند:

- ادویه ضدافسردگی می‌تواند به افراد مبتلا به افسردگی کمک کند. این ادویه جات در صورت که به مدت طولانی مصرف شوند می‌توانند در جلوگیری از بروز مجدد و برگشت مرض مؤثر باشند. این ادویه را فقط داکتران، از جمله داکتر عمومی یا داکتر روانی شما می‌توانند تجویز کنند.
  - معالجات گفتاری چون تدوئی ذهنی و رفتار (CBT). این کار شامل صحبت کردن با متخصص صحت روانی مانند داکتر روانی، روانشناس، مددکار اجتماعی و یا مشاور می‌باشد. معالجه روانی می‌تواند به مردم در حل مشکلات و کنار آمدن آن‌ها با چالش‌ها کمک کند.
  - معالجه با تشنج-الکتریکی (ECT) معالجه بی‌خطر و مؤثر افسردگی شدید است که به دوا یا معالجات دیگر پاسخ نداده است. اگر این معالجه برای شما توصیه شده باشد، داکتر شما می‌تواند معلومات بیشتر را در مورد ECT در اختیاران قرار دهد.
- اکثر از مردم از ترکیب چند نوع معالجات جهت کمک کنترل افسردگی استفاده می‌کنند.

## ادویه جات ضدافسردگی چگونه کار میکنند؟

ادویه جات ضدافسردگی به بازسازی و حفظ میزان مناسب مواد کیمیاوی مغز کمک می‌کنند. معمولاً این ادویه جات در کنترل علائم افسردگی مؤثر هستند و به جلوگیری از بازگشت علائم افسردگی کمک می‌کنند.

## داکتر برای تجویز ادویه ضدافسردگی چی چیز را باید بداند؟

هرچقدر که می‌توانید راجع به علائم و سوابق صحنی و امراض فعلی و قبلی خود به داکتر معلومات دهید.

همچنین باید هر گونه ادویه یونانی و سنتی که از آن‌ها استفاده می‌کنید را نیز به داکتر خود بگویید. این ادویه می‌تواند بر عملکرد ادویه جات شما تأثیر بگذارد.

## دیگر کدام چیزها را باید در مورد مصرف دوا افسردگی بدانم؟

ادویه جات ضدافسردگی می‌توانند خطر خودکشی را افزایش دهند، مخصوصاً زمانی که برای اولین بار شروع به مصرف این دواها می‌کنید و یا زمانی که مصرف یا مقدار دوا خود را افزایش می‌دهید. اگر احساس کردید افسردگی شما بدتر شده است و یا به فکر صدمه زدن به خود افتاداید، بلافاصله با داکتر خود تماس بگیرید.

ادویه جات ضدافسردگی ممکن است موجب یک عارضه جانبی نادر به اسم سندرم سروتونین شود. علائم سندرم سروتونین عبارت از:

- احساس گیجی
- داشتن و هم، فردی که دچار هم است چیزهایی را مشاهده می‌کند، می‌شنود، احساس می‌کند یا می‌چشد که واقعاً وجود ندارد
- احساس بی‌قراری یا اضطراب
- ضربان سریع قلب
- تغییرات فشار خون
- تب
- احساس مریضی و استفراغ
- خشکی یا لرزه عضلات
- تشنج یا غش مَرگی

## اگر با هر یک از این علائم مواجه شدید، باید فوراً با داکتر خود مشوره کنید.

دوا سازان و کارشناسان دوا نیز می‌توانند معلومات مربوط به عوارض جانبی ناشی از مصرف ادویه جات ضدافسردگی را در اختیار شما بگذارند، با این حال هر گونه تغییر دوا تنها باید توسط داکتر شما صورت بگیرد.

علائم و هر گونه عوارض جانبی ناشی از مصرف ادویه جات خود را یادداشت کنید. زمانی که به داکتر مراجعه می‌کنید این یادداشت‌ها را با خود ببرید و اگر در مورد نحوه تأثیر ادویه جات ضدافسردگی به معلومات بیشتر نیاز داشتید، از داکتر خود بپرسید.

حمایت و مراقبت دوستان و فامیل اهمیت زیاد دارد، اما ممکن است اطرافیان شما پاسخ دقیق برای سوالات شما نداشته باشند. هر مریض متفاوت است. به همین دلیل تمام معلومات موجود بر روی اینترنت دقیق نبوده و به مرض شما مربوط نمیشود.

از نوشیدن الکل (شراب، بیر و نوشیدنی‌های الکولی از جمله کوکول)، و مصرف دخانیات (تنباکو) و یا مواد مخدر دیگر خودداری کرده یا مصرف آن‌ها را محدود کنید. الکل، تنباکو و سایر مواد مخدر می‌توانند بر عملکرد ادویه جات شما تأثیر بگذارد.

جریده *Medimate* که به چندین لسان تهیه شده است، می‌تواند در کنار کمک گرفتن از داکتر و دواساز، به شما در درک و مصرف ادویه جات ضدافسردگی یا ادویه جات دیگر کمک کند. این نشریه و معلومات مفید دیگر در وبسایت خدمات تجویز ملی (NPS) MedicineWise در آدرس ذیل موجود است: [www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines](http://www.nps.org.au/translated-health-information-about-medicines)

## کسی را می‌شناسم که او نیز دچار افسردگی است. آیا باید دوا خود را به او هم بدهم؟

ادویه جات خود را در اختیار هیچ شخص دیگر قرار ندهید. دوا شما بر اساس علائم و با توجه به گذشته صحنی شما تجویز شده است. ممکن است دوا شما برای افراد دیگر مضر باشد.

اگر کسی را می‌شناسید که علائم مشابه علائم شما را دارد، او را تشویق کنید که نزد داکتر برود.

## اگر برای صحبت کردن به انگلیسی به کمک ضرورت داشته باشم چه باید بکنم؟

اگر برای صحبت کردن با داکترتان یا دواخانه مشکل دارید تقاضا کنید برای شما ترجمان بگیرند. باید از ترجمان مسلکی استفاده کنید و نه یک خویبشوند یا دوست. ترجمان‌ها آموزش دیده اند تا اصطلاحات طبی را بدانند و مکلف هستند معلومات را محرمانه نگاهدارند.

داکتر یا دواخانه شما می‌تواند با Translating and Interpreting Service (TIS) (خدمات ترجمانی) نمبر 131 450 تماس بگیرد. این خدمت رایگان و 24 ساعت شبانه روز، هفت روز هفته در دسترس می‌باشد.

این نشریه حاوی معلومات عمومی بوده و تمام عوارض جانبی احتمالی و یا تمام اسم‌های تجارتي ادویه را شامل نمیشود.

اگر قصد داشتن طفل را دارید، یا فعلاً حامله هستید، یا به کودک خود شیر میدهید، باید در صورت مصرف ادویه ضدافسردگی موضوع را به دکتر خود بگویید.

## برای چی مدت باید ادویه ضدافسردگی را مصرف کرد؟

ادویه جات ضدافسردگی علایم را سریعاً متوقف نمیکند. معمولاً لازم است ادویه ضدافسردگی را به طور منظم و به مدت چندین هفته استفاده کرد تا دوا به طور کامل تاثیر کند. همچنین لازم است ادویه ضدافسردگی را مدتی پس از بهبودی کامل از افسردگی نیز مصرف نمایند. هر گونه تغییر در دوا باید با مشوره داکتر صورت بگیرد.

## انواع مختلف ادویه جات ضدافسردگی کدام ها هستند؟

ادویه جات ضدافسردگی چند نوع مختلف دارند. ممکن است لازم باشد انواع مختلف از ادویه ضدافسردگی را تحت نظارت داکتر خود امتحان کنید تا بهترین دوا را برای خود پیدا کنید.

## عوارض جانبی عمومی ادویه جات ضد افسردگی چیست؟

انواع مختلف ادویه جات ضدافسردگی در افراد مختلف عوارض جانبی متفاوت دارند. عارضه جانبی یک عکس العمل ناخواسته نسبت به یک دوا است.

ادویه جات ضدافسردگی عوارض جانبی طولانی مدت شناخته شده نداشته و اعتیاد آور نیستند.

## انواع ادویه جات ضدافسردگی و عوارض جانبی آنها

### ادویه جات ضدافسردگی سه حلقوی (TCAs)

ادویه جات ضدافسردگی سه حلقوی میتوانند بسیار مؤثر باشند.

اسم تجارتي	اسم نوعی
Endep	آمی‌تریپتیلین
Anafranil	کلومیپرامین
Dothep یا Prothiaden	دوتیپین
Deptran	دوکسپین
Tofranil	ایمی‌پرامین
Allegron	نورتریپتیلین

باید ادویه جات ضدافسردگی سه حلقوی را طبق هدایت داکتر مصرف کرد. مقدار مصرف خود را تغییر ندهید. ادویه جات ضدافسردگی سه حلقوی در صورت مصرف بیش از حد تجویز شده میتوانند خطرناک باشند.

### مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs)

علایم افسردگی عبارتند از:

این نوع ادویه جات ضدافسردگی یک ماده کیمیاوی خاص مغز به اسم سروتونین را هدف قرار میدهند.

اسم تجارتي	اسم نوعی
Cipramil	سیتالوپرام
Lexapro	اسیتالوپرام
Prozac •Lovan	فلوکستین
Luvox	فلوکسامین
Aropax	پاروکستین
Zoloft	سرترالین

### مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نورآدرنالین (SNRI)

مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نورآدرنالین دو ماده کیمیاوی مغز یعنی سروتونین و نورآدرنالین را هدف قرار میدهند.

اسم تجارتي	اسم نوعی
Effexor XR	ونلافاکسین
Pristiq	دسونلافاکسین
Cymbalta	دلوکستین
Edronax	ریباکستین (ناری)

### ادویه جات ضدافسردگی نورآدرنالین و سروتونرژیک مشخص (NaSSAs)

این نوع ادویه جات ضدافسردگی ممکن است در صورتی تجویز شوند که فرد مشکلاتی چون اضطراب یا مشکل خواب نیز داشته باشد. این نوع دوا نیز دو ماده کیمیاوی خاص مغز یعنی سروتونین و نورآدرنالین را هدف قرار میدهد.

اسم تجارتي	اسم نوعی
Avanza	میرتازپین

### مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز (MAIOs)

از ادویه جات ضدافسردگی مهارکننده مونوآمین اکسیداز معمولاً کمتر از انواع دیگر ادویه جات ضدافسردگی استفاده میشوند.

این ادویه ممکن است تحت تاثیر غذا که میخورید قرار گیرند. در هنگام مصرف این نوع دوا باید خیلی مراقب غذا باشید که میخورید. داکتر شما میتواند فهرست از غذاهای را که باید در هنگام مصرف این دوا از خوردن آنها خودداری کنید به شما ارائه کند.

همچنین باید مراقب مصرف هر نوع دوی دیگر، از جمله ادویه جات یونانی و سنتی نیز باشید. با داکتر خود در این مورد مشوره کنید.

اسم تجارتي	اسم نوعی
Nardil	فلزین
Parnate	ترانیل سپیرومین
Mohepal, Aurorix	موکلومیپامید
	(مهارکننده برگشت پذیر MAO)

## اگر احساس بهبود کردم، آیا میتوانم مصرف دوا را متوقف کنم؟

باید همیشه ادویه جات خود را طبق توصیه داکتر مصرف کنید. بدون مشوره داکتر خود، مقدار دوا را که مصرف میکنید تغییر ندهید. قبل از اینکه مصرف دوا خود را متوقف کنید باید با داکتر خود مشوره کنید. متوقف کردن ناگهانی مصرف ادویه جات ضدافسردگی میتواند باعث مرض شدید شود.

عوارض جانبی رایج ادویه جات مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین و نورآدرنالین عبارتند از:

- احساس مریضی و استفراغ
- سرگیجی (احساس اینکه همه چیز دور سر شما میچرخد)
- مشکلات خواب
- خواب دیدن های غیرمعمول
- عرق بیش از حد
- قیضیت (مشکل تخلیه روده)
- لرزه
- احساس اضطراب
- سردردی
- مشکل داشتن رابطه جنسی

عوارض جانبی رایج ادویه جات انتخابی نورآدرنالین و سروتونرژیک مشخص عبارتند از:

- احساس خواب‌الودگی
- افزایش اشتها و افزایش وزن

عوارض جانبی رایج ادویه جات ضدافسردگی مهارکننده مونوآمینوآکسیداز عبارت از:

- سرگیجی (احساس اینکه همه چیز دور سر شما میچرخد)
- تغییرات در فشار خون
- احساس خواب‌الودگی
- مشکلات خواب
- سردردی
- تجمع مایعات در بدن (برای مثال، ورم پا و مچ پا)
- تیره گی بینایی
- افزایش وزن