

آیا قرار است به خاطر افسردگی درمان دارویی دریافت کنید؟

شاید مشاور یا روانپزشک شما دارو درمانی را برای شما در نظر بگیرد و شما بر اساس آنچه که شنیده اید و یا تجارب دوستان و اعضای خانواده در شگفت باشید که چگونه داروها می توانند برایتان مفید باشند. این بروشور جهت پاسخگویی به بسیاری از سئوالات مکرر در مورد ضد افسردگی ها تهیه شده است. ما امیدواریم که این بروشور نقطه شروع خوبی برای بحث های کامل تر و عمیق تر با مشاور و یا روان پزشک شما در مورد داروهای ضد افسردگی باشد. اگر بخواهید اطلاعات بیشتری در مورد دارو درمانی بدست آورید، با یک روان پزشک مشاوره کنید. روانپزشک یک متخصص در طب است که در مورد تشخیص و درمان مشکلات عاطفی و روانی آموزش دیده است. روانپزشک به طور ویژه برای درمان دارویی افسردگی آموزش می بیند.

افسردگی قابل درمان است

سوال های اصلی درباره ضد افسردگی ها

(۱) نشانه هایی از افسردگی که درمان آنها مستلزم مصرف داروست، کدامند؟

اغلب ما در مواردی دلسرد یا غمگین می شویم. این بروشور درباره نوع متفاوتی از افسردگی تهیه شده است. اگر شما این نوع افسردگی را داشته باشید احساس غم، تحریک پذیری و افسردگی در طول روز و برای چند هفته یا ماه را تجربه خواهید کرد. افراد یا فعالیتهایی که معمولاً برای شما لذت بخش بودند، دیگر اینگونه نخواهند بود. شاید ادامه درس و کلاس را متوقف و در تمام مدت احساس خستگی بکنید. اشتهاى شما افزایش یا کاهش می یابد و وزنتان اضافه یا کم می گردد. بی خوابی دو روزه، خواب در تمام روز یا میل به «ماندن در رختخواب» در مواردی برای همه ما پیش می آید. اما اگر مشکلات برای چند هفته اتفاق بیافتند نشان دهنده یک مشکل جدی خواهند بود.

اگر شما افسرده هستید در تمرکز یا تصمیم گیری مشکل خواهید داشت. دوستان شما در مورد حساسیت زیاد از حد یا گریه فراوانتان با شما صحبت می کنند، وقتی در حال افسردگی قرار دارید، احساس درماندگی و ناامیدی حالتی معمول برای شما خواهد بود و گویی در یک سالن تاریک گیر افتاده و قادر به خروج از آن نیستید. دیگران ممکن است متوجه عدم علاقه شما به انجام مسئولیت ها یا رسیدگی به ظاهر شخصی تان شوند. ممکن است در مورد مرگ و حتی خودکشی به اندازه زیادی فکر کرده باشید. اینها علائم افسردگی شدید هستند.

نشانه های افسردگی

- خلق افسرده و غمگین
- تغییر در اشتها
- افکار خودکشی
- مشکلات خواب
- فقدان تمرکز

(۲) آیا افسردگی نشان دهنده «ضعف» شخصی است؟

افسردگی یکی از نگرانی های شایع دانشجویی است که به مراکز مشاوره دانشجویی مراجعه می کنند. افسردگی نشانه ضعف شخصی نیست. آبراهام لینکلن، ملکه ویکتوریا و وینستون چرچیل فقط نمونه هایی از افراد سرشناس تاریخ هستند که دچار افسردگی بوده اند. افسردگی وضعیتی نیست که با خواست یا آرزوی شما، از بین برود. افراد دچار افسردگی نباید فقط از خود انتظار بهبودی داشته باشند. بدون درمان، علائم افسردگی تداوم یافته و یا حتی بدتر می گردد. با شروع درمان شما در عرض ۳ تا ۶ هفته بهبودی معنی داری را تجربه خواهید کرد.

شما تنها نیستید. بسیاری از دانشجویان دانشگاه افسردگی را تجربه می کنند.

(۳) آیا بدون دارو نمی توانم احساس بهتری داشته باشم؟ آیا سایر افراد (مبتلا به افسردگی) نمی توانند بدون مصرف دارو

بهبودی پیدا کنند؟

در نهایت، حتی بدون درمان نیز عده ای احساس بهبودی می کنند. متأسفانه «این احساس بهبودی» فقط یکی دو سال طول می کشد و در صورت عدم درمان افسردگی ممکن است بدتر شده و در توانایی شما در مطالعه، کار و لذت بردن از روابط ایجاد اختلال کند. وقتی خطر خودکشی در بین باشد افسردگی می تواند به یک بیماری تهدید کننده زندگی تبدیل شود. داروها هیچ چیز را «تثبیت» نمی کنند. ولی به بهبود خلق و کارکرد شما کمک می کنند طوری که بتوانید شروع به کار با سایر مشکلات بنمایید.

(۴) چگونه یک داروی ضد افسردگی اثر خود را اعمال می کند؟

افسردگی نوعی بیماری است که در آن عوامل مختلفی از قبیل ژنتیک، تغییرات شیمیایی در بدن و حوادث خارجی می توانند نقش مهمی داشته باشند. تحقیقات نشان می دهند که افسردگی می تواند با تغییرات در کارکرد شیمیایی مغز - یعنی ناقلهای عصبی - در ارتباط باشد، تحقیقات فعلی بر روی نظامهای سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین متمرکز شده اند. عوامل ژنتیک معین و تغییرات در هورمونهای بدن نیز در بعضی از وضعیتهای افسردگی دارای نقش هستند. تغییرات زیست شناختی پیچیده فوق می تواند تغییراتی عمیق در خلق و رفتار شما داشته باشد. فرض می شود که ضد افسردگی ها عدم تعادل شیمیایی موجود در بیماری های افسردگی را اصلاح می کنند.

(۵) آزمایش خونی برای افسردگی وجود دارد؟

تشخیص افسردگی مبتنی بر مجموعه ای از علائم و نشانه های شاخص است که حالت خلقی شما و الگوهای تفکر و سلامتی جسمانی را تحت تاثیر قرار می دهند. تا به امروز، آزمایش خونی که بتواند تشخیص افسردگی را تایید یا رد کند، وجود ندارد.

(۶) چه زمانی باید از قرصهای ضد افسردگی استفاده کنم؟

شما و درمانگر متخصص تان بعد از شروع دارو درمانی جهت ارزیابی تغییرات و یا عوارض دارو و نیز ارزیابی چگونگی اثر دارو بر شما، همدیگر را به طور منظم ملاقات خواهید کرد. بطور مشخص داروهای ضد افسردگی برای مدت ۸ الی ۱۲ ماه و حتی بیشتر باید مصرف شوند. اگر چه به هنگام احساس بهبود تمایل به قطع درمان وجود دارد ولی تداوم درمان تا زمانی که پزشکتان متقاعد به درمان افسردگی گردد، اهمیت فراوان دارد. قطع زودرس داروها موجب برگشت نشانه های اولیه خواهد شد. ممکن است از شما خواسته شود که بصورت تدریجی داروها را کاهش دهید. قطع تدریجی به ویژه در مورد بعضی از داروها به بدن شما اجازه سازگار شدن را می دهد.

(۷) اگر مصرف داروها را قطع کنم آیا افسردگی دوباره عود خواهد کرد؟

در اغلب موارد، افسردگی یک بیماری است که توسط داروها و مشاوره به خوبی درمان می شود. اما در صورت قطع درمان احتمال برگشت دوباره افسردگی وجود دارد. تداوم دارو یا روان درمانی تا مدت زمان پیشنهادشده، توسط متخصصین این احتمال را به حداقل می رساند. در موارد بسیار کمی، متأسفانه بعد از کامل شدن دوره درمان باز هم عود می کند. شناخت علائم یک دوره جدید افسردگی و اقدام به موقع برای درمان در این رابطه بسیار مهم هستند.

(۸) آیا این داروها اعتیاد آورند؟ آیا احساس افزایش نیرو خواهم داشت؟

داروهای امروزی برای درمان افسردگی اعتیاد آور نیستند. اعتیاد دارویی به مصرف مقادیر بیشتر دارو به صورت فزاینده اشاره دارد. گر چه بعضی از داروهای مورد استفاده در درمان اشکال نامعمول افسردگی می توانند کیفیت اعتیاد آور داشته باشند، اما آنها داروهای استاندارد ضد افسردگی نیستند و بنابراین موضوع این بروشور نمی باشند. گر چه ضد افسردگی ها اعتیاد آور نیستند ولی شاید بعضی از نشانه ها را تجربه کنید که در نتیجه آن این احساس به شما دست بدهد که نکند به دارو وابسته می شوید.

در آغاز درمان، داروهای ضد افسردگی می توانند احساس غیر معمولی از انرژی، به ویژه در مقایسه با حالت قبلی در شما ایجاد کنند. مانند هر نوع داروی دیگر، ضد افسردگی ها نیز عوارض جانبی بالقوه را دارا هستند. احساس وابستگی یا مسمومیت نشان دهنده واکنش غیر معمول به داروها، تعامل دارویی دیگر با الکل یا سایر عوارض جانبی ناخواسته می باشد. همچنین، بعضی از بیماران افسرده - شیدا در پاسخ به این داروها ممکن است حالت ناخواسته نشئه را تجربه کنند. اگر این مشکلات را تجربه می کنید سریعاً با روان پزشک تماس بگیرید.

ضد افسردگی‌ها اعتیاد آور نیستند

۹) آیا داروها شخصیت مرا تغییر می دهند؟

دارو کلیت شخصی، ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فرد یا پیشامدهای زندگی شما را تغییر نمی دهند. هدف درمان با ضد افسردگی‌ها فراهم کردن شرایط برای ایجاد تغییرات مثبت در حالت خلقی و الگوهای فکری شماست. داروهای ضد افسردگی به مردم کمک می کنند تا تمام هیجان‌های انسانی را بدون احساس فشار و سختی، تجربه نمایند. گرچه این تغییرات مثبت شبیه تغییرات شخصیتی هستند، اما در واقع آنها نشان می دهند که شما در حال بدست آوردن توانایی واکنش به مردم و موقعیتها به شیوه غیر افسرده وار هستید. در مواردی داروهای ضد افسردگی عوارض جانبی موقتی را سبب می شوند که شبیه به تغییرات منفی شخصیت می باشند. بطور ویژه حساسیت عاطفی یا تنش را که قبل از شروع دارو درمانی داشتید، ممکن است احساس نکنید. در مواردی که این حالت ایجاد شده و شما را مشوش می سازند، در طرح آن با مشاور یا روانپزشک خود تعلق نکنید جهت آموزش در مورد عوارض جانبی این داروها به سوال ۱۲ این بروشور توجه کنید.

۱۰) قبل از تجویز دارو، دکتر چه چیزی ممکن است از من بخواهد؟

اولین گام طرح نشانه‌های افسردگی با روان پزشک است. روان پزشک ممکن است همان سوالاتی را که متخصصین قبلی (مثلاً مشاور) از شما پرسیده بود، دوباره بپرسد. گرچه این تکرار برای شما ممکن است ناکام کننده تلقی شود ولی در ذهن داشته باشید که پزشک شما این سوالات را جهت شناخت کامل نشانه‌ها، سابقه طبی، داورهای قبلی و احتمال مصرف مواد یا الکل مجدداً تکرار می کند. مطرح کردن موضوع حاملگی و یا روش‌های کنترل (پیشگیری از حاملگی) نیز حائز اهمیت است زیرا داروها ممکن است برای جنین یا نوزاد خطرناک باشد. از آنجا که بعضی از داروها به مانند سایر وضعیتهای طبی می توانند علایم افسردگی ایجاد کنند، ممکن است جهت ارزیابی جسمی کامل و تستهای آزمایشگاهی به یک پزشک دیگر نیز ارجاع داده شوید.

۱۱) چگونه پزشک دارو(ها)ی خاصی را برای تجویز انتخاب می کند؟

در حال حاضر حدود ۲۰ داروی ضد افسردگی برای درمان افسردگی وجود دارد. ضد افسردگی‌ها عموماً بر اساس خواص شیمیایی و چگونگی کارکردشان طبقه بندی می گردند. داروهایی که پزشک شما ممکن است تجویز کند، عبارتند از: بازدارنده‌های اختصاصی جذب مجدد سروتونین (SSRI)، ضد افسردگی‌های سه حلقوی (TCA) یا بازدارنده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOI). بعضی از متخصصین ممکن است از داروهایی که در ۱۰-۱۵ سال اخیر ساخته شده و به نام داروهای نسل جدید مشهور هستند و یا داروهایی که از سی سال پیشتر وجود دارند و به نام داروهای نسل قدیم مشهورند، استفاده نمایند. به مانند اندازه کفش، هر دارویی نیز برای هر کسی مناسب نیست، دارویی که برای دوست شما موثر بوده ممکن است در مورد شما موثر نباشد.

روان پزشک اثرات معکوس و زیان آور داروها را مد نظر دارد. هدف درمان از بین بردن افسردگی با حداقل عوارض دارویی است. متأسفانه دارویی که هیچ مشکل یا خطر بالقوه نداشته باشد، تا به امروز وجود ندارد. عوارض جانبی این داروها خفیف بوده و با گذشت زمان کاهش می یابند. تحقیقات امروز متمرکز بر داروهای انتخابی ویژه ای است که کمترین عوارض جانبی را داشته باشند. لازم است که با پزشک در مورد نگرانی‌هایتان درباره داروها و عوارض جانبی شان صحبت نمایید.

۱۲) عوارض جانبی احتمالی داروهای ضد افسردگی کدامند؟

ضد افسردگی‌ها درمانی نسبتاً سالم هستند. به مانند اغلب داروها، ضد افسردگی‌ها نیز ممکن است عوارض جانبی خفیف و معمولاً گذرایی در بعضی از افراد داشته باشند. در اغلب موارد عوارض جانبی خفیف، قابل کنترل بوده و با گذشت زمان ناپدید می شوند. عوارض جانبی معمول عبارتند از: تهوع، اسهال و یبوست، گیجی، خواب آلودگی، عصبیت، تغییرات خواب، خشکی دهان، سردرد و تیرگی بینایی. بعضی از اشخاص در علائق یا رفتارهای جنسی خود تغییراتی را تجربه می کنند. گرچه مشکلات و عوارض شدید خیلی نادر هستند، اما ممکن است در مواردی دیده شوند.

پزشک یا داروساز، شما را از عوارض جانبی بالقوه داروها آگاه می کند. در جلساتی که جهت پیگیری با پزشک خود خواهید داشت، او در مورد پاسختان به داروها خواهد پرسید و از نظر عوارض مشکل زا شما را بررسی خواهد نمود. عوارض جانبی غیر معمول یا

عوارضی که در توانایی کار یا تحصیلتان ایجاد تداخل می کنند را باید بلافاصله به پزشکتان گزارش دهید تا در صورت لزوم تغییرات لازم در داروها داده شود. اکثر عوارض جانبی برگشت پذیر بوده و بعد از قطع درمان به تدریج از بین می روند.

۱۳) چقدر طول می کشد تا داروها بتوانند به من کمک کنند؟ چطور می توانم از موثر بودن داروها آگاه شوم؟

همه ضد افسردگی ها مدت زمانی را جهت تاثیر درمانی لازم دارند. اگر احساس بهبود (سریع) نمی کنید، دلسرد نشوید. اثر درمانی بعد از ۲ تا ۴ هفته از شروع برنامه درمان ظاهر می گردد. گرچه عده ای حتی زودتر نیز احساس بهبودی می کنند. دوستان و اعضای خانواده ممکن است بعد از شروع درمان، آثار بهبود را در شما ملاحظه نمایند. وقتی دارو درمانی اثر خود را اعمال می کند، شما توانایی فزاینده ای را برای انجام کارها احساس کرده و به شیوه «بهنجار» از زندگی لذت می برید. اگر به دارو پاسخ درمانی ندهید پزشک ممکن است مقدار دارو را تغییر داده و یا داروهایی جدید تجویز کند. هر شخص پاسخ منحصر به فردی به داروها می دهد. درمان افسردگی یک فرایند پیش رونده است و بسته به چگونگی تاثیر دارو بر شما، پزشک جریان درمان شما را مورد بازبینی قرار داده و آن را برای شما به دقت تنظیم خواهد کرد.

هر شخص پاسخ منحصر به فردی به داروها می دهد

۱۴) آیا می توانم در کنار ضد افسردگی ها داروهای دیگر نیز مصرف کنم؟

یک سوال بسیار مهم! در مواردی که ضد افسردگی ها به همراه سایر داروها مصرف می شوند، احتمال عوارض جانبی یا تداخل دارویی افزایش می یابد. به ویژه در مورد داروهای آلرژی، مشاوره با پزشک تجویز کننده دارو بسیار حائز اهمیت است. هر دارویی که همزمان مصرف می کنید حتی مصرف ویتامینها و داروهای گیاهی را نیز به پزشک بگویید.

۱۵) آیا داروهای ضد افسردگی با قرص های ضد بارداری تداخل می کنند؟

شواهدی در کاهش اثر داروهای ضد بارداری در نتیجه مصرف ضد افسردگی ها وجود ندارد. به هر حال به مانند سایر داروها در صورت باردار بودن این داروها می توانند برای جنین خطرناک باشند.

۱۶) آیا مواد «طبیعی» وجود دارند که بتوانم برای درمان افسردگی بکار ببرم؟

در نزد مردم شایعاتی در مورد وجود ترکیبات گیاهی ضد افسردگی وجود دارد. متأسفانه هنوز مطالعات کافی در مورد اثر بخش بودن این ترکیبات به ویژه در مقایسه با داروهای ضد افسردگی استاندارد برای اشکال مشخص افسردگی بالینی وجود ندارد. علاوه بر این، ترکیبات داروهای ضد افسردگی سنتی با ترکیبات گیاهی امروزه پیشنهاد نمی شود و اگر شما در مورد پیشرفتهای اخیر در زمینه ترکیبات گیاهی کنجکاو هستید، قبل از «خود درمانی» حتماً با روانپزشک خود مشورت کنید.

۱۷) قیمت داروهای ضد افسردگی چقدر است؟

گرچه پرداخت قیمت داروها برای بعضی از دانشجویان مشکل است اما قیمت درمان نکردن افسردگی نیز بالاست. شما وقت و پول قابل ملاحظه ای را صرف رسیدن به دانشگاه کرده اید. توانایی شما در کارهای تحصیلی، روابط و شغل به شدت توسط افسردگی درمان نشده تحت تاثیر قرار می گیرد. خوشبختانه بسیاری از این داروها تحت پوشش خدمات بیمه قرار دارند. در مواردی نیز دفاتر مشاوره در تهیه این قرص ها به شما کمک لازم را خواهند کرد.

۱۸) اگر مصرف قرص ها بر اساس جدول زمانی را فراموش کنم چه می شود؟

این از مواردی است که باید با پزشک خود در میان بگذارید. در اغلب موارد، اگر مقدار دارو را فراموش کرده اید، در نوبت بعدی دو برابر مصرف نکنید. با جدول زمانی قبلی مصرف را ادامه دهید و سعی کنید که فراموشی تکرار نشود. اگر چندین بار مقادیر مشخص شده دارو را فراموش کنید ممکن است دچار مشکلاتی از قبیل سر درد و تهوع گردید. به ویژه اگر مصرف دارو را در اغلب موارد فراموش کنید، بهبود شما مدت زمان طولانی تری طول خواهد کشید.

۱۹) به دوستان و خانواده ام چه بگویم؟

اغلب کسانی که از شما مراقبت می کنند از تغییرات خلقی و سطح انرژی شما نیز آگاهی داشته و در آن موارد نگرانی هایی دارند. ممکن است آنها از این بابت که شما کمک لازم را دریافت کرده اید، خیالشان راحت گردد. از آنجا که افسردگی می تواند در شما احساس خستگی و درماندگی ایجاد کند، دریافت حمایت دیگران در این دوران بسیار مهم است. به هر حال، بسیاری از مردم هیچگاه افسردگی را بطور جدی تجربه نکرده اند و بنابراین نمی توانند بفهمند که آن چقدر ناتوان کننده است. آنها قصد

آسیب به شما را ندارند ولی ممکن است چیزهایی بگویند یا کارهایی بکنند که نتیجه آن آسیب رساندن به شما از جانب آنان و نیز حمایت مناسبتر کمک خواهند کرد.

۲۰) در کنار مصرف داروها آیا به مشاوره هم نیازمندم؟

برای اغلب اشخاص، ترکیب دارو درمانی با روان درمانی موثرترین شیوه درمان است. گرچه داروها به بهبود نشانه های افسردگی کمک می کنند، آنها نمی توانند حوادث، افکار یا رفتارهایی را که موجب مشکلاتی برای شما شده اند، تغییر دهند. حتی قبل از شروع افسردگی نیز شما با مسایل خانوادگی درگیر بودید که احساس شما درباره خود و روابطتان را تحت تاثیر قرار می دادند. روان درمانی به شما کمک می کند تا این نگرانی ها را کشف و حل و فصل نمایید. برای بهبود احساس ارزشمندی، مهارتهای ارتباطی و راهبردهای کنترل حوادث فشارزا ممکن است روان درمانی فردی یا گروهی به شما پیشنهاد شود غذای خوب، با کیفیت خوب و ورزش نیز عوامل مهمی در بهبود هستند سریعتر تا حد امکان، به همه پیشنهاد های مشاور روان پزشک خود عمل کنید.

ترکیب دارو با روان درمانی موثرترین شیوه درمان افسردگی است.

ما اینجا جهت کمک به شما آماده ایم:

دفاتر مشاوره دانشگاهها به دانشجویان کمک می کنند تا با چالش های زندگی دانشجویی به شکل موثر برخورد کنند.

ترجمه:

مجید محمود علیلو کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران