

- ضد افسردگی ها لزوماً عامل افسردگی را درمان نمیکنند. بدون هیچ درمانی، بیشتر افسردگی ها بعد از ۸ ماه بهتر می شوند. اگر قبل از ۸ یا ۹ ماه دارو را قطع کنید، احتمالاً علائم افسردگی باز می گردند. در حال حاضر توصیه می شود، حداقل تا شش ماه بعد از احساس بهبودی، مصرف داروهای ضد افسردگی ادامه یابد. گاهی یافتن علت افسردگی می تواند بسیار مفید باشد و باعث شود احتمال بازگشت افسردگی به طور قابل ملاحظه ای کاهش یابد. اگر دو یا بیش از دو حمله افسردگی داشته‌اید، درمان را باید حداقل برای دو سال ادامه دهید.



روش های غیر دارویی درمان افسردگی

در خصوص درمان افسردگی، تنها مصرف داروها کافی نیست بلکه پیدا کردن راه هایی که بتوانند باعث ایجاد حس بهتری در فرد شود هم مهم است چرا که شانس برگشت افسردگی را کم می کند.

این راه ها می تواند شامل :

- کسی که بتوان با او صحبت نمود
- ورزش کردن به طور منظم
- کاهش مصرف مشروبات الکلی
- تغذیه سالم و کافی
- تکنیک های خود درمانی که کمک به آرامش فرد می کنند و پیدا کردن راهی برای حل مسائلی که در ابتدا باعث بروز افسردگی در شخص شده اند باشد.

روش های روان درمانی موثر و متفاوتی برای درمان افسردگی وجود دارد، به عنوان نمونه:

- ◇ مشاوره در افسردگی خفیف مفید است.
- ◇ هم چنین تکنیک های حل مشکل در درمان افسردگی که به علت مشکلات زندگی ایجاد شده اند کمک کننده می باشد.
- ◇ رفتار درمانی شناختی، کمک می کند تا فرد شناخت بهتری از طرز تفکر نسبت به خود، افراد دیگر و دنیای اطراف به دست آورد.

مقایسه اثر درمانی ضد افسردگی ها با روش های درمانی ذکر شده

نتایج مطالعات اخیر نشان داده که در یک دوره یک ساله، استفاده از روش های روان درمانی به اندازه داروهای ضدافسردگی موثر بوده است. به طور کلی پذیرفته شده که داروهای ضد افسردگی سریع تر عمل می کنند. پژوهش ها نشان داده که ترکیب داروهای ضد افسردگی با روان-درمانی بهترین نتیجه را در بر خواهد داشت.



به علاوه:

ورزش و مطالعه کتاب های روانشناسی که بر اساس رفتار درمانی شناختی تالیف شده اند، می توانند درمان های موثری برای افسردگی باشد.



تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران
نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰
شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۱۹ و ۱۲۵
پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir
آذر ماه سال ۱۳۹۶

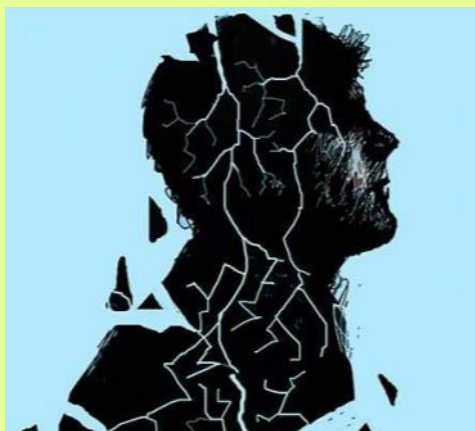


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

داروهای ضد افسردگی



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

- داروهای ضد افسردگی را از دسترس اطفال دور نگه دارید.



- اگر وسوسه شدید که با مصرف یک باره تعداد زیادی قرص خودکشی کنید، سریعاً دکترتان را در جریان بگذارید و قرص های تان را به فرد دیگری بدهید تا برایتان نگه دارد.



- داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی کنند. در بیشتر افراد یک الی دو هفته طول می کشد تا اثرات دارو معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا ۶ هفته زمان نیاز باشد.



- از مصرف الکل خودداری کنید زیرا می تواند افسردگی را تشدید کند. ضمن این که مصرف الکل با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد (باعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی می شود) و منجر به مشکلاتی در هنگام رانندگی یا هر فعالیتی که نیاز به تمرکز دارد می شود.



- مصرف دارو را به علت عوارض جانبی قطع نکنید، بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین خواهند رفت، مگر این که اثرات جانبی واقعاً ناخوشایند باشند. به عنوان مثال اگر احساس می کنید افسردگی تان بدتر شده، یا دچار اضطراب و بی قراری شده اید بلافاصله دکتر خود را مطلع نمایید چراکه ممکن است نیاز باشد داروی دیگری برای تان تجویز نماید.

- داروی ضد افسردگی خود را هر روز و در زمان معین شده مصرف کنید، و در مشاهده اثر دارو صبر داشته باشید. چرا که قطع زود هنگام دارو، شایع ترین علت عدم بهبود و یا بازگشت افسردگی است.

امروزه انواع مختلفی از داروهای ضد افسردگی موجود است که شامل گروه های زیر می باشند:

- ۱- داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای
- ۲- داروهای مهار کننده انتخابی سروتونینی یا SSIRs
- ۳- مهار کننده های مونوآمینواکسیداز یا MAOIs
- ۴- سایر گروه های دارویی

نکاتی در مورد چگونگی مصرف ضد افسردگی ها

- در چند هفته اول شروع مصرف باید با پزشک در تماس باشید زیرا طریقه مصرف داروهای مختلف این گروه متفاوت است. به طور مثال برای برخی داروهای سه حلقه ای قدیمی تر، شروع با دوز کمتر و بالا بردن آن در عرض چند هفته بهتر است در حالی که در مورد قرص های SSIRs معمولاً نیازی به افزایش دوز نمی باشد و دوزی که شروع می کنید معمولاً دوزی است که آن را ادامه خواهید داد.



داروهای ضد افسردگی به داروهایی گفته می شود که برای درمان اختلال افسردگی و بیماری هایی هم چون افسرده خویی، اختلالات اضطرابی، اختلال وسواس فکری-عملی، اختلال خوردن، درد مزمن، دردهای نوروپاتیک، اختلال کم توجهی-بیش فعالی، اختلالات اعتیاد، وابستگی و اختلال خواب به کار می روند. در بیماری افسردگی، واکنش ها غیر طبیعی هستند یعنی انسان در برابر ناملایمات و شکست ها بیش از حد افسرده می شود و زمان افسردگی نیز طولانی تر از دیگران در همین شرایط است. علل ابتلا به این بیماری ارثی، تغییرات شیمیایی مغز، از دست دادن والدین در کودکی، حوادث ناخوشایند زندگی، بیماری های جسمی مختلف، استفاده از بعضی داروها و برخی عوامل ناشناخته است. جهت درمان موارد فوق، بهترین راه، دارو درمانی است. داروهای ضد افسردگی ممکن است به تنهایی یا در ترکیب با سایر داروها تجویز شوند.