

# به آخر خط رسیده ام.....



بیمارستان سوم شعبان دماوند  
واحد آموزش  
دکتر زهرا رضایی  
متخصص اعصاب و روان  
۱۳۹۵

## نتیجه گیری:

لازمه داشتن زندگی سالم، توجه به خود و دیگران است. اگر در خود یا اطرافیان علائم و نشانه های فوق را مشاهده کردید احتمال اینکه نیاز به کمک و توجه حرفه ای توسط متخصص اعصاب و روان داشته باشید، وجود دارد.

نگرانی از قضاوت دیگران را کنار بگذاریم و برای درمان "این حال بد" قدم برداریم و بدانیم در پیشرفته ترین کشورهای دنیا، معاینه و مشاوره روانپزشکی برای همه افراد جامعه یک قانون است..

## ذکر نکته بسیار مهم:

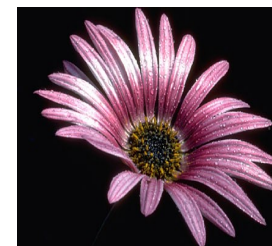
باید در نظر داشته باشیم همان طور که فردی را به خاطر کمبود انسولین و بیماری دیابت سرزنش نمی کنیم، حق نداریم اطرافیانمان را به علت به خاطر بیماری های خلقی (مانند افسردگی و....) و بیماری های اضطرابی (مانند وسواس و....)، اختلالات روانپریشی و هذیانی مورد نکوهش قرار دهیم و یا از جملاتی مانند: خودت باید به خودت کمک کنی، اراده داشته باش، خودت را درست کن و.... استفاده کنیم، زیرا در بسیاری از موارد اراده و خواست این افراد در پیشگویی یا رفع این علائم ناتوان است.

## تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند

تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

[www.sdmc.sbmu.ac.ir](http://www.sdmc.sbmu.ac.ir)





همه ما در زندگی بارها دچار این نشانه ها شده ایم، علامتهایی که وقتی به آن می نگریم می بینیم، آن قدر در وجود ما رخنه کرده که جزئی از ما شده است. راحت تر بگوییم، ما به خیلی از این رفتارها و نشانه ها عادت کرده ایم و با آنها زندگی می کنیم. احساس می کنیم قسمتی از وجود ما درد می کند، اما نمی دانیم زخمی که در ما ایجاد کرده کجاست؟؟



با این درد زندگی می کنیم و روزها را می گذرانیم. گاه فکر می کنیم می توانیم با "اراده و خواستمان" این نشانه ها را اصلاح کنیم، غافل از اینکه زخمی که بر روان ما خورده، مانند زخمی که بر جسم ما می خورد نیاز به درمان دارد.

وقتی یکی از ما دچار افزایش فشارخون یا دیابت می شود، قطعاً تغییراتی در سیستم قلب و عروق، هورمونها و سطح انسولین رخ داده است.

نگرانی از این بیماریها در حدی ست که به دنبال بهترین پزشکان، بهترین بخش های بیمارستانی و دارویی می گردیم. نگران از رخ دادن سگته یا عوارض بر روی چشم، کلیه و اندامهایمان هستیم و بیشتر از خودمان مراقبت می کنیم

اما نمی دانیم، همین تغییرات بر روی میانجی های شیمیایی در مغز، به همراه استرس محیطی و ویژگی های شخصیتی و زمینه های ژنتیکی زمینه ساز نشانه های ست که در روان ما ظاهر می شود و آرام آرام در فکر ما انرژی ما، لذت بردن در زندگی و روابط اجتماعی ما رخنه می کند و همه ی زندگی و عملکرد ما را تحت تأثیر قرار می دهد و ما هرروز منتظر فردایی هستیم که دوست نداریم برسد.

در کدام وضعیت قرار دارید؟

- حساس افسردگی، غمگینی و لذت نبردن از فعالیت ها
- احساس خستگی و کاهش انرژی
- تمایل به گریه و ناامیدی
- آرزوی مرگ
- کاهش تمرکز
- تحریک پذیری و عصبانیت زود هنگام
- تغییر در الگوی خواب و اشتها
- کاهش در عملکرد روزانه و بازدهی در تحصیل، کار و روابط بین فردی

**\* اگر در بین خود و اطرافیان برخی از علائم و نشانه های فوق را مشاهده کردید، اولین قدم شما چیست؟**

**\* رنج و تأثیرات منفی از این نشانه ها را به چه دلیل باید تحمل کرد؟**