



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی تهران  
معاونت دانشجویی



اناره مشاوره و سلامت روان دانشجویی  
دانشگاه علوم پزشکی تهران

# باورهای رایج اشتباه در افسردگی



بیا در مورد افسردگی  
حرف بنزنیم.

## باورهای رایج اشتباه در افسردگی

**۱- افسردگی نشانه ضعف و ناتوانی فرد است.** (به عبارت دیگر فرد افسرده، انسان ضعیفی است).

ضعف و ناتوانی، احساس خستگی و ناامیدی از علایم اختلال افسردگی است و به همین دلیل فرد کارهای روزمره اش را انجام نمی دهد، وعللی چون ژنتیک، مشکلات محیطی و اجتماعی و خانوادگی و ویژگی های شخصیتی در شروع و تداوم آن نقش دارد. همانطور که هیچ فردی را به علت ابتلا به دیابت یا فشار خون بالا سرزنش نمی کنیم و برعکس از وی می خواهیم درمانش را جدی بگیرد در مورد افسردگی نیز با مورد مشابهی روبرو هستیم و به جای سرزنش وی باید او را جهت درمان تشویق کنیم.

**۲- افسردگی با ازدواج درمان می شود.**

علی رغم اینکه ازدواج از اتفاقات خوشایند زندگیست، ولی منجر به رویارویی با نقش های جدیدی می گردد. بنابراین فرد مبتلا به اختلال افسردگی که اعتماد به نفس پایین و احساس ناتوانی و ناامیدی دارد، نه تنها از عهده مسئولیت های جدید به خوبی بر نمی آید بلکه علائم بیماریش تشدید می گردد و مشکلات زندگی زناشویی به سایر مشکلات او اضافه می شود.

**۳- داروهای ضدافسردگی اعتیاد آورند و باید تمام طول عمر مصرف شوند.**

بسیاری از افراد با اشاره به این نکته که با قطع دارو دچار عود علائم شده اند براین باورند که داروی ضد افسردگی معتاد شده اند. همانطور که همه می دانند اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا یا دیابت نیز داروهایش را به طور ناگهانی قطع کند، دچار افزایش فشار خون و یا قند خون می گردند. آیا در این موارد نیز واژه اعتیاد را بکار برده می گشود؟

هنگامی از واژه وابستگی به یک ماده خاص استفاده می شود که با افزایش دفعات مصرف تاثیرات مورد انتظار فرد کاهش می یابد. در صورتی که داروهای ضد افسردگی دوز و طول درمان مشخص دارد.

**۴-** مصرف داروهای ضد افسردگی با عوارض زیادی همراه است. در ابتدای کشف داروهای ضد افسردگی افزایش وزن و اشتها و خواب آلودگی در بسیاری از بیماران دیده می شد هرچند که خواب آلودگی به مرور زمان برطرف می گردید خوشبختانه با ورود داروهای جدید به عرصه درمان بسیاری از عوارض فوق برطرف گردیده است. از سویی دیگر فراموش نکنیم که اختلال افسردگی درمان نشده نیز می تواند با تاثیرات جبران ناپذیری در حوزه های خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و ... همراه باشد. لذا در صورت تجربه عوارض دارویی و قبل از تصمیم قطع دارو لازم است با روانپزشک معالج مشورت گردد.





## دکتر مژگان ملک حسینی مدرس و روانپزشک مرکز مشاوره



### راه‌های تماس با مرکز :

- ۱- خیابان انقلاب، خیابان قدس، ساختمان شماره ۲۱، معاونت دانشجویی، طبقه ۶  
ساعات کاری: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۱۵:۳۰-۸ به غیر از روزهای تعطیل  
تلفن: ۸۸۹۶۴۰۰۴
- ۲- کوی دانشگاه، درب ورودی خواهران، سمت راست، پشت نگهبانی  
پذیرش: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۲۱-۱۵ به غیر از روزهای تعطیل تلفن: ۸۸۰۰۲۷۵۷
- ۳- مشاوره تلفنی Hot Line (موارد اورژانس) از طریق تلفن: ۸۸۹۹۶۵۶۹
- شنبه تا چهارشنبه: ۲۴-۱۵ / پنج شنبه، جمعه و روزهای تعطیل: ۲۴-۸
- ۴- مشاوره الکترونیکی و دریافت نظرات: [moshaver.tums@gmail.com](mailto:moshaver.tums@gmail.com)

