

بیشتر بدانیم...

توصیه‌هایی برای همکاری با پزشک‌تان در زمینه افسردگی

2011 www.heretohelp.bc.ca



(این دومین بخش از یک مجموعه سه قسمتی است. دو قسمت دیگر عبارتند از «رویارویی با تشخیص افسردگی» و «جلوگیری از عود مجدد افسردگی»)

صحبت کردن با پزشک‌تان درباره افسردگی یک گام اولیه بسیار مهم است. این آغاز سفر شما به سمت سلامتی است. بعد از این که تشخیص لازم درباره شما داده شد، شما و پزشک سلامت روان‌تان باید برنامه‌ای درمانی تهیه کنید که برای شما موثر است. این امر بسیار حیاتی است زیرا اگر برنامه درمانی شما به نیازها و نگرانی‌های خاص شما نپردازد، شما احتمالاً منافع آن را در بخش‌هایی از زندگی‌تان که از بالاترین درجه اهمیت برخوردارند نخواهید دید. برای همکاری با پزشک‌تان شما باید نقشی فعال را در روند درمان بر عهده بگیرید. در مقاله مربوط به رویارویی با تشخیص افسردگی، شما درباره اهمیت کسب اطلاعات درباره افسردگی مطالبی یاد گرفتید. حالا شما با استفاده از اطلاعاتی که یاد گرفته‌اید، درباره طرح درمانی خود تصمیماتی خواهید گرفت و بعداً با استفاده از طرح درمان، با استقلال بیشتری به مدیریت علائم و نشانه‌ها و سایر مشکلات خود خواهید پرداخت.

درمان افسردگی اهمیت زیادی دارد. این که تصور کنیم افسردگی، امری جدی نیست و شما می‌توانید به تنهایی بر آن غلبه کنید، ساده به نظر می‌رسد. شاید ساده باشد که فکر کنیم هیچ چیز به شما کمکی برای احساس بهتر بودن نخواهد کرد و این که اصلاً چرا باید به این موضوع فکر کرد. ولی افسردگی نیز همانند بسیاری دیگر از مشکلات مربوط به سلامتی، به تنهایی از بین نخواهد رفت. اگر افسردگی درمان نشود این احتمال وجود دارد که تشدید شود، باعث مشکلات سلامتی دیگر شود و یا این که برای مدت زمانی طولانی ادامه یابد. با استفاده از روش‌های درمانی شما احتمالاً به سرعت شروع به بهبود کنید. تصمیم به دریافت کمک جهت بیماری افسردگی یک گام اولیه و مهم در مسیر بهبودی شما است.

Translation and resources section provided by:

توصیه‌هایی برای همکاری با پزشک‌تان در زمینه افسردگی

کدام کارشناسان و متخصصان سلامت روان را ممکن است ملاقات کنیم؟

در مسیر بهبود، شما احتمالاً با متخصصان گوناگونی در حوزه سلامت روان رو در رو شوید. آن‌ها، آموزش‌های مختلفی داشته‌اند و احتمالاً خدمات و حمایت‌های مختلفی ارائه کنند. در زیر به متخصصانی که شما ممکن است ملاقات کنید اشاره می‌کنیم:

□ **پزشکان خانواده یا پزشکان عمومی**، متخصصان پزشکی هستند. آن‌ها آموزش‌های پزشکی عمومی را دیده‌اند و احتمالاً در رسیدگی به اختلالات روانی نیز تجربه داشته باشند. آن‌ها احتمالاً اولین گام برای شما در مسیر حرکت در نظام سلامت روان باشند. پزشک خانواده می‌تواند افسردگی را تشخیص دهد، دارو تجویز کند و شما را به سمت دریافت خدمات تخصصی از قبیل خدمات تخصصی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم، ارجاع دهد. برخی پزشکان خانواده در گفتار درمانی و درمان‌های ادراکی-رفتاری نیز آموزش دیده‌اند.

□ **روانپزشکان** نیز متخصصان پزشکی هستند. آن‌ها نیز دارای آموزش‌های لازم در پزشکی عمومی هستند و در کنار آن در روانپزشکی نیز آموزش تخصصی دیده‌اند. آن‌ها می‌توانند افسردگی را تشخیص دهند و ضمن تجویز دارو، رواندرمانی‌های مختلف را انجام دهند.

□ **روانشناسان دارای مجوز از نظام روانشناسی** نیز می‌توانند تشخیص‌گذاری را انجام دهند و درمان‌های مختلف ارائه کنند ولی دارو تجویز نمی‌کنند.

□ **مشاوران** (از قبیل مشاوران و مشاوران بالینی دارای مجوز کار در کانادا) ارزیابی‌های بالینی، راهکارهای پیشگیری و درمان‌های مختلف ارائه می‌کنند.

□ **مددکاران اجتماعی** برای افراد دارای اختلالات روانی یا افرادی که مشکلاتی در مهارت‌های زندگی روزمره دارند، خدمات مشاوره‌ای ارائه و ضمن ارزیابی شرایط، این افراد را به منابع مناسب ارجاع می‌دهند. این افراد اغلب در تیم‌های سلامت روان یا مراکز سلامت روان به عنوان «مسئول پرونده» فعالیت می‌کنند و این امر به این معنی است که به افراد در حل مشکلاتشان کمک می‌کنند و افراد را به منابع مختلف مرتبط می‌سازند.

□ **برنامه کمک به کارکنان (EAP)** دارای متخصصانی با انواع مختلف آموزش هستند. آن‌ها از طریق برنامه‌های بیمه محیط کار، خدمات مشاوره ارائه می‌دهند.

□ **پرستاران ثبت شده**، ارائه‌کنندگان خدمات پزشکی هستند که در این زمینه آموزش دیده‌اند. آن‌ها در سراسر نظام سلامت روان فعالیت و به رسیدگی به موارد مختلف سلامتی کمک می‌کنند. پرستاران روانپزشکی نیز آموزش‌های خاصی دیده‌اند و به صورت ویژه به افراد دارای اختلالات روانی کمک می‌کنند.

□ **درمانگران مشاغل** به افراد کمک می‌کنند تا مهارت‌های زندگی روزانه خود را بهبود دهند. آن‌ها اغلب در درون تیم‌های سلامت روان فعالیت می‌کنند.

□ **درمانگران بازتوانی شغلی** نیز به افراد کمک می‌کنند به مشاغل خود بازگردند یا شغل جدیدی پیدا کنند. آن‌ها به افراد کمک می‌کنند مهارت‌های خود را بهبود بخشند، از خدمات موجود در محیط کار بهره‌مند شوند و برای خود برنامه‌های شغلی ایجاد کنند.

♦♦ **تعامل خوب با پزشک‌تان به شما اجازه می‌دهد در تصمیمات کلیدی درباره طرح و راهکار درمانی خود شریک شوید.** ♦♦



با این متخصصان سلامت چگونه صحبت کنیم؟

موثرترین شیوه برای در اختیار گرفتن مسئولیت سلامتی‌تان این است که در روند تصمیم‌گیری شریک شوید. این امر به این معنی است که شما در تصمیماتی که سلامتی‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد یک شریک برابر هستید. این امر همچنین به این معنی است که شما در پیدا کردن رویکرد درمانی مناسب برای خودتان، نقشی فعال داشته باشید. نقش شما نیز در این میان بسته به مرحله بیماری‌تان متفاوت است، یعنی این که آیا ابتلای شما به افسردگی اخیراً تشخیص داده شده است یا این که تجربه زیادی درباره بیماری‌تان دارید. فارغ از سطح مورد علاقه شما برای مشارکت در این زمینه، شما همواره باید حدی از مشارکت را داشته باشید.

داشتن نقشی فعال در درمان‌تان نیازمند مجموعه‌ای از مهارت‌های مختلف است. ابتدا شما باید بتوانید با پزشک یا هر متخصص سلامت دیگر به صورت شفاف ارتباط برقرار کنید. شما باید بتوانید با آن‌ها درباره نظر خود راجع به مشکلی که وجود دارد، این که چگونه زندگی روزانه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و انتظاری که از روند درمان دارید صحبت کنید. تعامل خوب با پزشک‌تان به شما اجازه می‌دهد در تصمیمات کلیدی درباره طرح و راهکار درمانی خود شریک شوید.

بعد از این که راهکار اولیه را شکل دادید، نقش بعدی شما کمک به پیش‌بینی نتایج است. برای این منظور شما باید بدانید چه زمانی و چگونه، موفقیت را اندازه‌گیری کنید. به عنوان مثال شما باید بدانید که داروها برای تاثیر گذاشتن چه میزان زمان نیاز دارند و این که مشاهده نتایج حاصل از روان درمانی چه مدت طول می‌کشد. شما باید درباره اثربخشی که انتظار دارید شیوه درمان روی زندگی روزانه شما بگذارد، ایده مشخصی داشته باشید. این به شما کمک می‌کند موفقیت را در قیاس با این انتظارات بسنجید.

اگر درباره چیزی که امید دسترسی به آن را دارید ایده‌ای به ذهن‌تان رسیده است باید با پزشک‌تان درباره اتفاقاتی که در فاصله بین ویزیت‌ها روی داده است صحبت کنید. در صورت لزوم می‌توانید درباره تغییرات در طرح درمانی‌تان از قبیل تغییر دوز دارویی، آزمایش داروهای جدید و یا روش درمانی

گام اول: تعریف مشکل

زمانی که شما به یک متخصص سلامت روان مراجعه می‌کنید، وی برای ارزیابی مشکل، با شما صحبت خواهد کرد. وظیفه شما این است که تا جایی که می‌توانید اطلاعات به پزشک بدهید تا او بتواند تصویری درباره آنچه که روی داده است داشته باشد. پزشک شما نیاز به دانستن این مطلب خواهد داشت که شما چه تجربه‌هایی را داشته و در گذشته چه درمان‌هایی را سپری کرده‌اید. این نکته مهم است که درباره تاثیر سلامت روان خود روی حوزه‌های مختلف زندگی‌تان از قبیل شغل، زندگی خانوادگی و روابط‌تان صحبت کنید. به عنوان مثال این که آیا در محیط کار، در تمرکز کردن دچار مشکل شده‌اید؟ آیا زمان کمتری را با دوستان و اعضای خانواده سپری می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که انرژی لازم را برای فعالیت‌های اجتماعی ندارید؟ آیا اطمینان چندانی به ارزش زندگی ندارید؟ این‌ها اطلاعاتی ارزشمند برای پزشک شما هستند. این امر همچنین به شما کمک خواهد کرد در مرحله بعد، اهدافی را تعیین کنید، زیرا که طرح درمانی شما باید به شما کمک کند در نحوه تاثیرگذاری سلامت روان روی زندگی روزانه‌تان تغییراتی ایجاد کنید.

بهبتر است قبل از زمان مراجعه به پزشک، درباره مسائل و مشکلات‌تان بیاندیشید و اطلاعاتی را یادداشت کنید. این یادداشت‌ها را می‌توانید در زمان مراجعه به پزشک همراه خود ببرید تا به شما درباره موضوعاتی که می‌خواهید بحث کنید یادآوری کند. برخی افراد نیز دوست دارند دوستان یا اعضای خانواده خود را برای توضیح دادن درباره تغییراتی که متوجه شده‌اند نزد پزشک بیاورند.

گام دوم: تعیین هدف و گرفتن تصمیمات

قبل از تصمیم‌گیری درباره یک راهکار خاص درمانی شما باید به تغییری که به دنبال آن هستید فکر کنید. رضایت نهایی شما از طرح درمان بستگی به این دارد که آیا این برنامه به شما در مواجهه با افسردگی که زندگی‌تان را تحت تاثیر قرار داده است کمک می‌کند یا نه.

این احتمال وجود دارد که برداشت شما از اولویت‌ها با اولویت‌های پزشک درمانگر شما متفاوت باشد، به همین سبب شما باید قادر باشید اولویت‌هایتان را توضیح دهید و بگویید که چرا آن‌ها اهمیت دارند.

زمانی که شما در حال کشف این موضوعات هستید، باید نسبت به توصیه‌های پزشک یا شبکه حمایتی خود پذیرا باشید و این آمادگی را داشته باشید که اطلاعات و دیدگاه‌های جدیدی را که می‌تواند ایده‌های شما را تغییر دهد، مورد

متفاوت صحبت کنید. احتمالاً پیدا کردن رویکرد درمانی مناسب یا ترکیبی از رویکردها که برای شما مناسب است به گذشت زمان نیاز خواهد داشت. به یاد داشته باشید که شما همه این فعالیت‌ها را در حالی انجام می‌دهید که افسرده هستید. افسردگی می‌تواند روی نحوه تعامل شما با پزشک‌تان تاثیر بگذارد. افسردگی می‌تواند روی حافظه و تمرکز شما تاثیر بگذارد. به همین سبب بهتر است فهرستی از سئوالات را به همراه خود بیاورید، یادداشت برداری کنید، و وقت ملاقات‌تان را با پزشک‌تان برای خود یادآوری کنید. شما می‌توانید ارزیابی‌های شخصی را که درباره شما صورت گرفته است با خود همراه داشته باشید. افسردگی احتمالاً باعث می‌شود شما احساس ناامیدی (دریافت کمک چه فایده‌ای دارد؟) یا شرمندگی (از این که به دکترم بگویم اوضاع چقدر بد است احساس شرم دارم) بکنید به همین دلیل همراه بردن یک نفر از عزیزان‌تان یا نسخه‌ای از آزمایش‌های صورت گرفته، می‌تواند به شما کمک کند.

تصمیم‌گیری مشترک را می‌توان مجموعه‌ای از اقدامات در نظر گرفت که به یک طرح درمانی موثر برای شما منجر می‌شود. این گام‌ها عبارتند از:

□ **تعریف کردن مشکل:** نقش شما این است که مشکل را با استفاده از اصطلاحات خود توصیف کنید.

□ **تعیین هدف:** تصمیم‌گیری درباره اهداف درمان یا این که در نتیجه درمان، چه اتفاقی خواهد افتاد.

□ **تصمیم گرفتن:** ایجاد راهکارهای درمانی و تصمیم‌گیری درباره آن‌ها. شما باید میان توصیه متخصص سلامت روان و انتظارات و اولویت‌های خودتان از درمان، توازن ایجاد کنید.

□ **پایش نتایج:** ارزیابی موثر بودن راهکارهای درمانی و طرح‌های درمانی در صورت لزوم.

این نکته مهم است که درباره تاثیر سلامت روان خود روی حوزه‌های مختلف زندگی‌تان از قبیل شغل، زندگی خانوادگی و روابط‌تان صحبت کنید. ☹️



بررسی قرار دهید. شرایط ایده‌آل این است که شما بتوانید دغدغه‌های خود را منتقل کنید، فهرستی از اطلاعات و دیدگاه‌های جدید تهیه کنید و سپس از طریق صحبت و تعامل، درباره یک راهکار برای دستیابی به اهداف به توافق برسید. زمانی که درباره برخی از موضوعاتی که می‌توانید به صورت واقع‌گرایانه به آن‌ها بپردازید به یک تصمیم‌گیری رسیدید، در مرحله بعد باید درباره برخی اهداف ملموس که به دنبال دسترسی به آن‌ها هستید تصمیم بگیرید. اهداف عینی به اندازه‌ای خاص هستند که شما می‌توانید درباره شکل واقعی آن‌ها و معنا و مفهوم آن در زندگی روزانه‌تان تصویری برای خود بسازید. به عنوان مثال اگر شما به لحاظ اجتماعی منزوی شده‌اید، یکی از اهداف می‌تواند این باشد که به لحاظ اجتماعی، فعال‌تر باشید. برای رسیدن به این مقصود، شما باید طرحی واضح و مشخص داشته باشید. یک هدف خاص در این زمینه می‌تواند این باشد که هفته بعد به یکی از دوستان خود زنگ بزنید.

گام سوم: تصمیم‌گیری

حال که تصمیم گرفته‌اید چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید، گام بعدی مشخص کردن این مسئله است که چگونه می‌خواهید این تغییر را ایجاد کنید. در برخی موارد، این امر مستلزم انتخاب کردن شیوه دارویی است که برای شما مناسب باشد. در برخی موارد دیگر این امر شامل رویکردهای مشاوره‌ای از قبیل درمان‌های شناختی - رفتاری است. شاید هم ترکیبی از دارو و مشاوره باشد. شما می‌توانید از اطلاعات مفید یا مراجعه به منابع اجتماعی از قبیل مدیریت موردی، مسکن یا استخدام حمایتی و یا برنامه‌های کمک به درآمد بهره‌مند شوید. و نهایتاً این که شما باید درباره برنامه مواجهه با بیماری‌تان خارج از مطب پزشک تصمیم‌گیری کنید.

صحبت کردن با متخصصان سلامت‌تان

صحبت کردن با متخصصان سلامت شاید رعب‌آور باشد، ولی شما نیاز دارید که با پزشک‌تان در کنار هم کار کنید. به یاد داشته باشید که پزشک شما اگر نداند مشکل شما چیست نمی‌تواند اطلاعات خوبی ارائه کند و اگر نداند اهداف یا نگرانی‌های شما چیست نمی‌تواند بهترین گزینه‌های درمانی را که برای شما مناسب است پیشنهاد دهد. در اینجا فهرستی را می‌آوریم که شاید در طول ملاقات‌های‌تان با پزشک خود به شما کمک کند تا مسیری درست در پیش بگیرید.

قبل از ملاقات با پزشک

برنامه‌ریزی کنید - به این فکر کنید که در این ملاقات، چه چیزی می‌خواهید به پزشک بگویید و یا این که چه چیزی از وی می‌خواهید یاد بگیرید. درباره این که مهم‌ترین چیز برای شما چیست تصمیم بگیرید. اگر سئوالات خاصی دارید آن‌ها را یادداشت کنید. شما می‌توانید فهرستی را که نوشته‌اید با خود پیش پزشک ببرید. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید از قبیل داروی‌های بدون نسخه، آن دارو را با خود پیش پزشک ببرید.

در زمان ملاقات با پزشک

- **گزارش دهید** - به پزشک‌تان بگویید که در طول این وقت ملاقات درباره چه چیزی می‌خواهید صحبت کنید.
- **اطلاعات مبادله کنید** - حتماً به پزشک‌تان درباره مشکل بگویید. در اینجا آوردن تست یا آزمونی که خودتان کامل کرده‌اید یا یادداشت‌هایی که درباره علائم بیماری نوشته‌اید شاید مفید باشد. به یاد داشته باشید این مطلب را که چگونه این مشکل روی زندگی روزانه شما تاثیر گذار بوده است بیان کنید. می‌توانید یکی از افراد نزدیک به خود را نزد پزشک بیاورید تا وی به توصیف تغییراتی که در شما متوجه شده است کمک کند.
- **مشارکت کنید** - با پزشک‌تان درباره روش‌های مختلف مواجهه با مشکل خود صحبت کنید. اطمینان حاصل کنید که از جنبه‌های مثبت و منفی انتخاب‌های خود آگاه هستید. هر اندازه که لازم است سؤال پرسید.
- **به توافق برسید** - اطمینان حاصل کنید که شما و پزشک‌تان درباره طرح درمانی که مناسب شماست به توافق رسیده‌اید.
- **تکرار کنید** - به پزشک‌تان بگویید از نظر شما برای رسیدگی به این مشکل، به چه چیزهایی نیاز دارید.

تصمیم‌گیری درباره طرحی درمانی که شما بتوانید با آن کنار بیایید، شامل بخش‌های مختلفی است:

- بررسی شواهد
- بررسی اولویت‌ها و ارزش‌های شما
- بررسی تجارب افراد دیگر



چگونه اهداف خاص و مشخصی تعیین کنم؟

در شکل ایده‌آل آن، اهداف شما باید ترکیبی از موارد زیر باشد:

- **مشخص** - شما آن را دقیقاً چگونه انجام خواهید داد؟
- **قابل سنجش** - پیشرفت در مسیر دستیابی به هدف‌تان را چگونه خواهید سنجید؟
- **قابل دسترسی** - آیا دسترسی به هدف شما بیش از حد دشوار است؟
- **واقع‌گرایانه** - با شناختی که از خود دارید، آیا شما تمایل و توانایی آن را دارید که برای رسیدن به آن کاری انجام دهید؟
- **زمان‌مند** - تا چه زمانی می‌خواهید به هدف خود دست یابید؟

این به این معنی است که «بیان هدف» شما باید به موارد زیر اشاره داشته باشد:

- به دنبال دستیابی به چه چیزی هستید و چه کسی مسئول است
- چه میزان قصد تغییر دارید
- چه زمانی می‌خواهید به آن برسید
- این که به این هدف رسیده‌اید یا نه را چگونه خواهید سنجید



•• تصمیم گرفتن چیزی بیش از سبک و سنگین کردن اطلاعات را شامل می‌شود. تصمیم‌گیری درباره یک چیز اندیشیدن به عقاید و رویکردهای خود فرد از جمله ارزش‌ها و ترس‌های وی را نیز شامل می‌شود. ••

بررسی ترجیح و ارزش‌های خود

تصمیم گرفتن چیزی بیش از سبک و سنگین کردن اطلاعات را شامل می‌شود. تصمیم‌گیری درباره یک چیز اندیشیدن به عقاید و رویکردهای خود فرد از جمله ارزش‌ها و ترس‌های وی را نیز شامل می‌شود. شما باید همه چیزهایی را که بر تفکر شما تاثیر می‌گذارد بررسی کنید، از قبیل ارزش‌های شخصی، احساسات و نیز عقاید فرد درباره بیماری و درمان‌های احتمالی مورد استفاده در مورد آن بیماری. به عنوان مثال برخی افراد نگرانی‌هایی درباره دارو دارند، مثلاً از آثار جانبی دارو و یا وابسته شدن به آن نگران هستند. قبل از هر تصمیم‌گیری، شما باید به دقت درباره این مسئله که کدام موضوعات به شما ارتباط می‌یابد، فکر کنید و با پزشک‌تان، بحثی آزاد داشته باشید تا بتوانید به دغدغه‌های خاص خودتان بپردازید.

فرهنگ و سابقه خانوادگی شما نیز در نوع رویکرد شما نسبت به درمان، عواملی که از نظر شما باعث افسردگی می‌شود و نیز عواملی که باعث از بین رفتن آن می‌شود تاثیر دارد. پزشک شما باید دیدگاه شما را درک کند و این امر اهمیت دارد. شما باید درباره درمان‌های دیگری که در حال بررسی آن‌ها هستید صحبت کنید، زیرا این احتمال وجود دارد که ترکیب کردن برخی درمان‌ها ریسک‌هایی داشته باشد. در اکثر فرهنگ‌ها، ارزش زیادی برای پزشکان وجود دارد. با این حال پرسیدن سؤال و به اشتراک گذاشتن نگرانی‌ها با پزشک، نشانه بی‌احترامی نیست بلکه نشانه آن است که شما می‌خواهید از دانش آنان چیزی یاد بگیرید.

در نظر گرفتن تجارب افراد دیگر

نگاه کردن به تجربیات افراد دیگر می‌تواند مفید باشد. این امر می‌تواند اطلاعات ارزشمندی ارائه کند و باعث اطمینان خاطر شود. بهتر است نه تنها با یک یا دو نفر بلکه با افراد مختلفی صحبت کرد تا با مجموعه دیدگاه‌های مختلفی آشنا شد. هر فردی دارای شرایط منحصر به فردی است ولی چیزهای مشترکی نیز وجود دارد. گروه‌های حمایتی موقعیت خوبی را برای آموختن از تجربیات دیگران ایجاد می‌کنند. شما می‌توانید در کتاب یا اینترنت با داستان‌هایی که درباره تجربیات افراد مختلف نوشته شده آشنا شوید.

در نظر گرفتن شواهد

زمانی که گزینه‌ای را برای درمان در نظر می‌گیرید، نیاز دارید برخی واقعیت‌های پایه‌ای را درباره آن درمان بدانید. شما باید این مسئله را بفهمید که این رویکرد چگونه کار می‌کند، به چه اندازه زمان نیاز دارد تا برای شما کاری از پیش ببرد، خطرات و منافع احتمالی آن کدامند و نیز این که آیا گزینه‌ای مناسب برای شما است یا نه. در این‌جا به برخی پرسش‌ها اشاره می‌کنیم که شما در زمان بررسی شواهد باید در ذهن داشته باشید، خواه منبع این شواهد پزشک شما باشد خواه خود شما به آن‌ها دست یافته باشید.

- گزینه‌های مربوط به مداخله کدام‌هاست؟ ریسک‌ها و منافع هر گزینه در زندگی شما چگونه خواهد بود؟ احتمال این که ریسک‌ها یا منافع حاصل شود چه اندازه است، این ریسک‌ها و یا منافع چه زمانی واقع می‌شوند و نیز این که چند مدت ادامه خواهند داشت؟
- اگر کاری انجام ندهید، چه اتفاقی روی می‌دهد؟ نتایج منفی احتمالی آن چه خواهد بود؟
- منافع و مضرات احتمالی، چه اهمیتی برای شما خواهد داشت؟ برای خارج شدن از روند درمان، چه چیزی می‌خواهید؟ حاضرید چه ریسک‌هایی را بپذیرید؟
- آیا برای انتخابی آگاهانه، اطلاعات کافی دارم؟ آیا گزینه‌های درمانی وجود دارد که شما بررسی نکرده باشید؟

اگر می‌خواهید اطلاعاتی را که از یک دوست شنیده‌اید یا در رسانه‌ها، کتاب یا اینترنت به آن برخوردیده‌اید بررسی کنید، می‌توانید به مقاله تحت عنوان «ارزیابی اطلاعات مربوط به سلامت روان و مصرف مواد» در وبسایت www.heretohelp.ca و یا به وبسایت <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> رجوع کنید.

گام چهارم: پایش نتایج

بعد از این که یک رویکرد و روش درمانی خاص را شروع کردید می‌بایست این مسئله را بررسی کنید که آیا این رویکرد در جهت اهداف تعیین شده شما است یا نه. به یاد داشته باشید که موفقیت درمان شما فقط به نشانه‌های بیماری و آثار جانبی مربوط نمی‌شود. شما باید موفقیت درمان خود را از منظر موفقیت آن در کاهش تاثیر بیماری روی زندگی‌تان و نیز توانایی خود در انجام فعالیت در محیط و شرایط مهم زندگی ارزیابی کنید.

برای ایفای نقشی فعال در عرصه نظارت بر درمان، شما باید درک مناسبی از بیماری‌تان و آثار احتمالی جانبی آن داشته باشید. شما ممکن است در تشخیص تفاوت میان نشانه‌های بیماری و آثار جانبی درمان نیازمند دریافت کمک باشید زیرا این دو شبیه یکدیگر هستند. ابزارهای زیادی وجود دارد که به شما در تعیین مسیر پیشرفت کمک می‌کند، از قبیل یادداشت‌برداری و تهیه جداول. ما در اینجا و در وبسایت HeretoHelp یک نمونه را آورده‌ایم، ولی شما می‌توانید از نمونه‌های دیگری که بیشتر دوست دارید نیز استفاده کنید. شما حتی می‌توانید برای تعیین پیشرفت خود در مسیر درمان از نرم‌افزارها، اپلیکیشن‌ها و منابع آنلاین نیز استفاده کنید.

در کوتاه مدت، هدف این ابزارها و رویکردهای نظارتی این است که مشخص کند آیا راهکارهای درمانی شما آنگونه که می‌بایست کارایی دارند یا نه. این ابزارها می‌توانند به شناسایی سایر عوامل موثر روی افسردگی شما کمک کنند. شما می‌توانید با پزشک خود صحبت کنید و در صورت لزوم ضمن بازبینی در راهکارهای درمانی خود، به دنبال پیدا کردن راهکاری جدید باشید. در مراحل اولیه تهیه یک راهکار درمانی، شما می‌بایست به صورت مرتب با پزشک خود ملاقات کنید تا پیشرفت صورت گرفته را بررسی کنید و در صورت لزوم به راهکارهای جدیدی دست یابید.

به یاد داشته باشید که باید صبور باشید. در برخی موارد، پیدا کردن رویکردی که جواب دهد، به چندین بار تلاش نیاز دارد. این بخشی طبیعی و درعین حال دشوار از این سفر است. اگر هیچ چیز به ظاهر جواب نداد، باید اطمینان حاصل کنید که تشخیص صورت گرفته درباره شما صحیح است یا این که ببینید شاید مشکل دیگری باعث دشوارتر شدن مدیریت سلامت روان شما شده است. در مورد برخی افراد، مانعی که بر سر راه پیدا کردن یک رویکرد مناسب



وجود دارد، تشخیص اشتباه نیست، بلکه انتظارات پایین متخصص سلامت روان است. اگر احساس می‌کنید که شما باید احساس بهتری می‌داشتید ولی پزشک شما تمایلی به آزمودن گزینه‌های مختلف ندارد در این حالت شما باید نظر ثانویه ای را نیز بجویید و به دنبال پیدا کردن کسی باشید که بتواند بهتر به شما کمک کند.

در موقعیت‌هایی که هیچ چیز ظاهراً خوب کار نمی‌کند، حفظ امیدواری اهمیت زیادی دارد. اگر شما و پزشک‌تان رویکردی سیستماتیک برای بررسی گزینه‌های متفاوت داشته باشید، احتمال پیدا کردن یک رویکرد مناسب بسیار بالاست. در عین حال، شما باید گزینه‌های مختلف را بیازمایید تا جایی که به یک جوابی برسید؛ جوابی که به زندگی موفقیت‌آمیز شما با بیماری‌تان کمک می‌کند.

تداوم دادن به طرح درمانی‌تان

زمانی که به یک طرح درمانی دست یافته‌اید که برای شما جواب می‌دهد، ادامه دادن آن اهمیت زیادی دارد. این امر همواره آسان نیست و شما باید درباره برخی از مسائل از قبل اندیشیده باشید. به عنوان مثال اگر شما از مصرف دارو در مدت زمانی طولانی خوشتان نمی‌آید، شاید ترک مصرف دارو به محض داشتن احساس بهتر (معمولاً بعد از چند هفته)، امری اغوا کننده باشد. متأسفانه این امر می‌تواند باعث عود بیماری یا مشکلات دیگر شود.

اگر طرح درمانی شما خوب نتیجه نمی‌دهد، حالا به هر دلیلی، داشتن گفتگویی صادقانه با پزشک‌تان می‌تواند مفید باشد. این امر به ویژه زمانی اهمیت دارد که شما قصد دارید مصرف داروها را متوقف کنید. متوقف کردن یکباره داروهای روانپزشکی می‌تواند ناراحت کننده و حتی خطرناک باشد. پزشک‌تان می‌تواند به شما در ارزیابی مجدد طرح درمانی‌تان کمک کند و شما را در نهایت امنیت به یک راهکار متفاوت هدایت کند.

بهتر است به این مسائل و موضوعات از جنبه مدیریت کردن سلامت روان خود نگاه کنید نه از دید «تبعیت» و «پیروی کردن»؛ همان چیزی که پزشکان و متخصصان سلامت از آن با عنوان تبعیت از طرح درمان یاد می‌کنند. به جای فکر کردن درباره این که مصرف داروها تا چه مدت زمانی باید ادامه یابد و یا این که شما تا کی نیازی به مراجعه به یک پزشک خواهید داشت، بهتر است به این فکر کنید که طرح درمانی شما چگونه به شما در مدیریت کردن افسردگی‌تان کمک می‌کند.

👉 در برخی موارد، پیدا کردن رویکردی که جواب دهد، به چندین بار تلاش نیاز دارد. این بخشی طبیعی و در عین حال دشوار از این سفر است. 🧠

یادداشت‌برداری از خلق و خو (Mood Journal)



هر هفته یک صفحه کاغذ را برای شناسایی عوامل تاثیرگذار روی خلق و خو یا نگرانی‌تان در طول زمان استفاده کنید و به دنبال یافتن جریان‌هایی در این مسیر باشید. در دو ردیف خالی آخر، عوامل دیگر را اضافه کنید (از قبیل چرخه پریشور، آب و هوا و ...). برای بحث درمان نیز مسئله دوز داروها و تاثیر جانی آنها یا قرارهای ملاقات با مشاوران را یادداشت کنید. در بحث مصرف الکل نیز تعداد موارد مصرف را بنویسید. درباره موارد و موضوعات دیگر نیز از نمادها یا کلماتی که مناسب شما هستند استفاده کنید. به عنوان مثال، * (تک ستاره) یعنی ضعیف، ** (دو ستاره) یعنی خوب، *** (سه ستاره) یعنی عالی.

عوامل موثر بر خلق و خو	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	شنبه	یک‌شنبه
داروها (دوز)	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم	افکسور ۱۵۰ میلی‌گرم
مشاوره			۱ ساعت				
مهارت‌هایی که امروز تمرین کردم	ده دقیقه مدیتیشن تمرکز	جزوه مربوط به تله‌های فکر	ده دقیقه مدیتیشن تمرکز	ده دقیقه مدیتیشن تمرکز	ده دقیقه مدیتیشن تمرکز	ده دقیقه مدیتیشن تمرکز	ده دقیقه مدیتیشن تمرکز
خواب	۶.۵ ساعت	۶ ساعت	۷ ساعت	۷ ساعت	۷.۵ ساعت	۸ ساعت	۸ ساعت
نرمش	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه		۳۰ دقیقه		۱ ساعت	
سطح کلی استرس	۲	۲	۳	۳	۲	۱	۱
مصرف الکل یا مواد دیگر			۱ بار		۲ بار	۲ بار	
زمان کار	۵ ساعت	۵ ساعت	۶ ساعت	۵ ساعت	۵ ساعت		
خلق و خوی کلی من (از پنج نمره)	۲	۳	۳	۲	۴	۴	۳

از اینجا کجا می توانم بروم؟

پزشک و متخصص بهداشتی به شما منابعی را در محیط محل زندگی تان توصیه می کند. شما در کنار منابع حرفه ای می توانید از حمایت های غیرحرفه ای نیز بهره مند شوید.

شرکای بریتیش کلمبیا برای اطلاعات مربوط به بهداشت روانی و اعتیادها

با مراجعه به سایت (www.heretohelp.bc.ca) اطلاعات و جزوات بیشتری درباره افسردگی، اختلالات خلق و خو، آزمایش های شخصی و داستان های فردی افراد مختلف پیدا می کنید. شما می توانید جزواتی را با عنوان «رویارویی با تشخیص افسردگی» و «جلوگیری از بازگشت مجدد افسردگی» پیدا کنید.

گروه های حمایتی

این گروه ها روشی مهم برای پیدا کردن حمایت و نیز اطلاعات مورد نیاز شما است. این گروه ها به شما کمک می کنند حتی اگر تشخیص خود را با افراد زیادی در میان نگذاشته اید، احساس مرتبط بودن با بقیه را بکنید و از این طریق احساس انزوایتان کم شود. شما می توانید با مراجعه به انجمن اختلالات خلق و خو در بریتیش کلمبیا به آدرس اینترنتی (www.mdabc.net) و تماس با شماره تلفن 604-873-0103 گروه های حمایتی را در محل زندگی خود بیابید. همچنین می توانید این گروه ها را به صورت آنلاین (برخط) پیدا کنید. برای اطلاعات بیشتر در زمینه انتخاب گروه حمایتی مناسب برای خود به جزوه «انتخاب گروه حمایتی مناسب برای خود» در آدرس اینترنتی (www.heretohelp.bc.ca) مراجعه کنید.

درک داروهای روانپزشکی

مرکز اعتیاد و بهداشت روانی انتاریو، راهنمایی هایی را درباره چهار نوع از داروهای روانپزشکی ارائه می کند: داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد روانپریشی، داروهای تثبیت کننده خلق و خو و داروی بنزودیازپین.

شبکه کانادایی درمان اضطراب و خلق و خو

با مراجعه به سایت (www.canmat.org) اطلاعاتی را درباره درمان اختلالات مربوط به خلق و خو و اضطراب پیدا می کنید. شما همچنین به دستور العمل های مربوط به افسردگی دسترسی خواهید داشت که درمان هایی مبتنی بر شواهد را برای افسردگی ارائه می کنند.

بازیابی قدرت در جریان ویزیت های پزشکی

به آدرس اینترنتی زیر مراجعه کنید تا به مقاله بازیابی قدرت در جریان ویزیت های پزشکی که متعلق به مرکز ملی توانمندسازی است دسترسی داشته باشید. این آدرس به این شرح است <http://power2u.org/articles/selfhelp/reclaim.html>. این مقاله نحوه اندیشیدن درباره دارو و نیز همکاری با پزشکان را در مسیر دستیابی به اهداف درمانی شما توصیف می کند.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca