

مالتیپل اسکروزیس چه ارتباطی با افسردگی دارد و برای درمان افسردگی چه باید کرد؟

پیوند بین مالتیپل اسکروزیس و افسردگی

اغلب افراد در مواجهه با موقعیتهای استرسزا به افسردگی دچار میشوند. بنا براین قابل درک است که علائم جسمی طولانی‌مدت مالتیپل اسکروزیس چگونه می‌تواند تغییراتی در روحیه فرد مبتلا به وجود بیاورد. مراجعه به بهترین متخصصین مغز و اعصاب می‌تواند بیماری را کند کرده و به کاهش علائم کمک کند.

اما خود ام اس را می‌توان به عنوان عامل افسردگی در نظر گرفت. این بیماری می‌تواند پوشش محافظ اطراف اعصابی در مغز را که وظیفه ارسال سیگنال‌های موثر در خلق و خو را برعهده دارند، از بین ببرد.

افسردگی همچنین می‌تواند یکی از عوارض جانبی برخی از داروهای درمان‌کننده بیماری مالتیپل اسکروزیس مانند اینترفرون و استروئیدها باشد.

علائم افسردگی چیست؟

وقتی فرد به افسردگی دچار می‌شود، اغلب تحریک‌پذیر و ناراحت است، انرژی کافی ندارد و دیگر قادر نیست از چیزهایی که قبلاً مورد علاقه‌اش بود لذت ببرد. همچنین احساس بی‌ارزش بودن و ناامیدی از تبعات آن است. برخی علائم دیگر افسردگی، عبارتند از:

- گریه غیرقابل کنترل
- مشکل در تمرکز
- تمایل به زیاد خوابیدن
- مشکل در تصمیم‌گیری
- دردی که فرد از توضیح آن عاجز است
- مشکل در خواب شبانه
- سردرد
- تغییر در اشتها که باعث کاهش یا افزایش وزن می‌شود
- کاهش میل جنسی یا سایر مشکلات جنسی
- ناراحتی معده و مشکلات گوارشی

همچنین افکار مرگ و خودکشی و یا اقدام به خودکشی در برخی افراد مبتلا به افسردگی وجود دارد.

علائم هشداردهنده



- با مشاهده این علائم، لازم است فرد به یک پزشک متخصص یا یک روانشناس مراجعه کند:
- صحبت دائم در رابطه با مرگ و خودکشی
- درماندگی، ناامید بودن یا داشتن احساس بی‌فایده‌گی
- غم و اندوه عمیق و دائمی
- از دست دادن علاقه و انگیزه
- اختلالات خواب
- مشکلات خورد و خوراک
- نوسانات خلقی
- انجام کارهای خطرناک و مرگبار
- از دست دادن علاقه نسبت به چیزهایی که قبلاً مورد علاقه فرد بوده است.

روشهای پیشگیری و مقابله با افسردگی

اغلب افراد هنگام مواجهه با بیماری مالتیپل اسکلروزیس، درجه اول به سلامتی جسمی خود اهمیت می‌دانند و از سلامت روح و روان غافل می‌مانند. کنار آمدن با چالشهای زندگی ناشی از مالتیپل اسکلروزیس، می‌تواند برای فرد مشکل‌ساز باشد. لازم است به سلامتی کلی خود فکر کرده و موارد زیر را در برنامه روزانه خود بگنجانید:

- ورزش روزانه فراموش نشود حتی با وجود محدودیت های جسمی احتمالی
- انجام فعالیت‌هایی مانند یوگا و مدیتیشن در جهت کاهش استرس
- داشتن روابط اجتماعی و وقت گذراندن با دوستان و خانواده
- ارتباط با تیم پزشکی و توانبخشی خود
- تهیه یک دفترچه برای نوشتن احساسات و جمع‌آوری لیستی از عوامل استرس‌زا
- پرهیز از مصرف مواد اعتیاد آور مانند الکل
- توجه داشته باشید که این روشها به تنهایی باعث درمان نمی‌شوند. به‌خصوص اگر فرد در حال تجربه شرایط روانی و فیزیکی سختی باشد.

چه زمانی برای درمان اقدام کنیم؟



در صورتی که بر اثر مالتیپل اسکلروزیس کیفیت زندگی فرد تحت تأثیر قرار گیرد و مشکلاتی در کار، روابط عاطفی و خانوادگی او ایجاد شود، لازم است به یک پزشک یا مشاور مراجعه کند.

همچنین اگر فرد افکار مربوط خودکشی داشته و دائم در حال توسعه آنها باشد، سریعاً باید برای درمان او اقدام شود. در صورت بروز موقعیت اورژانسی می‌توانیم از اورژانس اجتماعی ۱۲۳ درخواست کمک کنیم.

برای درمان افسردگی از کجا باید کمک بگیریم؟

به محض یافتن علائم افسردگی ناشی از مالتیپل اسکلروزیس، در ابتدا لازم است با پزشک متخصص خود مشورت داشته باشید. او قادر است شرایط بیماری مالتیپل اسکلروزیس و افسردگی شما را در کنار هم قرار داده و بسته به این شرایط برای تعدیل داروهای مصرفی شما اقدام کند.

پزشک ممکن است داروی خاصی را تجویز کرده یا شما را برای بررسی علائم و راه‌های درمان سریع‌تر، به یک روانشناس ارجاع دهد.

همچنین در صورت نداشتن شرایط مراجعه‌ی حضوری به روانشناس، می‌توانید از سامانه مشاوره آنلاین برای ثبت پرونده با متخصصین توان‌درمان اقدام کنید. پیشنهاد می‌شود در ابتدا جهت تشخیص افسردگی، به یک روانشناس مراجعه کنید. او از شما تست افسردگی خواهد گرفت که در این تست می‌توانید تفسیر تخصصی مشاور را داشته و در ادامه نسبت به تکمیل دوره درمان خود اقدام کنید.

درمان



تشخیص درست اولین قدم در مورد درمان مناسب می‌باشد. مورد مهم بعدی این است که لازم است حتماً از کسی کمک بگیرید. این مورد ممکن است دشوارترین بخش درمان باشد. اما پس از برقراری ارتباط با پزشک، روش‌های زیادی برای کمک به شما در جهت بهبود کامل ارائه می‌شود.

تجویز [داروهای ضد افسردگی](#) ممکن است گزینه‌ای مناسب برای درمان باشد. اما تجویز آنها تنها باید توسط پزشک انجام شود. مصرف این داروها به همراه روان‌درمانی می‌تواند از اثربخشی بیشتری برخوردار باشد. در این نوع درمان، باید به یک روانشناس مراجعه کرده و با او در مورد مشکلات خود صحبت کنید. او می‌تواند در مورد مواردی که ممکن است باعث افسردگی شما شود، شما را آگاه کرده و راهنمایی‌های لازم را به شما ارائه دهد.

باید توجه داشته باشید که مالتیپل اسکلروزیس به همراه افسردگی به درمان چندمدالیت نیازمند است. یعنی استفاده از چندین روش برای درمان الزامی است. بیماری ام اس و افسردگی هر کدام به تنهایی از پیچیدگی‌های بسیار برخوردار هستند و همراهی این دو اختلال با یکدیگر مستلزم حمایت بیشتر و نیاز به درمان با شرایط ویژه‌ای است. همچنین از کمک‌هایی که متخصصین توانبخشی می‌توانند ارائه دهند، نباید چشم‌پوشی کرد.

استفاده‌ی حداکثری از تمام توانایی‌های فرد، یکی از اصول مهم توانبخشی است. یعنی اگر شما بر اثر ام اس، توانایی‌های راه رفتن را از دست داده‌اید، می‌توانید از دیگر توانایی‌های خود بیشترین بهره را ببرید.