

دیابت و افسردگی

ما اغلب احساس دلتنگی می کنیم اما این حالت با افسردگی متفاوت است . احتمال افسردگی در افراد مبتلا به دیابت بالاست. احساس دلتنگی بعضاً به عنوان یک پدیده طبیعی تلقی میشود. اگر این حالت مدت زمان زیادی طول بکشد، احساس ناامیدی شدید به وجود آید یا اختلالی در فعالیتهای روزمره رخ دهد بایستی جهت بررسی احتمال افسردگی به پزشک مراجعه کنید. لذت بردن از زندگی در افسردگی مختل میشود. افسردگی همچنین باعث تغییراتی در میزان قند خون میشود. زمانی که احساس دلتنگی و غم می کنید یا احساسات منفی بر شما غلبه دارند، بدن شما موادی را به نام هورمونهای استرس تولید می کند. این هورمونها باعث افزایش قند خون میشوند .

افسردگی باعث میشود مراقبت صحیح از دیابت صورت نگیرد . حفظ سلامتی مستلزم صرف انرژی کافی است که در فرد افسرده انرژی کافی برای انجام فعالیتهای روزمره وجود ندارد. اگر احساس افسردگی می کنید حتماً به فکر درمان آن باشید.

تشخیص افسردگی

اولین قدم در تشخیص افسردگی شناختن علامتهای آن است.

علائم افسردگی عبارتند از :

- احساس غمگینی و تنهایی (بیش از ۲ هفته)
- احساس بیزاری از دوستان و افراد فامیل
- کم خوابی یا خواب بیش از حد
- عدم لذت در امور جنسی
- عدم علاقه به انجام کارهایی که قبلاً لذت بخش بودند
- کاهش یا افزایش اشتها
- عدم تمرکز در انجام کارها

در صورتی که با علائم فوق الذکر مواجه شدید بایستی به پزشک خود اطلاع دهید

موارد زیر اورژانسی تلقی می شوند لذا باید سریعاً به اورژانس مراجعه کنید :

- احساس ناامیدی شدید
- عدم تمایل به ادامه زندگی
- قصد آسیب رساندن به خود

مراجعه به پزشک

اگر علائم افسردگی در شما ایجاد شده باشند سعی در مخفی نگه داشتن آنها نکنید . بهتر است با پزشک خود در مورد این علایم صحبت کنید . علایم شبیه افسردگی در قند خون بالا نیز می تواند اتفاق بیفتد . نوسانات قند خون در طی روز شما را خسته و مضطرب می کند . قند خون پایین منجر به افزایش اشتها و پرخوری میشود. افت قند خون باعث اختلال خواب شبانه می شود . اختلال خواب در نتیجه بیدار شدن های مکرر در طی شب نیز اتفاق می افتد؛ در هر دو حالت احساس خستگی در طی روز بوجود می آید .

اگر علائم افسردگی در شما ایجاد شده باشند سعی در مخفی کردن آنها نکنید

سایر علل فیزیکی افسردگی عبارتند از :

- سو، مصرف الکل یا داروها
- مشکلات غده تیروئید
- عوارض دارویی

مصرف هیچ دارویی را بدون مجوز پزشک قطع نکنید . تعیین علت افسردگی ناشی از دارو به عهده پزشک است.

درمان

پزشک دیابت بعد از کسب اطمینان از عدم علل فیزیکی افسردگی، امکان دارد شما را به متخصص روانپزشکی ارجاع دهد . گاهی مشاوره روانشناسی توصیه می شود.

**آیا می دانید از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت یکی مبتلا به افسردگی است ؟
افسردگی در زنان ۲ برابر شایعتر از مردان است.**

درمانهایی که برای افسردگی تهیه میشوند شامل موارد زیر هستند :

- روان درمانی یا مشاوره
- داروهای ضد افسردگی
- ترکیب این ۲ روش

احساس راحتی در حضور درمانگر شرط اساسی درمان است .

دارو درمانی

درمانهای دارویی می توانند کوتاه مدت یا بلند مدت تجویز شوند. تصمیم به مصرف دارو جهت درمان افسردگی باید با اطلاع پزشک دیابت باشد . عوارض داروهای ضد افسردگی و تاثیر آنها بر قند خون باید توجه قرار بگیرند. ترکیب روان درمانی و دارو درمانی در اکثر بیمار ان مبتلا به افسردگی به کار می رود.

**در صورتی که علایم افسردگی در شما وجود داشته باشد
و به پزشک دیابت دسترسی نداشته باشید و یا پزشک از
ارجاع شما امتناع کند، بهتر است خودتان به متخصص
روانپزشکی مراجعه کنید**

ترجمه : دکتر سعید اتابک



**بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز
کلینیک دیابت**