مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکتر بادام شفق ۲۰۲۰/۰۲/۱۲

نورډپرېشني تشوشات

Other depressive disorders

پنځمه برخه

Dysthomia:

dysthymia د ملايم اونرم ډپرېشن يومزمن حالت دی چې اعراض يې د شديد ډپرېشن په شان ډېرشديدنه وي خو ډېر کلونه،اقلاً دوه کاله دوام کوي اود اعراضو څخه فارغه مرحله يې په هرکال کې په اعظمي ډول يوازې دوه مياشتې وي. (په وړو ماشومانو او تنکيو ځوانانو کې کېدای شي ناروغ آقلاً ديو کال لپاره مخرش يعنې ژر ژر قارېدونکی اوتُند مزاج يعنيIrritable mood ولري.)
د dysthymiaحالت د ډپرېشن يو عام حالت دې چې دعمر په اوږدو کې دنفوسو ٪۶ خلک پرې اخته کيږي. اودعمر په لحاظ اکثراً وختي شروع کيږي. وختي حمله (Early onset)يې د ۲۱ کلنی څخه دمخه او ناوخته حمله يې(Late onset)د۲۱ کلنی څخه وروسته واقع کيږي.
په dysthymia کې دشديد ډپرېشن حمله په لومړيو دوو کلونو کې موجوده نه وي .(په تنکيو ځوانانو او ماشومانوکې په لومړي يو کال کې موجوده نه وي) خو دdysthymia له شروع څخه دوه کاله وروسته کېدای شي دشديد ډپرېشن حمله منځ ته راشي چې دا حالت د ډبل ډپرېشن double depressionپه نوم يادېږي .
په dysthymia کې خفګان او بې شوقي په يو شان او يو حالت نه وي او حالات اکثراًژرژر تغير کوي. ناروغ اکثراً داخلي اضطرا ب، تشويش او تشنج لري. ناروغ يووخت ډېر وارخطااو ناهيلی وي، لږه شېبه وروسته ډېر پرېشانه معلوميږي، او بيا ژر د بې تصميمی او تردُد حالت ته واوړي اويا دفعتاً يوه شېبه د ډېرې خوشحالی حالت غوره کړي. بل ځلي يې بيا دفعتاً طبعيت خراب شي، مخرش او په غُصه شي.
دی ژرژر تغيرېدونکي ډپرېشن تهpoikilothymia وايي.
په dysthymia کې له لاندې اعراضو څخه دوه اويا له دوه څخه زيات بايد مو جودوي :
۱- لږه اشتهاء يا ډېر خوراک.
۲- بې خوبي يا ډېر خوب.
۳- کمه انرژي او ستړيا .
۴- ځان کم يعنی حقيرګڼل .
۵- دفکردتمرکز خرابوالی اودتصميم نيولو مشکل.
۶- دنا اُميدی او ناهيلی احساس.
له دې څخه معلوميږي چې له شديد ډپرېشن څخه د dysthymia توپيرول مشکل دي ځکه چې اعراض يې مشابه اود اعراضو شدت ښه واضح نه وي . مغشوشيت ياګډوډي خو لا هغه وخت منځ ته راځي کله چې ناروغ همزمانه هم dysthymiaاوهم شديد ډپرېشن يعنې (ډبل ډپرېشن) ولري.
خود dysthymia اعراض دُومره شديد اوپه دومره ډېر تعداد نه وي چې د متوسط يا شديد ډپرېشن نوم ورکړل شي.
پهdysthymia کې Mania ، دډپرېشن او منياء مخلوط شکل ، hypomania او Cyclothymic تشوشات مو جود نه وي.
اکثره وخت ناروغ ځان ستړی او خفه احساسوي، بې شوقه اوبې علاقې وي، په سوچونواو فکرونو کې ډوب وي او خراب خوب لري. پخوا دا حالت د Neurotic depression په نوم يادېده. مګرمعمولاً پدې حالت کې لکه دشديد ډپرېشن په شان نهی کوونکي اعراض او دځان ډېر ګناهکار ګڼل نه ليدل کيږي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

دا حالت د مزمنو سایکوتیکو تشوشاتو لکه دسکیزوفرینیا یا delusional تشوشاتو په سیر کې منځ ته نه راځي.
د dysthymia اعراض د ځینو نورو عناصرو لکه د مخدره توکواو دواګانو استعمال، یاامراضو لکه hypothyroidism دمستقیم فزیولوژیک تأثیر نتیجه نده.
dysthymia د سایکولوګ سره دمصاحبې او خبرو اود SSRI او یا کومې بلې نوې د ډپرېشن ضد دوا پوسطه تداوي کیږي .

ژمنی ډپرېشن Winter depression:

پدې وروستیو کلونو کې ډېر مؤلفین ادعا کوي چې یوتعداد خلک دکال په تورتمو وختونو کې خُلق تنګي پیدا کوي . دا ډپرېشن دمني په آخره کې اویا په ژمي کې شروع کیږي اوپه پسرلي او یا اوړي کې ورپکې ښه والی راځي. دا ډپرېشن یوازې درنا په واسطه متأثره کیږي. ډپرېشن او ځان وژنه په پسرلي کې د ژمي او اوړي په نسبت ډېره وي او د می په میاشت کې اوج ته رسیږي . داسې اټکل موجود وو چې د ژمني ډپرېشن واقعات د استواء د خط څخه په لرې پرتو منطقو کې ډېردي خو د توقع خلاف یې واقعات په آیسلینډ کې چې د استواء له خط څخه ډېر لېرې پروت دی، کم دي. داعراضو له مخې دادپرېشن دنورو ډپرېشنونو څخه څرګند توپیر نه لري، خوپه دې ډپرېشن کې ډېر خوب اوډېره اشتهاء خصوصاً خوږو شیانو خوړلوته چې وروسته دچاغۍ سبب کیږي ډېر معمول دي. خوډېرخوب او د تسکین په خاطر ډېر خوراک په عادي خفیف ډپرېشن کې هم لیدل کیږي.
دا ډپرېشن دفصلي مزاجي تشوشاتو(Seasonal affective disorder (SAD ترنامه لاندې تصنیف بندي شوي، اوپدې نږدې وختو کې نړیوال تشخیصي سیستم ته ورداخل شوي دي . د SAD په پتوفزیولوژۍ باندې ریسرچ د رڼا په تاثیر باندې متمرکز دی . ممکنه تشوشات کېدای شي دمیلاتونین بې نظمي، په څلورویشت ساعته دوران کې د بیولوژیکي حادثاتو بې نظمي، دنیوروترانسمیترونو په وظایفو کې خرابي او د دید حساسیت وي.
دشدید ډپرېشن په ۱/۳ برخه ناروغانو کې د فصلي ډپرېشن نموني موجودې وي .
دژمني ډپرېشن په تداوۍ کې د ډپرېشن د معمولي تداوۍ برسیره درڼاء پواسطه تداوي Light therapyهم موثره ده.
له میاشتني عادت څخه دمخه دخفګان تشوشات
Premenstrual Dysphoric Disorder(PMDD)
دمیاشتني عادت (حیض) څخه د مخه مزاجي اعراض عام دی. تقریباً ۳ تر ۹ فیصده ښځې دمیاشتني عادت څخه دمخه دمزاجي خرابتیا تشوشات «Disorder (PMDD) Premenstrual Dysphoric» لري. PMDDد ډپرېشن دشدیدو اعراضوله جملې څخه آقلاً دیوه عرض د حملې څخه عبارت دي، چې د ښځو د میاشتنۍ ناروغۍ د luteal مرحلې (دخونریزۍ له شروع څخه د مخه دوه هفتې)په وروستیو وختو کې شروع کیږي او د Follicular مرحلې (یعنې دخونریزۍ له شروع څخه وروسته دوه هفتې) په لومړیو وختو کې ښه والی پکې راځي.

د میاشتني عادت څخه دمخه دخفګان د تشوشاتو "PMDD" خصوصیات :

الف . لاندني اعراض دLuteal phase په وروستۍ هفته کې زیات وخت موجودوي. اوڅوورځې د follicular phase له شروع څخه وروسته ښه والی پکې شروع کیږي. اودمیاشتنۍ خونریزۍ له شروع څخه یوه هفته وروسته ښه والی پکې راځي.
(۱) څرګند خفه مزاج، دبیچاره ګۍ یا د ځان دملامت او ګناهګارګڼلو احساس.
(۲) څرګند تشویش، تشنج او عصبانیت.
(۳) دمزاج بې ثباتي(دفعتاً دخفګان احساس یا ډار اودمخالفت په مقابل کې ډېرحساسیت(.
(۴) دوامدار او څرګند قهر او یا تخرشیت
اویا له نورو خلکو سره شخړې او جنجالونه.
(۵) دعادي فعالیتونولکه دکار، ښوونځي،دوستانو، او ساعت تیرۍ سره دشوق کموالی.
(۶) دفکر په تمرکز کې دمشکل احساس.
(۷) ژر ستړي کېدل اود انرژۍ کموالي.
(۸) په اشتها کې ډېر تغیر، ډېرخوراک کول اویا دکومې خاصې غذاء سره ډېر شوق.
(۹) ډېر خوب او یا بې خوبي.
(۱۰) ځان ډېر دفشارلاندې او یا بې کنتروله احساسول.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

(۱۱) نورفزیکي اعراض لکه دسینو دردناکه کېدل او پړسوب ، دسر، عضلاتو اوهډوکود بندونودردونه او دوزن دزیاتوالي احساس.

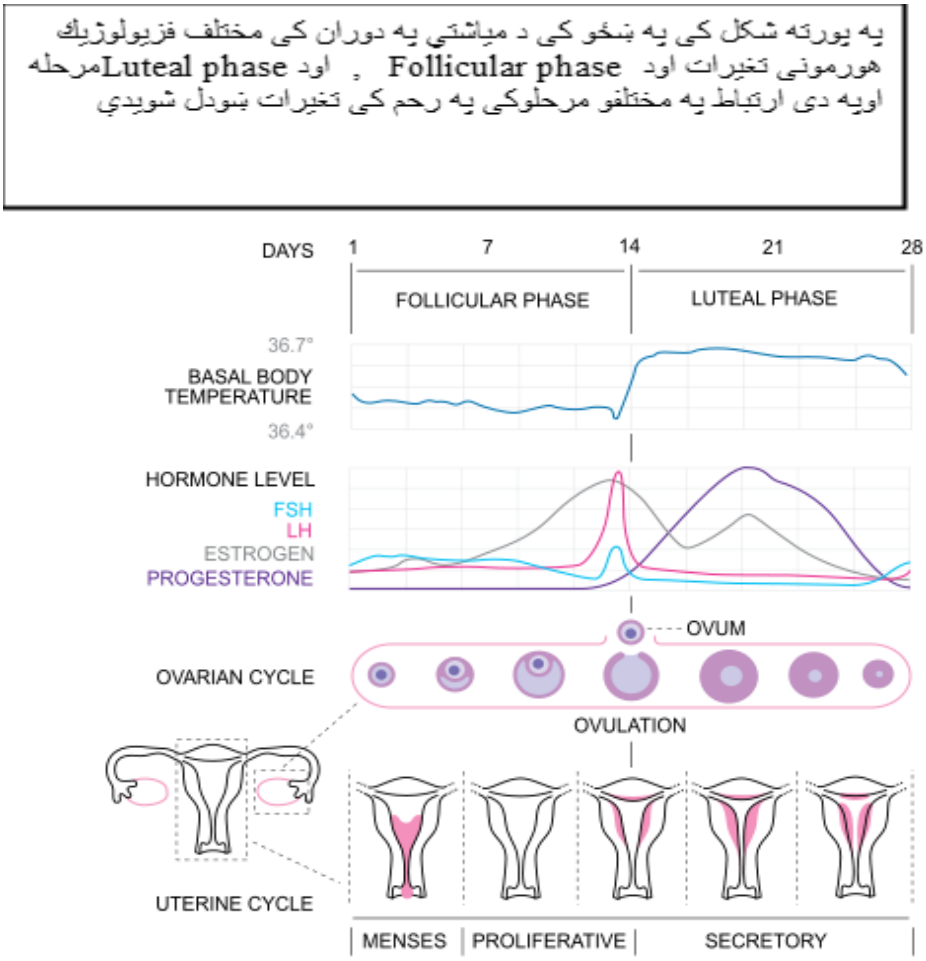
نوټ: په حیض لرونکو ښځوکي "Luteal phase" دتخمګذاری او خونریزی ترمنځ وخت سره مطابقت کوي او"follicular phase" دخونریزی سره شروع کیږي. په هغو ښځوکي چې خونریزي نه لري (لکه هغه ښځي چې رحم یې ایستل شوی وي) د Luteal phase اوfollicular phase وخت په وینه کي دجنسي هورمونونو داندازه کولو پواسطه معلومیږي.

ب. دا تشوش په کار، ښوونځي، عادي اجتماعي فعالیتونو او له نوروخلکو سره په روابطو څرګند تأثیر کوي.(دمثال په ډول په اجتماعي فعالیتونوکي داشتراک څخه امتناع، په کار کي دکار د محصول او په ښوونځي کي دقابلیت کموالی)

ج. دا حالت فقط دکوم بل تشوش لکه دشدید ډپرېشن، دډار دتشوش، د dysthymic تشوش اویا دشخصیت د تشوش بابیري نه دي. (سره لدې چې کېدای شي PMDD په پورته حالاتو وراضافه شوی یو حالت وي.)

د. د "الف" ، "ب" او "ج" خصوصیات باید دمیاشتني عادت په دوه پر له پسې دوروکي هره ورځ اندازه شي.(ددې اندازه ګیری څخه مخکي باید مؤقت تشخیص وضع شي.)

د ډپرېشن او هایپوتلاموس ـ پتویتري ـ تخمدانونو دمحور hypothalamus-pituitary- gonadal axis ترمنځ ارتباط څرګنددی، خو د دوی دقیق ارتباطات لامعلوم نه دی. دجنسي هورمونونو(Gonadal hormones) پواسطه د PMDD تداوي لږ تأثیر لري، خوانتخابي تداوي یې د SSRI ګروپ دواګانو پواسطه متقطع درملنه ده.



په پورته شکل کی په ښځو کی د میاشتي په دوران کی مختلف فزیولوژیك هورمونی تغیرات اود , Follicular phase اود Luteal phaseمرحله اوپه دی ارتباط په مختلفو مرحلوکی په رحم کی تغیرات ښودل شویدي.

نور بیا

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکي په ځیر و لولئ