

داروهای ضدافسردگی و غواصی



امروزه داروهای ضدافسردگی یک نعمت بزرگ برای افرادی هست که از افسردگی رنج می‌برند. برای بسیاری از غواصان داروهای ضدافسردگی مانند:

فلوکستین (Prozac)

پاروکستین (Paxil)

سرترالین (Zoloft)

به معنای جدا شدن از غواصی نیست. بلکه این داروها برای مقابله با حملات مکرر افسردگی استفاده می‌شود.

این داروها بدون عوارض جانبی نیستند، آنها می‌توانند باعث خواب‌آلودگی، اضطراب یا بی‌قراری به‌ویژه در طول چند هفته اول مصرف آنها شوند. کسانی که از این داروها استفاده می‌کنند می‌توانند غواصی را انجام دهند ولی بسیار مهم است قبل از این کار با پزشک خود مشورت کنند. یک قانون کلی در این زمینه وجود دارد که اگر شما برای اولین بار از این نوع داروها استفاده می‌کنید یا مقدار دوز آن را تغییر داده‌اید به مدت چند هفته مجاز به غواصی کردن نیستید.

به‌طور خلاصه افسردگی یک اختلال خلقی است. افراد مبتلا به افسردگی معمولاً غمگین هستند یا در صورت مواجهه با فعالیت‌های لذت‌بخش نمی‌توانند شاد باشند. ویژگی‌های دیگر افسردگی می‌تواند شامل اختلال در خواب، تغییر در اشتها و وزن، احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و احساس گناه، افکار خودکشی، فقدان انرژی، خستگی آسان، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و مشکل در توجه، تمرکز و تصمیم‌گیری باشد.

داروهای ضدافسردگی که معمولاً تجویز می‌شوند شامل سه دسته عمده هستند.

۱- مهارکننده‌های انتخابی باز جذب سروتونین (SSR) مانند: فلوکستین، سیتالوپرام، سرترالین و فلووکسامین

۲- بازدارنده‌های مونوآمین اکسیداز (MAOI) مانند: ترانیل سیپرومین و فنلزین

۳- سه حلقه‌ای‌ها (TCA) مانند: ایمی پرامین، آمی تریپتیلین و نورتریپتیلین

باوجوداینکه خطر استفاده از این نوع داروها بسیار کم است، اما این نگرانی وجود دارد که مصرف داروهای تجویز شده بالا برای بیماران در دوزهای بالا به‌خصوص در SSRI ها ممکن است با تشنج همراه باشد. همچنین خواب‌آلودگی و کاهش هوشیاری از عوارض شناخته‌شده این داروهاست. این داروها می‌تواند به کاهش سطح هوشیاری منجر شود و مانع عملکرد و توانایی مناسب برای انجام کارهای موردنیاز و یا به خاطر سپردن اطلاعات کوتاه‌مدت شود.

این داروها با تأثیرات شیمیایی بر مغز عمل نموده و بر اثر فشار اتمسفر در محیط زیرآب و افزایش فشار جزئی نیتروژن حالت بی‌حسی و خواب‌آلودگی که بر اثر نیتروژن ایجاد می‌گردد را در آنها تقویت کند و سریع‌تر به آن دچار شوند.

عوارض جانبی برخی داروهای ضدافسردگی می‌تواند مربوط به سیستم عصبی مرکزی شامل سردرد، ضعف و خستگی، سرگیجه، ناهماهنگی، اختلالات بینایی، و بی‌حسی و سوزن سوزن شدن در اندام‌ها باشد این علائم شبیه علامت‌های بیماری DCS و DCI نیز می‌باشد.

بسیاری از افرادی که این داروها را مصرف می‌کنند با عوارض جانبی آن آشنا هستند و آن را تجربه کرده‌اند و مدیریت آن را نیز در دست دارند. اما باین‌حال این داروها پایدار هستند و می‌توانند عوارض جانبی مشکل‌ساز در برخی از افراد داشته باشند. به این ترتیب هر فرد باید به‌دقت وضعیت خود را کنترل کنید و همواره در زیر نظر پزشک باشد.

همان‌طور که می‌دانید افسردگی عمیق می‌تواند تمام وجود را تحت تأثیر قرار دهد. افراد مبتلا به افسردگی اغلب دچار مشکلاتی از قبیل مشکل در خواب، خستگی، بی‌اشتهایی، بی‌قراری، و اشکال در تمرکز و یا تصمیم‌گیری و همچنین ناامیدی، غم و تحریک‌پذیری دارند. توجه داشته باشید این وضعیت‌ها با غواصی ورزشی که نیازمند تمرکز، توجه به جزئیات و آگاهی از محیط اطراف می‌باشد مناسب نیست. بنابراین حتی اگر غواصی ممکن است به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید و خوشحال شوید با خود صادق باشید که آیا وضعیت فعلی روانی شما مناسب انجام این کار هست یا نه؟

اگر شما یک غواص هستید که داروی ضدافسردگی مصرف می‌کنید باید:

- ۱- آزمون وضعیت روانی شما باید نشان دهد که شرایط خوبی دارید
- ۲- شما مدت زیادی است که این دارو را مصرف می‌کنید و عوارض جانبی خطرناک مشاهده نکرده‌اید
- ۳- هیچ منعی از طرف پزشک برای شما وجود نداشته باشد
- ۴- اطلاع دادن به دوستان و همیار خود از وضعیت خودتان قبل از غواصی
- ۵- به همراه داشتن داروها و وسایل امدادی
- ۶- غواصی کردن به‌صورت محافظه‌کارانه و در شرایط آسان



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

پیوندها: مرکز غواصی بین‌المللی مارینا www.IranMarina.com

اجازه‌نامه: استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه‌مندان و هنرجویان غواصی به‌شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد.