

افسرده هستیم یا دردمند؟

افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که بسیاری از افراد مبتلا به آن، از بیماری‌شان بی‌خبرند.



افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که بسیاری از افراد مبتلا به آن، از بیماری‌شان بی‌خبرند. تغییراتی که این بیماری در وضعیت زندگی و عملکرد روزانه ایجاد می‌کند اغلب به قدری آهسته اتفاق می‌افتد که از وقوع آنها غافل می‌شویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه جام جم، خستگی مفرط، احساس بی‌علاقه بودن به فعالیت‌های مفرح روزانه، سطح پایین انرژی، اختلال خواب شبانه و خواب آلودگی روزانه آرام آرام زندگی عادی را به نحوی تغییر می‌دهد که ارتباط بیمار با اطرافیان کمتر شده و از هیچ لحظه‌ای از زندگی احساس لذت نمی‌کنند.

زندگی روزمره با وجود اضطراب، استرس، وقایع ناخوشایند و خبرهای ناگوار با تاثیر تجمعی در ذهن و روان انسان‌ها تغییراتی را ایجاد می‌کند که زمینه‌ساز بروز افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات روان‌شناسی می‌شود.

بیماران غافل از این که درگیر بیماری افسردگی هستند زمانی به کلینیک درد مراجعه می‌کنند که بیماری روحی، خودش را با درد جسمی بروز داده و ممکن است با دردهایی چون سردرد، دردهای گردن و شانه‌ها کمردرد و شاید با دردهای پراکنده‌ای مراجعه کنند که به درمان‌های ضد درد مقاوم بوده و بیمار را خانه نشین کرده است.

افسردگی و اضطراب می‌تواند با تغییر در سیستم انتقال دهنده‌های شیمیایی مربوط به اعصاب، سبب بروز دردهایی شود که بیمار به آنها مبتلا بوده و اطلاعی از وقوع آن نداشته که مهم‌ترین آنها دردهای سیاتیکی یا فشار روی عصب‌های محیطی است. در واقع در بیماری که متعاقب اضطراب یا شوک عصبی دچار گزگز، بی‌حسی یا درد در دست‌ها یا پاها می‌شود، ممکن است یک دیسک آسیب دیده وجود داشته باشد که در حالت عادی علائمی را ایجاد نمی‌کند.

افسردگی و اضطراب در فرم پیشرفته می‌تواند مجموعه‌ای پیچیده از نقاط درد را در همه نقاط بدن فراهم کند که به آن فیبرومیالژی گفته می‌شود. از آنجا که در کلینیک‌های درد، تشخیص و درمان به صورت چند تخصصی انجام می‌شود، حضور متخصصان روانپزشک در کنار فوق تخصص درد، درمان بیماران مبتلا به دردهایی که دارای ریشه جسمی روحی هستند با موفقیت بیشتری انجام می‌شود.

درمان کامل زمانی انجام می‌شود که بیمار همکاری کامل را با پزشک داشته باشد و با تغییر در نگرش خود نسبت به دردهای جسمی و انجام فعالیت‌های ورزشی و ثبت فعالیت‌های روزانه در روند درمان موثر باشد. جلسات مشاوره با روان‌شناس و فعالیت‌های گروهی مانند یوگا در درمان این بیماران تاثیر زیادی دارد.