

بیایید با هم حرف بزنیم

«بیایید با هم حرف بزنیم»، شعاری است که سازمان جهانی بهداشت امسال برای روز جهانی سلامت با موضوع افسردگی برگزیده است تا به این طریق توجه همگان را بیش از پیش به افسردگی به عنوان بیماری قرن حاضر جلب کند.

«بیایید با هم حرف بزنیم»، شعاری است که سازمان جهانی بهداشت امسال برای روز جهانی سلامت با موضوع افسردگی برگزیده است تا به این طریق توجه همگان را بیش از پیش به افسردگی به عنوان بیماری قرن حاضر جلب کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، افسردگی از شایعترین اختلالات روانشناختی و روانشناسی به شمار می رود که شیوع بالایی در جوامع مختلف از جمله ایران دارد.

این بیماری، دارای مبانی گسترده شناختی است و با انحراف در پردازش اطلاعات و اختلال در شناخت اجتماعی رابطه نزدیکی دارد؛ همچنین نقش قابل توجهی در روابط بین فردی و شناخت اجتماعی دارد و به عبارت دیگر فرد افسرده اطلاعات جهان بیرون را از جنبه منفی پردازش می کند.

توجه و تمرکز بسیاری از افراد افسرده مختل می شود به گونه ای که این عارضه بر تفکر و تصمیم گیری آنها در امور روزانه تاثیر منفی می گذارد و جنبه های مختلف حافظه آنها را نیز دچار اختلالات قابل ملاحظه ای می کند.

امروزه به رغم افزایش رفاه اجتماعی در قیاس با گذشته، فراوانی افسردگی در نسل های کنونی نسبت به نسل های قبلی نه تنها کمتر نشده بلکه بیشتر شده است.

در منابع علمی، شیوع افسردگی در کشورهای مختلف دنیا حدود 10 تا 20 درصد و متوسط آن حدود 15 درصد اعلام شده است و در ایران طبق نتایج تحقیقاتی که وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در قالب طرح ملی پیمایش سلامت روان در سال 1390 انجام داد، شیوع افسردگی به طور متوسط 12 درصد است.

میزان روابط اجتماعی و گفت وگویی مستقیم بین افراد جامعه و خانواده که نقش موثری در پیشگیری از بروز افسردگی دارد، با ظهور اینترنت و فضای مجازی و افزایش مشغله های زندگی ماشینی به مقدار قابل توجهی کاهش یافته است؛ به این ترتیب یکی از ابزارهای مهمی که در پیشگیری از افسردگی می تواند موثر باشد، کنار گذاشته شده و شیوع افسردگی رو به افزایش گذاشته است.

با توجه به اهمیت پیشگیری و درمان افسردگی در جوامع بشری و همچنین با هدف اهتمام به این مهم به عنوان راهی برای بالابردن بهره وری اجتماعی، هجدهم فروردین مصادف با هفتم آوریل روز جهانی سلامت نام گذاری شده است.

**** کاهش گفت و گو، مهمترین علت افسردگی در جوامع امروزی**

یکی از دلایل اصلی بروز افسردگی، کاهش میزان ارتباطات اجتماعی و به تبع آن کاهش گفت و گو با دیگران است؛ این روند باعث افزایش احساس تنهایی، انزوا و بی حامی و پشتیبان بودن می شود و در نتیجه افسردگی روز به روز افزایش می یابد.

دکتر پیمان حسینی ابهریان متخصص علوم اعصاب شناختی و رئیس مرکز مغز و شناخت پژوهشگاه علوم شناختی در این خصوص به خبرنگار پزشکی ایرنا گفت: گفت وگو نقش مهمی در بروز یا پیشگیری و حتی درمان افسردگی دارد؛ از یک طرف، گفت وگویی موثر و صمیمی عامل مهمی در پیشگیری و درمان افسردگی است و از طرف دیگر کاهش ارتباطات اجتماعی و گفت وگویی موثر بین افراد خانواده و جامعه یک عامل بسیار مهم در ایجاد افسردگی به شمار می رود.

**** گفت و گو با چه افرادی؟**

اما طرف های گفت وگو چه ویژگی هایی باید داشته باشند. این پرسشی است که دبیر کارگروه توانبخشی شناختی ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی در مورد آن توضیح داد: در گذشته اعضای خانواده، دوستان، همسایگان و آشنایان به بهانه های مختلف دورهم جمع می شدند و گفت وگو می کردند، کودکان از زبان پدربزرگ ها و مادربزرگ ها

داستان ها و خاطراتی می شنیدند و از زندگی روزمره خود می گفتند؛ اما اکنون این اجتماعات به ندرت دیده می شود. ابهریان اظهارکرد: در حوزه پیشگیری از افسردگی، این گفت و گوها و تبادل نظرها باعث ایجاد اعتماد به نفس در افراد می شود و یک احساس تعلق در آنها شکل می گیرد.

وی با یادآوری این که مهمترین علت افسردگی ایجاد این احساس در فرد است که تعلق و حمایتی ندارد، افزود: در زمینه پیشگیری گفت و گو با دوستان، آشنایان، خانواده و مهمتر از همه افرادی که شخص را مورد قضاوت قرار ندهند و همیشه نقش حمایتی برای او داشته و به جای پند و نصیحت بیشتر گوش کنند و همفکری و همدردی داشته باشند، نقش بسیار موثری دارد.

ابهریان ادامه داد: گفت و گو، بیش از اینکه نقشی در حل مساله داشته باشد، انتقال احساس همدردی و احساس مشترک بین دونفر است و دو طرف گفت و گو باید این احساس همدردی را در هنگام مصاحبت به یکدیگر منتقل کنند.

**** نحوه گفت و گوی موثر**

رئیس مرکز مغز و شناخت پژوهشگاه علوم شناختی همچنین در خصوص اینکه گفت و گوی موثر چه ویژگی هایی باید داشته باشد، گفت: مهمترین اصل در گفت و گوی موثر مصاحبت انگیزشی است؛ در گفت و گوی موثر، ابتدا باید شنونده های خوبی باشیم و به حرف های فردی که دچار مشکلی شده و در مورد آن با ما صحبت می کند، با دقت گوش کنیم و با تکرار نکات برجسته صحبت هایش به او بفهمانیم که حرف های او را می فهمیم و به مصاحبت با او اهمیت می دهیم. ابهریان ادامه داد: مرحله بعدی، ایجاد انگیزه در طرف مقابل برای ادامه گفت و گو است؛ به این صورت که فرد مقابل را مورد مواخذه قرار ندهیم چراکه او انزجار پیدا می کند و دیگر تمایل خود به ادامه گفت و گو را از دست می دهد و به این ترتیب گفت و گو موثر واقع نمی شود.

وی گفت: یکی از مهمترین عوامل کاهش تمایل در نسل جدید برای گفت و گو با دیگران به ویژه اعضای خانواده، این است که می بینند گفت و گو نه تنها کمکی به رفع مشکل آنها نکرده بلکه مورد سوءاستفاده قرار گرفته و ابزاری برای سرکوب و سرزنش کردن آنها شده است.

ابهریان ادامه داد: اگر صحبت ها بیشتر جنبه احساسی داشته باشند، باید همدردی و همدلی خود را نشان دهیم و نباید سریعاً به دنبال پاسخ و ارائه راه حل باشیم زیرا اغلب کسی برای دریافت راهکار وارد گفت و گو با ما نمی شود. وی اظهار کرد: در گام اول باید به شخص اطمینان دهیم که او را دوست داریم، او را چه اعضای خانواده باشد و چه دوست، آشنا یا یکی از افراد جامعه بخشی از وجود خود می دانیم و به طور کلی هویت او را بپذیریم، به او احترام بگذاریم و سرزنش نکنیم تا به این طریق اعتماد او را جلب کرده و تمایل فرد به ورود به گفت و گو و ادامه گفت و گو را برانگیزیم.

فوق تخصص علوم اعصاب شناختی خاطرنشان کرد: اگر نیاز به ارائه راهکار بود، باید کاری کنیم که خود فرد به سمت آن برود چراکه نصیحت کردن کار صحیحی نیست و در مقابل باید به فرد اطمینان دهیم که حامی او هستیم و به این ترتیب نگرانی را از او دور کنیم تا خود راه مناسب را پیدا و مشکلش را حل کند.

ابهریان ادامه داد: گاهی اوقات علت به بن بست رسیدن یک شخص در زندگی این است که با راه های مناسب برای حل مشکل خود آشنا نیست؛ در چنین مواقعی می توان این راه ها را به او نشان داد و این امکان را فراهم کرد که شخص بتواند تصمیم بگیرد به این ترتیب او قطعاً برای گفت و گو باز هم سراغ ما می آید.

وی گفت: بنابراین گفت و گو ابزار بسیار مناسبی در پیشگیری از افسردگی است به شرط اینکه ما به عنوان اعضای خانواده و جامعه اصول گفت و گوی موثر و متقابل را یاد بگیریم.

**** نقش گفت و گو در درمان افسردگی**

رئیس مرکز مغز و شناخت پژوهشگاه علوم شناختی اظهار کرد: نقش گفت و گو در درمان افسردگی را از سه دیدگاه می توان مورد بررسی قرار داد؛ یکی مساله لذت بخش بودن گفت و گو، تقویت هیجانات مثبت و تخلیه هیجانات منفی و کمک به تصمیم گیری بهتر و برنامه ریزی و حل مساله است.

ابهریان توضیح داد: گفت و گو یک فرایند لذت بخش است؛ انسان یک موجود اجتماعی است و از برقراری روابط اجتماعی که مهمترین و اولین ابزار آن گفت و گو است، لذت می برد و می تواند از این فرایند بهره زیادی نیز داشته باشد.

وی ادامه داد: همچنین زمانی که با یک فرد صحبت می کنیم، صرف نظر از اینکه موضوع آن چه باشد، از این مصاحبت لذت می بریم و هیجانات مثبت خود را از این طریق تقویت می کنیم.

ابهریان گفت: وقتی با یک نفر صحبت می کنیم، می فهمیم که تنها نیستیم و از طرف دیگر متوجه می شویم که فقط ما نیستیم که دچار مشکلات روزمره زندگی یا مشکلات خاصی هستیم.

ابهریان گفت: مزیت دیگر گفت و گو در زمینه تخلیه هیجانات منفی است؛ وقتی که با یک نفر صحبت می کنیم که گوش شنوا دارد و با ما همدلی می کند، می توانیم هیجانات منفی خود را تخلیه کنیم و می فهمیم که افرادی هستند که

مشکلاتی شبیه ما داشته و توانسته اند از پس مشکلات خود برآیند پس اگر آنها توانسته اند از مشکلات خود رهایی یابند، قطعاً ما نیز می توانیم.

ابهریان تاکید کرد: همچنین گفت و گو اعتماد به نفس ما را افزایش می دهد و نشان می دهد که مشکلات فقط برای ما نیستند و به ما اطمینان می دهد که همیشه حامی و پشتیبانی در زندگی داریم که می توانیم از او کمک بگیریم.

**** تصمیم گیری و حل مساله**

متخصص علوم اعصاب شناختی گفت: ما با استفاده از گفت و گو موثر می توانیم تصمیم گیری بهتری داشته باشیم و برای رفع مشکلات خود فکر کنیم و بتوانیم به راحتی مسائل و مشکلات را حل کنیم.

ابهریان ادامه داد: یکی از مهمترین عوامل افسردگی این است که افراد با بن بست روبه رو می شوند و راهی برای حل مشکل خود پیدا نمی کنند، اما در گفت و گو موثر متوجه می شوند که راهکارهای زیادی وجود دارد که به فکر آنها نرسیده و این راه ها را می توانند در گفت و گو با افرادی که شایسته اند و اصول گفت و گو موثر را می دانند، دریافت کنند و بفهمند که مشکلات حل شدنی است و موردی وجود ندارد که بخواهند به خاطر آن افسرده شوند.