



مهم ترین عوامل بروز افسردگی

- متخصصان سلامتی در دهه های اخیر توجه عمیقی به این اختلال روحی داشته اند و با توجه به پیشرفت آن در سالهای اخیر در بین تمام اقشار انسانها در هر رده سنی و جنسی و نژادی درصدد هستند که علت اصلی آن را کشف کنند.
- به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، در بسیاری از موارد یک عامل باعث بروز افسردگی نیست بلکه آمیخته ای از مسائل بیولوژی ، روحی، اتفاقات تنش زا و دلخراش در این بین موثر است.
- مهم ترین دلایل بروز افسردگی عبارتند از:
- 1- بیولوژی: هنوز دانسته های محققان در مورد علت اصلی افسردگی کامل نیست. اما بعضی از متخصصان معتقدند که علت افسردگی ناشی از بهم خوردن تعادل مواد شیمیایی خاص در مغز است. این مواد نوروترانسمیتر نامیده می شود . در واقع داروهای ضدافسردگی نیز با تاثیر بر سطح این مواد باعث حفظ تعادل آنها می شوند. ارتباطات ژنتیکی نیز در این بین موثر است. اگر افسردگی در بین افراد خانواده شایع باشد احتمال ابتلای فرد به این بیماری افزایش می یابد. ابتلا به بیماریهای عمومی دیگر نیز احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد. برای مثال اگر مبتلا به حمله قلبی شوید، احتمال ابتلا به افسردگی بعد از آن 65% افزایش می یابد. بیماری هایی نظیر سرطان ، بیماری قلبی، ناراحتی های تیروئیدی ، دیابت و... نیز باعث افزایش احتمال ابتلا به افسردگی است. جنسیت نیز در این بین موثر است. زنان دوبرابر بیشتر از مردان مبتلا به این بیماری می شوند. ولی دلیل این امر به درستی مشخص نیست. شاید تغییرات هورمونی متناوب در زنان یکی از فاکتورهای موثر بروز این واقعه باشد.
 - 2- فاکتورهای روانی: مطالعات ثابت کرده که افراد بدبین بیشتر از دیگران مبتلا به افسردگی میشوند. البته این بدان معنا نیست که بهتر شدن بینش فرد باعث رفع افسردگی میشود.
 - 3- اتفاقات تنش زا: بسیاری از افراد در موقعیت های دشوار مبتلا به افسردگی می شوند. از دست دادن یکی از افراد خانواده ، دوستان، ابتلا به بیماری جدی، طلاق و یا سایر وقایع دلخراش از جمله عوامل موثر در بروز افسردگی است.
 - 4- داروها: بسیاری از داروهای تجویزی باعث بروز علائم افسردگی میشود. الکل و سوء مصرف دارویی در افراد مبتلا به افسردگی شایع است و بیماری آنها را وخیم تر می کند.
- بعضی افراد احساس بدیهی از دلیل ابتلا به افسردگی خود دارند. ولی برای بعضی دیگر علت مشخص نیست. آنچه لازم است بدانید این است که این بیماری تقصیر و گناه شما نیست. بلکه خدشه ای است که به شخصیت شما وارد شده است و این عارضه می تواند هرکسی را درگیر کند.