



## شما افسردگی خندان گرفته‌اید!

شاید تصور اینکه فردی با ظاهر شاد و همیشه خندان دچار افسردگی باشد،

شاید تصور اینکه فردی با ظاهر شاد و همیشه خندان دچار افسردگی باشد، دور از ذهن به نظر برسد اما طبق بررسی سازمان جهانی بهداشت از میان ۲۶۵ میلیون نفری که در سراسر جهان مبتلا به افسردگی هستند، تعدادی هم سعی در پنهان کردن علائم بیماری خود دارند.

معمولاً افسردگی با غم، بی انگیزگی و ناامیدی همراه است. اگرچه افراد افسرده، ویژگی‌های مشترکی دارند اما نحوه بروز آن می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. «افسردگی خندان» اصطلاحی است که برای فردی که از درون با افسردگی زندگی می‌کند در حالی که از بیرون کاملاً شاد یا راضی به نظر می‌رسد، به کار برده می‌شود. به خواندن این مطلب ادامه دهید تا در مورد ویژگی‌های «افسردگی خندان» و اینکه چگونه می‌توانید آن را در شخص دیگری تشخیص دهید، بیشتر بدانید.

فردی که دچار افسردگی خندان است از بیرون برای دیگران خوشحال یا راضی به نظر می‌رسد. با این حال در درون خود، علائم ناراحت کننده افسردگی را تجربه می‌کند.

افسردگی در افراد مختلف متفاوت است و علائم مختلفی دارد اما بارزترین آنها غم و اندوه عمیق و طولانی است. سایر علائمی که فرد افسرده تجربه می‌کند، تغییر در اشتها، وزن، کیفیت خواب، خستگی یا بی حالی، احساس ناامیدی، عدم عزت نفس و خودکم بینی و از دست دادن احساس لذت در انجام کارهایی است که زمانی برایش خوشایند بوده است.

فردی که «افسردگی خندان» دارد، ممکن است برخی یا همه این موارد را تجربه کند اما در جمع یا گروه‌های دوستی‌اش، این علائم به طور کامل قابل مشاهده و احساس کردن نباشد. برای کسی که از بیرون به یک فرد مبتلا به «افسردگی خندان» نگاه می‌کند، چنین علائمی قابل لمس است:

- فردی که فعال است و عملکرد بالایی دارد.

- کسی که شغل ثابت و زندگی اجتماعی و خانوادگی سالمی دارد.

- فردی شاد و خوش بین که بطور کلی سرزنده به نظر می‌رسد.

یکی از علائم جدی افسردگی، داشتن انرژی فوق العاده کم است؛ به طوری که بیرون آمدن از رختخواب در آغاز روز برای فرد سخت است اما در افسردگی خندان، سطح انرژی ممکن است تحت تأثیر قرار نگیرد، به جز زمانی که فرد تنها باشد. افراد مبتلا به افسردگی شدید گاهی اوقات احساس تمایل به خودکشی می‌کنند اما بسیاری از آنها انرژی لازم برای انجام این کار را ندارند اما فردی که دچار افسردگی خندان است، ممکن است انرژی و انگیزه لازم را برای چنین تصمیمی داشته باشد.

اگر مدتی است افسردگی را تجربه می‌کنید اما همچنان به لبخند زدن و نقاب داشتن ادامه می‌دهید، ممکن است با خودتان چنین افکاری داشته باشید:

. بروز علائم افسردگی نشانه ضعف است.

. با بیان احساسات واقعی خود به دیگران فشار روحی وارد می‌کنید.

. اصلاً افسردگی ندارید چون حالتان خیلی خوب است.

. دیگران اوضاع روحی‌شان از شما بدتر است؛ پس از چه چیزی باید شکایت کنید؟

. احساس کنید دنیا بدون شما جای بهتری خواهد بود.

**اما چه کسانی در معرض خطر افسردگی خندان هستند؟**

افسردگی خندان هم مانند سایر انواع افسردگی می‌تواند با یک اتفاق خاص ایجاد شود، مانند یک رابطه شکست خورده یا از دست دادن شغل.

برخورد افراد با افسردگی بسته به شرایط فرهنگی و اجتماعی متفاوت است حتی در برخی از خانواده‌ها شاید پذیرش این موضوع ننگ و عار باشد. مثلاً ممکن است فرد مبتلا با بیان احساساتش در خانواده بعنوان یک فرد ضعیف، تنبل یا دنبال جلب توجه شناخته شود و مورد قضاوت قرار گیرد. مثلاً مردان از کودکی این طور آموزش دیده‌اند که یک مرد واقعی گریه نمی‌کند؛ برای همین مردان به مراتب کمتر از زنان برای درمان مشکلات روانی به مشاور مراجعه می‌کنند. از طرفی کسی که احساس کند ممکن است به خاطر علائم افسردگی خود مورد قضاوت قرار گیرد، احتمال بیشتری دارد که نقاب خوشحالی به چهره‌اش بزند و احساساتش را پشت این نقاب پنهان کند.

**نقش رسانه‌های اجتماعی در بروز و گسترش «افسردگی خندان»**

در کشوری مثل ایالات متحده ۶۹ درصد مردم از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و مخاطبان این شبکه‌ها با فضایی مواجهند که در آن زندگی همه مردم بدون نقص و کارت پستی‌پیش می‌رود اما آیا در واقعیت هم چنین است؟ قطعاً بسیاری از مردم تمایل ندارند در بدترین شرایط از خودشان عکسی در فضای مجازی منتشر کنند و طبعاً ترجیحشان این است که فقط لحظات

خوب خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. این موضوع چهره ای از واقعیت ایجاد می کند که به «افسردگی خندان» فضای بیشتری برای رشد می دهد.

### **افسردگی خندان چگونه تشخیص داده می شود؟**

بر اساس مقاله ای از سازمان جهانی بهداشت (WHO)، افسردگی خندان با علائمی متضاد با افسردگی کلاسیک ظاهر می شود و این خودش روند تشخیص را پیچیده می کند. مشکل دیگر در تشخیص افسردگی خندان این است که بسیاری از افراد ممکن است حتی ندانند که افسرده اند یا به دنبال کمک نیستند. اگر فکر می کنید افسردگی دارید، مهم است که در اسرع وقت به دنبال درمان باشید. برای تشخیص، باید به یک روان درمانگر مراجعه کنید. پزشک از شما سوالاتی در مورد علائم و هرگونه تغییر بزرگی که در زندگی رخ داده است، می پرسد و ممکن است شما را به یک متخصص سلامت روان مانند روانپزشک ارجاع دهد. اگر بیش از دو هفته است که بیشتر اوقات روز این علائم بر احساس، تفکر و انجام فعالیت های روزانه مانند خواب، غذا خوردن و کار شما تاثیر گذاشته است، بهتر است زودتر به فکر درمان باشید. افسردگی یک چهره یا ظاهر مشخص ندارد. برای همین است که خیلی وقت ها که خبر مرگ خودخواسته افراد مشهور را می شنویم، شوکه می شویم. اگر فکر می کنید دوران افسردگی خندان را تجربه می کنید، باید با صحبت کردن با کسی روند درمان را شروع کنید. یک مکان امن و بدون قضاوت برای شروع، دفتر یک روانشناس است.