

همه چیز درباره افسردگی

یک روانشناس با بیان اینکه افسردگی در تمام طبقات اجتماعی دیده می‌شود، اظهار کرد:



ایسنا/آذربایجان شرقی یک روانشناس با بیان اینکه افسردگی در تمام طبقات اجتماعی دیده می‌شود، اظهار کرد: میزان شیوع افسردگی در زنان دو برابر مردان بوده و متوسط سن شروع آن حدود چهل سالگی است، اگرچه آمارها حکایت از افزایش آمار بروز افسردگی در سنین پایین‌تر نیز دارد.

دکتر لیلا نوعی ایران در گفت‌وگو با ایسنا بیان کرد: افسردگی اختلال روانی شایعی در سرتاسر دنیاست و تخمین زده می‌شود که حدود ۳۵۰ میلیون نفر به آن مبتلا هستند، این اختلال یکی از علت‌های اصلی مرگ و میر و ناتوانی است، بطوریکه از جمله ۱۰ بیماری محسوب می‌شود که بار اصلی بیماری‌ها را تشکیل می‌دهد.

وی ادامه داد: آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که به طور کلی بیماری افسردگی رو به افزایش بوده و در ۲۰ سال آینده بزرگترین بار سلامتی بر جامعه از نظر اقتصادی و اجتماعی خواهد بود.

وی خاطرنشان کرد: درمان‌های موثری برای افسردگی وجود دارد ولی آمارها نشان می‌دهد که کمتر از نیمی از افرادی که به این خدمات نیاز دارند، خدمات مربوطه را دریافت می‌کنند، فقدان منابع و کارشناسان آموزش دیده و انگ مربوط به بیماری روانی باعث می‌شود برخی از افراد که دچار افسردگی هستند از خدمات درمانی بهره‌مند نشوند.

نوعی، با اشاره به اینکه عدم ارزیابی دقیق و تشخیص این بیماری، عاملی دیگری است که موجب می‌شود فرد از خدمات درمانی بهره‌نبرد، گفت: این در حالی است که تجارب جهانی نشان می‌دهد افسردگی اختلالی است که می‌تواند در نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه به شکل مؤثری تشخیص داده شده و تحت درمان قرار گیرد.

وی با بیان اینکه افسردگی قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد، خاطرنشان کرد: شاید کمتر کسی بگوید که افسردگی را احساس نکرده باشد، گاهی اوقات به دنبال اتفاق ناراحت‌کننده و گاهی نیز بدون هیچ دلیل خاصی، ممکن است احساس غم و اندوه کنیم، دنیا را تیره و تار و خود را تنها و بی‌کس احساس کنیم، ولی در اغلب اوقات این تجربه موقت و زودگذر بوده و بعد از مدت کوتاهی برطرف می‌شود و به حالت طبیعی خود بر می‌گردیم.

این روانشناس ادامه داد: گاهی اوقات شدت این افکار و احساسات زیاد و علائم دیگری هم به آن اضافه شده و مدت زمان آن طولانی می‌شود، در این صورت با اختلال افسردگی سروکار داریم که نیاز به درمان تخصصی دارد.

وی اظهار کرد: افسردگی متفاوت از نوسان‌های خلقی معمول است که غالباً واکنش طبیعی افراد به مشکلات و استرس‌های زندگی بوده و معمولاً موقت و زودگذر است، در چنین شرایطی فرد افسرده علائمی مانند غمگین بودن، از دست دادن علاقه و لذت، احساس گناه، کاهش عزت نفس و مشکل در خواب و خوراک را تجربه می‌کند و عملکرد ضعیفی در خانه، محل کار و یا تحصیل دارد.

وی با اشاره به اینکه افسردگی شدید گاهی اوقات موجب خودکشی افراد می‌شود، بیان کرد: افسردگی وقتی مزمن و یا شدت آن متوسط تا شدید باشد، یک مشکل جدی محسوب شده و در موارد شدید، می‌تواند منجر به خودکشی شود که سالانه عامل مرگ و میر یک میلیون نفر در دنیا افسردگی است.

وی با بیان اینکه بسیاری از بیماران، قبل از شروع افسردگی یک استرس شدید را تجربه می‌کنند، گفت: این استرس نقش آشکارساز افسردگی را بازی می‌کند، مانند مرگ یک فرد نزدیک، از دست دادن یک ارتباط مهم، از دست دادن شغل، شکست تحصیلی و ورشکستگی؛ عوامل روان‌شناختی نیز شامل افکار منفی و غیر واقع‌بینانه در مورد خود، دیگران و آینده است که باعث بروز و تداوم افسردگی می‌شود.

این روانشناس با اشاره به علل ابتلای افراد به افسردگی اظهار کرد: افسردگی مانند سایر بیماری‌های روان‌شناختی یک علت واحد ندارد و حاصل تعامل عوامل مختلف ژنتیکی، زیستی، اجتماعی و روان‌شناختی است، به عنوان مثال تحقیقات نشان داده که احتمال بروز افسردگی در کسانی که خانواده و اقوامشان سابقه‌ی افسردگی دارند بیشتر است و این نشان می‌دهد که احتمال عوامل ژنتیک در بروز این اختلالات موثرتر از بقیه‌ی عوامل است.

وی ادامه داد: در افسردگی سطح برخی از مواد شیمیایی در مغز که به آنها انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌گویند و کارشان انتقال پیام بین سلول‌های مختلف مغز است، کاهش می‌یابد، مهمترین انتقال‌دهنده‌های عصبی که در بروز افسردگی نقش دارد، سروتونین و نوراپی نفرین است.

نوعی، عوامل ژنتیک، بیولوژیک، عوامل اجتماعی و روان‌شناختی را از دیگر عوامل موثر در بروز افسردگی برشمرد.

وی در خصوص افسردگی‌های فصلی متذکر شد: افسردگی فصلی یا اختلال عاطفی (Seasonal affective disorder) که به اختصار (SAD) نامیده می‌شود با تغییر فصول خود را نشان می‌دهد. افسردگی فصلی هر سال تقریباً در یک زمان مشخص شروع و پایان می‌یابد. علائم آن کمبود انرژی، خستگی و بدخلقی است که افراد از پاییز در خود این علائم را احساس می‌کنند و تا ماه‌های زمستان ادامه می‌یابد، این نوع از افسردگی کمتر باعث بروز افسردگی در بهار یا اوایل تابستان می‌شود.

این روانشناس با اشاره به راهکارهای مقابله با افسردگی فصلی گفت: نور درمانی (فتوتراپی)، تجویز داروها و روان درمانی از جمله راهکارهایی است که در بهبود این نوع افسردگی کمک شایانی می کند.

وی افزود: در بعضی مواقع لازم است فرد محل زندگی خود را عوض کند و یا قبل از شروع علائم در زمستان یا تابستان شروع به مصرف داروهای حاوی سروتونین یا ملاتونین کند که معمولا این داروها توسط روانپزشک تجویز می شوند.

وی به عوارض افسردگی بر زندگی فردی و اجتماعی افراد اشاره کرد و ادامه داد: کسانی که افسرده اند در طول شب نمی خوابند به همین دلیل در طول روز خواب آلوده و خسته هستند در واقع افسردگی مشکلات خواب را برای آنها به وجود می آورد و باعث می شود در کارکرد مغز تاثیر منفی بگذارد.

نوعی، یادآور شد: فرد افسرده عموماً تمرکز ندارد و بیشتر مسائل را به زودی فراموش می کند، آنها از چیزهای لذتبخش لذت نمی برند و مدام از زندگی شکایت می کنند و نگاه مثبت و امیدوارانه خود را به زندگی از دست داده اند.

وی افزود: افسردگی عامل بازدارنده است و باعث می شود افراد به سختی خود را به محل کار، مدرسه یا دانشگاه برسانند، در واقع انرژی و انگیزه فعالیت را از فرد می گیرد و باعث قطع روابط یا مختل کردن ارتباطات دوستی می شود.

وی با بیان اینکه کسانی که دچار افسردگی هستند برای داشتن زندگی سالم، باید هر چه زودتر درمان شود اظهار کرد: افسردگی از جمله اختلالاتی است که برای آن درمان های موثری وجود دارد و معمولا هر چه زودتر درمان شروع شود اثربخشی آن هم بیشتر خواهد بود.

نوعی تصریح کرد: به طور کلی درمان های افسردگی به دو طبقه دارو درمانی و درمان های روان شناختی تقسیم شده، که بررسی ها نشان می دهد ترکیب این دو نوع درمان به ویژه برای افسردگی های متوسط و شدید، بهترین نتیجه را به همراه دارد.

وی با بیان اینکه اخیراً در بین دانشجویان افسردگی شایع تر شده خاطر نشان کرد: دانشجویان به دلیل تغییر محل زندگی، جدایی از خانواده، تنش های تحصیلی و.. از گروه های در معرض خطر این اختلال محسوب می شوند، با توجه به نتایج پژوهش حاضر که بیانگر فراوانی افسردگی در بین دانشجویان است، باید تدابیری اتخاذ گردد تا استرس های فردی و محیطی دانشجویان کاهش یابد، کشف و پیگیری موارد بیماری به ویژه در نسل جوان به منظور پیشگیری از عوارض ناتوان کننده ی بیماری امر مهم تلقی می شود.

این روانشناس در خصوص اقدامات پیشگیری از افسردگی اذعان کرد: خواب کافی، ورزش منظم، داشتن اعتماد به نفس، ایجاد روابط قوی، کاهش استرس، تغذیه سالم و ... از جمله اقداماتی است که از ابتلا به افسردگی جلوگیری می کند.