

متاهل‌ها کمتر افسرده می‌شوند

تجزیه و تحلیل اطلاعات بیش از ۱۰۰ هزار داوطلب در ۷ کشور که در Nature Human Behaviour منتشر شده است، نشان می‌دهد افراد مجرد ممکن است حدود ۸۰ درصد بیشتر از افراد متاهل به علائم افسردگی مبتلا شوند.



تجزیه و تحلیل اطلاعات بیش از ۱۰۰ هزار داوطلب در ۷ کشور که در Nature Human Behaviour منتشر شده است، نشان می‌دهد افراد مجرد ممکن است حدود ۸۰ درصد بیشتر از افراد متاهل به علائم افسردگی مبتلا شوند.

به گزارش نصر، در این بررسی همچنین مشخص شد خطر افسردگی برای مجردها در مردان و کسانی که سطح تحصیلات بالاتری داشتند، بیشتر است.

متخصصان می‌گویند این یافته‌ها ممکن است به شناسایی گروه‌های جمعیتی که بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند، کمک کند.

افسردگی یک مسئله مهم بهداشت عمومی است و تقریباً ۵ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان به اختلال افسردگی اساسی (حاد) مبتلا هستند. اگرچه تحقیقات قبلی نشان داده است که ازدواج ممکن است خطر افسردگی را کاهش دهد، این مطالعات اغلب روی کشورهای دارای بیشترین افراد مجرد (عمدتاً غربی) تمرکز می‌کنند.

علاوه بر این، نتایج در سراسر این مطالعات اغلب بر اساس کشور متفاوت است و اطلاعات کمی در مورد تأثیر متقابل بین وضعیت تاهل و سایر عوامل از جمله تغییرات در وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سن و تحصیلات وجود دارد.

«کفنگ لی» و همکارانش در این مطالعه داده‌های فردی ۱۰۶ هزار و ۵۵۶ شرکت‌کننده را در ۷ کشور شامل آمریکا، انگلیس، مکزیک، ایرلند، کره جنوبی، چین و اندونزی تجزیه و تحلیل کردند تا خطر علائم افسردگی را در افراد متاهل و مجرد در یک دوره پیگیری، بررسی کنند. آنها دریافتند وضعیت مجرد بودن در مقایسه با افراد متاهل با افزایش ۷۹ درصدی خطر بروز علائم افسردگی مرتبط است.

خطر ابتلا به علائم افسردگی در افراد مطلقه یا جدا شده نیز ۹۹ درصد و افراد بیوه ۶۴ درصد بیشتر از افراد متاهل است. همچنین شرکت‌کنندگان مجرد در کشورهای غربی (از جمله ایالات متحده، انگلیس و ایرلند) نسبت به هم‌تایان خود در کشورهای شرقی (از جمله کره جنوبی، چین و اندونزی) در معرض خطر افسردگی بیشتری قرار داشتند. این خطر در میان مردان مجرد در مقایسه با زنان مجرد و در افرادی با سطح تحصیلات بالاتر نسبت به سطح تحصیلات پایین‌تر، بیشتر بود.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، لی و همکارانش پیشنهاد می‌کنند که نرخ پایین‌تر افسردگی در میان زوج‌های متاهل می‌تواند به دلیل تبادل حمایت اجتماعی در یک زوج، دسترسی بهتر به منابع اقتصادی و تأثیر مثبت بر رفاه یکدیگر باشد. با این حال، نویسندگان خاطرنشان می‌کنند که محدودیت مطالعه این است که داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند و نه از تشخیص‌های بالینی افسردگی.

کارشناسان سلامت روان می‌گویند به طور کلی افسردگی و اختلالات خلقی در فصل زمستان شایع هستند زیرا افراد به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند و این امر می‌تواند بر ترشح برخی هورمون‌ها در بدن تأثیر بگذارد.

با انجام برخی فعالیت‌های ساده مانند خوردن غذای مناسب، نوشیدن آب فراوان، قرار گرفتن به اندازه کافی در معرض روشنایی روز و ... می‌توان خلق و خو را در فصل زمستان مدیریت کرد.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین گزارش داده که قبل از همه‌گیری بیماری کرونا در سال ۲۰۱۹ میلادی، دستکم یک نفر از هر ۸ نفر در سراسر جهان به یک بیماری روانی مبتلا بوده است. علاوه بر این، به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط، خدمات، تخصص و تامین مالی برای سلامت روان همچنان به صورت محدود عرضه می‌شود.