

گام‌هایی برای درمان افسردگی



حدود ۵ درصد جمعیت آلمان از افسردگی رنج می‌برد. در این کشور سالانه ده‌ها میلیارد یورو برای شناسایی و درمان افراد مبتلا به افسردگی و بازگشت آنها به جامعه هزینه می‌شود. افسردگی مهمترین دلیل خودکشی به شمار می‌رود.

حدود ۵ درصد جمعیت آلمان از افسردگی رنج می‌برد. در این کشور سالانه ده‌ها میلیارد یورو برای شناسایی و درمان افراد مبتلا به افسردگی و بازگشت آنها به جامعه هزینه می‌شود. افسردگی مهمترین دلیل خودکشی به شمار می‌رود.

افسردگی به فرهنگ و جامعه خاصی محدود نمی‌شود. این بیماری بر اساس تحقیقات سازمان بهداشت جهانی، به طرز شگفت‌انگیزی آن‌هم با دامنه شیوع ۵ تا ۲۰ درصد، در تمامی کشورهای جهان دیده می‌شود.

سازمان بهداشت جهانی حتی اعلام کرده است که تا سال ۲۰۲۰ میلادی، افسردگی دومین بیماری شایع جهان خواهد بود.

در آلمان حدود ۴ میلیون نفر از جمعیت هشتاد میلیون نفری این کشور از افسردگی رنج می‌برند. این رقم معادل ۵ درصد جمعیت کل کشور و در مقایسه با کشورهای در حال توسعه یا جهان سوم اندک به نظر می‌رسد. اما در آلمان سالانه ده‌ها میلیارد یورو برای شناسایی و درمان افراد مبتلا به افسردگی هزینه می‌شود.

این رقم در سال ۲۰۰۸ مبلغی معادل ۲۲ میلیارد یورو بود. این مبلغ شامل هزینه مرخصی و عدم توانایی فرد برای ادامه کار، هزینه روان‌درمانی یا داروهای تجویز شده، بستری شدن در کلینیک‌های تخصصی و حتی ضرر مالی بازنشستگی زودرس افرادی است که از افسردگی رنج می‌برند.

تشخیص افسردگی با کمک متخصصان

در آلمان برای نخستین بار همایشی با نام ««از انزوا خارج شوید!» در شهر لایپزیک برای بررسی راهکارهای درمان سریع و موفق افسردگی برگزار شد.

بیش از هزار شرکت‌کننده در این همایش غیر از روانشناسان، روانپزشکان، روانکاوان و البته بیماران مبتلا به افسردگی، افرادی بودند که درمان موفق افسردگی را پشت سر گذاشته و شادابی خود را بازیافته‌اند.

توماس مولر-روریش، صاحب یک شرکت تجاری یکی از این افراد بود. مولر-روریش به دویچه‌وله گفت: ««درمان چهار سال تمام طول کشید. ابتدا تمام مدت وحشت داشتم اما خودم نمی‌دانستم که از چه می‌ترسم.»

توماس مولر-روریش بارها به پزشک خانواده و متخصصان مختلف رجوع می‌کند تا دلیل ناراحتی خود را دریابد. او توضیح می‌دهد که آن زمان تمامی آزمایش‌های پزشکی بی‌نتیجه ماند و هیچ‌کس ناراحتی او را تشخیص نداد.

««۱۰ درصد مراجعه‌کنندگان به پزشک از افسردگی رنج می‌برند»

اولریش هگل، پروفسور روانشناسی و روان‌درمانی در کلینیک لایپزیک معتقد است، حدود ۱۰ درصد بیمارانی که به پزشک مراجعه می‌کنند از نوعی افسردگی رنج می‌برند. ««Burnout» یا فرسودگی شغلی، یکی از این موارد است.

پروفسور هگل توضیح می‌دهد: ««افرادی که در حیطه کاری خود تحت فشار هستند و باید انتظارات زیادی را برآورده کنند دچار فرسودگی شغلی می‌شوند.» وی ادامه می‌دهد: ««البته هر نوع افسردگی، با فرسودگی شغلی ارتباط ندارد.»

این نوع افسردگی آن‌طور که پروفیسور هگل می‌گوید گاه با مسافرتی کوتاه و خواب کافی در چند هفته درمان می‌شود. البته در موارد شدید فرسودگی شغلی، فرد نیاز به ماه‌ها استراحت و خودداری از فعالیت شغلی دارد. اما در این مورد هم اگر درمان صحیح و سریع صورت نگیرد، فرسودگی شغلی می‌تواند به افسردگی وخیم منجر شود.

افسردگی زمینه بروز بیماری‌های مختلف

افسردگی ضریب خطر سکنه مغزی و ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، آلزایمر و حتی ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد. مهمترین نکته اینجاست که بر اساس پژوهش متخصصان آلمانی، دستکم در این کشور ۹۰ درصد موارد خودکشی به دلیل ابتلای فرد به افسردگی رخ می‌دهد.

در درمان افسردگی شدید، داروهای ضدافسردگی تجویز می‌شود

یکی از بزرگترین مشکلات در شناسایی و درمان افراد مبتلا به افسردگی تشخیص این بیماری است. هنوز مرز روشنی میان سلامت یا ابتلا به افسردگی فرد وجود ندارد.

روان‌درمان یا روانپزشک به جای تست آزمایشگاهی، باید با توجه به پرسش‌نامه‌ای که فرد در مورد وضعیت روحی خود پر کرده است، سلامت یا ابتلای او به افسردگی را تشخیص دهد.

مرحله بعد درمان مناسب است.

اما درمان مناسب چگونه است؟ قرن‌هاست که روش درمان افسردگی مورد مناقشه است. پژوهشگران هنوز در مورد اینکه آیا افسردگی یک بیماری روحی است یا جسمی، اختلاف نظر دارند.

جسم و روح: دو روی یک سکه!

در حالی که گروهی معتقدند افسردگی ریشه در گذشته زندگی فرد دارد و از این‌رو یک بیماری روحی است گروه دیگر معتقدند افسردگی یک بیماری جسمی است که به دلیل نقص در عملکرد بخشی از مغز، بروز می‌کند. این مناقشه، نقش مهمی در شیوه درمان افسردگی بازی می‌کند.

در آلمان در اغلب موارد، افسردگی خفیف و متوسط با روان‌درمانی و افسردگی شدید را با داروهای ضدافسردگی درمان می‌کنند. در این حالت روح و جسم دو سوی یک سکه در نظر گرفته می‌شوند و بر این اساس افسردگی بیماری‌ای تعریف می‌شود که ریشه در شیوه زندگی و همین‌طور مجموعه ژن‌های فرد دارد.

عملکرد این ژن‌ها فعل‌وانفعالات و ترشحات مغزی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. پروفیسور اولریش هگل به افرادی که احساس افسردگی می‌کنند توصیه می‌کند در گام نخست از انزوا خارج شوند و تلاش کنند با افرادی که با آنها درد مشترک دارند، ارتباط برقرار کنند.

در آلمان نیز با وجود امکانات قابل توجه برای درمان بیماران مبتلا به افسردگی، گاهی لیست انتظار ملاقات با یک روانکاو یا روانپزشک آنقدر طولانی است که فرد مجبور می‌شود مدتها صبر کند. در این حالت بهترین راه دست‌به‌کار شدن و تشکیل یک «گروه خودجوش» برای انجام فعالیت‌های مورد علاقه مشترک و گفتگو در مورد مشکلات فردی است.