

چرا برخی از مردم هیچگاه افسرده نمی‌شوند؟

رویارویی با تجربه‌های ناگوار زندگی مانند طلاق، بیکاری، سوگواری و یا هر نوع شکست دیگر باعث افسردگی در بسیاری از افراد می‌شود. پس چرا بسیاری دیگر در اثر این اتفاقات افسرده نمی‌شوند؟



بیل دیکین، پروفیسور روانپزشک در دانشگاه منچستر می‌گوید: "به نظر ما یک پنجم جمعیت بریتانیا در مقطعی از زندگی‌شان دچار افسردگی می‌شوند."

رویارویی با تجربه‌های ناگوار زندگی مانند طلاق، بیکاری، سوگواری و یا هر نوع شکست دیگر باعث افسردگی در بسیاری از افراد می‌شود. پس چرا بسیاری دیگر در اثر این اتفاقات افسرده نمی‌شوند؟

فردی که در اثر این تجربه‌ها افسرده نمی‌شود دارای خصوصیتی است که در اصطلاح روانپزشکی از آن به عنوان "حالت ایستادگی یا مقاومت" یاد می‌کنند.

آنطور که دکتر ربکا الیوت، روانشناس از دانشگاه منچستر می‌گوید همه ما در جایی از خط درجه بندی شده سلامت روانی قرار داریم.

او در این مورد توضیح می‌دهد: "در یک سوی (این خط) کسانی هستند که بسیار آسیب پذیرند و هنگام رویارویی با میزان فشار عصبی کم یا حتی هیچگونه فشاری دچار اختلالات روحی می‌شوند. در سوی دیگر (این خط) کسانی وجود دارند که زندگی بسیار بد و مملو از تجربه‌های تلخ داشته‌اند اما همچنان مثبت و خوشبین باقی مانده‌اند."

به نظر او بیشتر ما جایی در وسط قرار داریم.

اما این مقاومت و ایستادگی چیست؟ آیا چیزی است که ما آن را به ارث می‌بریم، و یا چیزی اکتسابی است؟ آیا می‌توان ردپای شیمیایی آن را در مغز یافت؟ یا به نحوه پیوند اعصاب و یا فعالیت الکتریکی اعصاب مربوط می‌شود؟ اگر دارای این خصوصیت نیستیم می‌توانیم آن را به دست بیاوریم؟

متأسفانه جواب همه این سوال‌ها مشابه است. ما حقیقتاً نمی‌دانیم. اما دوست داریم و نیاز داریم که بدانیم، زیرا طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، افسردگی بیش از ۱۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بیل دیکین، پروفیسور روانپزشک در دانشگاه منچستر می‌گوید: "به نظر ما یک پنجم جمعیت بریتانیا در مقطعی از زندگی‌شان دچار افسردگی می‌شوند."

چیزی که باعث نگرانی می‌شود این است که به نظر او در حال حاضر تعداد بیشتری از افراد نسبت به گذشته دچار افسردگی می‌شوند و علاوه بر آن تأثیر افسردگی بر روی جوانان نیز این روزها بیشتر شده است.

بیل دیکین، ربکا الیوت و دیگر همکارانشان تحت حمایت شورای پژوهش پزشکی، با بررسی دقیق مغز انسان، تلاش می‌کنند تا منشأ و ماهیت این خاصیت مقاومت را درک کنند.

آنها معتقدند درک بهتر این مسئله ممکن است به نفع کسانی تمام شود که دارای این خاصیت نیستند.

کسانی که مورد تحقیق قرار گرفته‌اند عمداً از سطوح مختلف انتخاب شده‌اند. بعضی‌ها گاه به گاه دچار افسردگی شده‌اند، بعضی‌ها بیش از حد معمول با فراز و نشیب‌های زندگی دست و پنجه نرم کرده‌اند و بعضی‌ها از آنها زندگی نسبتاً بهتری داشته‌اند.

دکتر بیل دیکین می‌گوید این تحقیقات آنها را متوجه عملکرد مغز در این خصوص کرده است. وی از جمله به "درک انعطاف پذیر" - قابلیت انسان در تطبیق با شرایط مختلف زندگی - و همین‌طور میزان توانایی مغز برای پردازش و به یاد آوردن خاطرات و موضوعات شادی بخش اشاره کرد.

افرادی که در این تحقیقات شرکت کردند به چهار گروه مختلف تقسیم شدند. گروه ها عبارتند از افرادی با استرس زیاد، استرس کم، دارای افسردگی و بدون افسردگی.

نمونه ای از آب دهان همه آنها برای اندازه گیری میزان هورمون استرس، آزمایش شده است. فعالیت های مغزی بسیاری از آنها نیز اسکن می شود تا نشان دهد که هنگام فعالیت های گوناگون کدام بخش های مغز فعال می شوند.

ربکا الیوت می گوید: "در یکی از آزمایش ها به آنها تصاویری با بار احساسی نشان می دهیم. آنها باید این تصاویر را به خاطر بسپارند. مدت کمی بعد این تصاویر همراه با تصاویر دیگر دوباره به آنها نشان داده می شود. آنها باید از میان همه، آن تصاویر را تشخیص دهند. از این طریق ما می توانیم قابلیت انسان ها در به یاد آوردن موضوعات عاطفی را اندازه گیری می کنیم."

خانم الیوت می گوید که تحقیقات هنوز کاملاً نشده است و به عنوان مثال هنوز نمی توان گفت که تفاوت عملکرد مغز بین گروه های مختلف دقیقاً چیست.

اما نشانه هایی که موجب دلگرمی است، وجود دارد. ارتباطی که بین میزان خاصیت ایستادگی مغز افراد با چگونگی عملکرد آنها در آزمون های مختلف وجود دارد، یکی از نشانه های دلگرمی است.

دکتر ربکا الیوت در این باره می گوید: "مثلاً نتایج اولیه تحقیقات نشان داده است افرادی که خاصیت ایستادگی بیشتری دارند، احتمال آنکه تصاویری حاوی صحنه های شاد به یادشان بماند بیشتر است تا تصاویری با صحنه های غمگین."

هنوز مشخص نیست که چگونه پزشکان از تحقیقات اخیر در دانشگاه منچستر می توانند استفاده کنند. چیزی که از آن به عنوان خاصیت ایستادگی مغز یاد می شود، به مخلوطی از فعل و انفعالات بین ژن های انسان، مواد شیمیایی بدن، شبکه اعصاب در مغز و تجربه های زندگی ما بستگی دارد.

اما به طور کلی پژوهشگران امیدوارند تا با درک فعالیت های مغزی که نشان دهنده خاصیت ایستادگی و مقاومت آن است، به درمان های تازه و یا شیوه های جدید درمان اختلالات عصبی دست یابند.

دارویی برای ایجاد خاصیت ایستادگی؟

بیل دیکین می گوید که با استفاده از اسکن های مغزی می توان "نمایه علمی عصبی" مشکلات یک شخص را ترسیم کرد. این اطلاعات می تواند به تصمیم گیری درخصوص بهترین روش معالجه، کمک کند.

ممکن است مریضی دارای قابلیت "درک انعطاف پذیر" باشد اما به یادآوری افکار و خاطره های غمگین گرایش بیشتری داشته باشد.

بیل دیکین می گوید: "درک این مطلب به ما فرصت می دهد تا با ایجاد یک برنامه درمانی برای شخص مورد نظر مانع از افسردگی او در آینده شویم." به گفته او در مرحله اول، این درمان به احتمال زیاد نوعی گفتار درمانی خواهد بود.

اما ربکا الیوت در پاسخ به این سوال که آیا می شود دارویی ساخت که با استفاده روزانه از آن فعالیت مغز را تحت تاثیر قرار داد و خاصیت مقاومت آن را بیشتر کرد، می گوید: "به نظرم ساخت چنین دارویی از نظر تئوری امکان پذیر است اما مطمئن نیستم مردم تا چه حد تمایل به استفاده از آن را داشته باشند."

اما هرچه باشد پیدا کردن راهی برای تقویت خاصیت مقاومت مغز ارزش آن را دارد. فقط کافی است پای صحبت پولین، یکی از افرادی که در تحقیقات دانشگاه منچستر شرکت کرد بشینید.

پولین در دوره ای که بیکار بود و با مشکلات مالی درگیر بود، باید سه فرزندش را به تنهایی بزرگ می کرد، دچار افسردگی شدیدی شد و کاملاً منزوی شده بود.

پولین می گوید: "احساس انزوا می کردم و دلم می خواست روی تختم بنشینم و گریه کنم. زمانی آنقدر حالم بد شده بود که دیگر نمی خواستم با بچه هایم باشم. آن زمانی بود که به دکتر مراجعه کردم."

هنوز دارویی برای ایجاد قابلیت مقاومت در وجود ندارد ولی شاید روزی پزشکان بتوانند برای پولین این دارو را تجویز کنند.