



علل افسردگی ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی (روانی - اجتماعی) می‌باشد.

در بسیاری از مردم نیز، علت افسردگی ناشناخته باقی می‌ماند. به‌طور کلی مشخص شده است که افسردگی در نتیجه یکسری از فعل و انفعالات شیمیایی مغز اتفاق می‌افتد.

این فعل و انفعالات که نورو ترانس‌میتور نامیده می‌شود در تمامی اعمال و رفتارهای بدن به‌طور بیولوژیکی وجود دارد.

• عوامل ژنتیکی

ثابت شده است که در بعضی از اقوام و خانواده‌ها افسردگی شایع‌تر بوده ولی وجود یک فرد افسرده در یک خانواده لزوماً دلیل بر وقوع این امر در بقیه اعضای خانواده نمی‌باشد. اما هرچه درجه خویشاوندی نزدیکتر باشد، به همان نسبت آسیب‌پذیری برای افسردگی بیشتر می‌شود.

• عوامل بیولوژیکی

تغییرات زیستی متعددی در مغز افراد روی می‌دهد. این تغییرات شامل تغییر در ارتباطات عصبی سیستم غدد درون‌ریز و هورمون‌ها، تغییر در سیستم انتقال‌دهنده‌های شیمیایی و تغییر در فعالیت‌های الکتریکی مغز است.

• عوامل محیطی (روانی - اجتماعی)

فاکتورهای استرس‌زای اجتماعی و روانی به‌عنوان ریسک فاکتورهای بروز افسردگی شناخته می‌شوند.

استرس در فرم فقدان یکی از اقوام نزدیک مثل پدر و مادر و دوستان به‌عنوان ماشه‌ای برای بروز افسردگی در افراد آسیب‌پذیر، به‌شمار می‌رود. به‌طور کلی تحقیقات ژنتیک ثابت کرده است که عوامل استرس‌زای محیطی فرصت بروز آسیب‌پذیری یک ژن بخصوص را افزایش داده و آنها را به سوی یک بیماری پیش‌افسردگی هدایت می‌کند.

با این حال در برخی از افراد این افسردگی بدون عوامل استرس‌زای محیطی به‌وجود می‌آید. تحقیقات دیگری در این زمینه مشخص کرده است که عوامل در قالب ایزوله بودن در اجتماع و یا محرومیت دوران کودکی منجر به تغییرات پایدار در فعالیت مغز شده و باعث افزایش حساسیت نسبت به بروز علائم افسردگی می‌شود.

• رویدادهای زندگی و استرس‌های محیطی

استرس‌ها و موقعیت‌های زندگی می‌توانند نقش اولیه را در ایجاد افسردگی داشته باشند، هر چند که در این مورد اختلاف نظر بین دانشمندان وجود دارد. عده‌ای معتقدند که سوگ و از دست دادن عزیزی می‌تواند منجر به افسردگی گردد. مطالعات نشان داده است که مرگ همسر بیشترین نقش را به عهده همچنین به دنیا آوردن فرزند، بازنشستگی، یائسگی و استرس‌های عمده دیگر می‌توانند در ایجاد افسردگی نقش عمده داشته باشند.

• عوامل شخصیتی

همه افراد با تیپ‌ها و خصوصیت‌های شخصیتی مختلف ممکن است دچار افسردگی گردند، اما افرادی با انواع شخصیتی وسواس، و شخصیت نمایشی بیشتر است دچار افسردگی گردند.

• عوامل یاد گرفته شده

بر اساس این عامل ارتباطات اجتماعی ناخوشایند که منجر به ارزیابی منفی فرد از خود می‌شود باعث ایجاد افسردگی است. زیرا این افراد با توجه به خصایل خاص خود نمی‌توانند محبت، همدردی و ارتباط عاطفی لازم را از دیگران به دست آورند.

بنابراین این افراد هم در مورد خودشان ارزیابی منفی داشته و هم دیگران را صادق نمی‌دانند و به‌تدریج آزرده و ناکام شده و افسردگی در آنان پدید می‌آید.

• تفکر منفی

افرادی که دارای افکار منفی در مورد خود، زندگی و آینده هستند، دچار افسردگی می‌گردند. این افراد به جنبه منفی هر چیزی فکر می‌کنند و به نقایص توجه نموده و بطور مداوم خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند. نکته مهم اینکه این افراد هر نوع اطلاعات را سوء تعبیر می‌کنند.

• مصرف داروها

بعضی از داروها مثل داروهای که در تنظیم فشار خون بالا مصرف می‌شوند و داروهای خواب آور باعث به‌وجود آمدن افسردگی می‌شوند.

• کمبود مواد غذایی مثل کمبود اسید فولیک و بعضی ویتامین‌ها مثل ب۱۲ باعث کاهش اثرات داروهای ضد اضطراب شده و درمان را با مشکل روبرو می‌کند. کسب اطلاعات بیشتر، می‌توانید مقاله « آیا مصرف ویتامین به در مان افسردگی کمک می‌کند؟ » در بخش مقالات تخصصی سایت را بخوانید.

• اعتیاد به بعضی از داروها، مواد مخدر و یا الکل باعث به‌وجود آمدن افسردگی می‌شود. کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌یار