

اضطراب و افسردگی در کمین ما

سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده است تا 20 سال آینده، مردم بیش از هر بیماری به اختلالات روانی و بیماری‌های اضطراب و افسردگی مبتلا خواهند شد و این بیماری‌ها بزرگ‌ترین بار اقتصادی و اجتماعی را برای جوامع مختلف در جهان خواهد داشت.



جام جم آنلاین: سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده است تا 20 سال آینده، مردم بیش از هر بیماری به اختلالات روانی و بیماری‌های اضطراب و افسردگی مبتلا خواهند شد و این بیماری‌ها بزرگ‌ترین بار اقتصادی و اجتماعی را برای جوامع مختلف در جهان خواهد داشت.

وقتی گفته می‌شود جوامع مختلف، در واقع کشور و جامعه ما را نیز شامل می‌شود هر چند که در حال حاضر نیز به گفته روان‌شناسان اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی در کشور ما از جمله اختلالات روانی شایع محسوب می‌شود که متأسفانه آمار مشخصی ندارد، چراکه اصولاً همه کسانی که دچار این اختلالات هستند برای درمان اقدام نمی‌کنند و از طرفی از سوی نهادهایی مانند وزارت بهداشت به شکل دقیق، غربالگری در این خصوص صورت نمی‌گیرد تا تعدادشان ثبت شود.

به هر حال این اختلالات از نظر درصدی و آماری جزو بالاترین اختلالات در همه جوامع محسوب می‌شود. در واقع هر چقدر جوامع از لحاظ امکانات، دسترسی‌ها و ارتباطات پیشرفته‌تر می‌شوند، به همان نسبت زندگی‌ها نیز پیچیده‌تر می‌شود. از طرفی انسان‌ها نیز از نظر ذهن و فکر درگیر مشکلات می‌شوند و این سبب می‌شود تا دچار اضطراب و افسردگی شوند که ضروری است با آموختن تکنیک‌های حل مشکل و مهارت‌های لازم، بر این مشکلات غلبه کنند.

در خصوص افسردگی به غیر از کسانی که بر اساس زمینه ژنتیکی دچار این مشکل می‌شوند، سایر افراد ممکن است تحت شرایط محیطی دچار افسردگی شوند، البته شرایط محیطی می‌تواند بر کسانی که زمینه ژنتیکی ابتلا به افسردگی دارند، تأثیر بیشتری داشته باشد.

چه کسانی مضطرب و افسرده هستند؟

در تعریف علمی به کسی مضطرب می‌گویند که دچار انتظار به ستوه آورنده می‌شود، افراد دچار اختلال اضطراب مدام منتظر یک اتفاق و خبر بد هستند و نگرانی‌ها و اضطرابی دارند که لزوماً وجود خارجی ندارد، این نوع اضطراب غیرحقیقی و دائمی به مرور می‌تواند حتی به فرد آسیب‌های جسمانی نظیر مشکلات گوارشی یا پوستی بزند و سبب می‌شود فرد خلق تحریک‌پذیری پیدا کند.

دکتر سیما فردوسی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی به #171جام‌جم می‌گوید: در خصوص افسردگی نیز فرد افسرده کسی است که خلق ناپایدار و بشدت تحریک‌پذیری دارد که نمی‌تواند از هیچ چیزی لذت ببرد. اختلال افسردگی می‌تواند در خواب، به شکل بد خوابی یا دیدن کابوس‌های شبانه و در تغذیه فرد با بداشتهایی یا کم‌اشتهایی تأثیر منفی داشته و حتی فرد را به تفکرات انتحاری مانند خودکشی وادارد. در حالت حاد این اختلال، ممکن است حتی فرد دست به خودکشی نیز بزند.

او تأکید می‌کند: البته باید دقت کنیم که هر اختلال خواب یا تغذیه که به شکل گذرا سراغ فرد می‌آید، افسردگی نیست بلکه حالات و علائم گفته شده باید به مدت یک تا دو سال در فرد ادامه یابد تا فرد به عنوان فردی افسرده تعریف شود. فرد افسرده در عملکرد اجتماعی، شخصی و شغلی خود دچار اختلال می‌شود و سطح و کیفیت عملکردش در زندگی به شکل قابل ملاحظه‌ای پایین می‌آید.

فردوسی در خصوص شیوع این اختلالات در زنان و مردان ادامه می‌دهد: از لحاظ جنس اختلالات اضطراب و افسردگی ناشی از محیط در هر دو گروه زنان و مردان به یک اندازه شایع است اما از نظر ژنتیک از آنجا که نوسانات هورمونی در زنان بیشتر است به همان نسبت گرایش به این اختلالات در زنان بیشتر از مردان است.

به اعتقاد او البته شرایط اجتماعی نیز بی‌تأثیر نیست، مثلاً در جوامعی که تبعیض علیه زنان بیشتر باشد به همان نسبت شیوع این اختلالات در زنان بیشتر می‌شود.

به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه از طرفی در هر گروه سنی امکان شیوع افسردگی یا اضطراب وجود دارد اما می‌توان به طور مشخص به این مسأله اشاره کرد که اختلالی به نام افسردگی سالمندان وجود دارد.

فردوسی ادامه می‌دهد: در دوران سالمندی به دلیل کهولت سن و تغییراتی که در بدن به وجود می‌آید، ممکن است فرد سالمند دچار

افسردگی شود یا افسردگی در کودکان نیز اختلال شناخته شده‌ای است که شاید علایم آن با افسردگی در بزرگسالان مشابه نباشد اما کودک را دچار مشکلات خلقی می‌کند که حتی می‌تواند آثار سوئی مانند افت تحصیلی یا شب‌ادرازی را در آنها ایجاد کند.

باورهای غلط

به اعتقاد روان‌شناسان و روان‌پزشکان منظور از بیماری‌های روانی فقط انواع حاد و مزمن آن نیست و اغلب افرادی که به اضطراب و افسردگی مبتلا هستند، نیازمند خدمات روان‌پزشکی و حتی مصرف قرص هستند.

نکته: بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که اعتقاد درست و واقعی به خدا و استفاده از عامل ایمان از میزان ابتلا به افسردگی می‌کاهد و کسانی که ارتباط معنوی و مذهبی دارند، کمتر به اختلالات روانی مبتلا می‌شوند
این در حالی است که بسیاری از افراد در مواجهه با مشکلات جسمی بلافاصله به پزشک و مراکز درمانی مراجعه می‌کنند اما اگر دارای احساس افسردگی یا اضطراب مداوم هستند از مراجعه به مشاور و یا روانپزشک خودداری می‌کنند. این در حالی است که در برخی از اختلالات روانی بیمار ابتدا باید تحت درمان دارویی قرار بگیرد و سپس اقدام به مشاوره کند. سلامت روان باید به اندازه سلامت جسم و حتی بیشتر مورد توجه قرار گیرد، چراکه اگر روح ناسالم باشد بلافاصله جسم را نیز درگیر خواهد کرد اما باوری غلط سبب شده افراد مراجعه‌کننده به مشاور یا روانپزشک را انگ محسوب کرده و از مراجعه به این مراکز سرباز زنند.

درمان؛ دارو یا مشاوره؟

اختلالات افسردگی و اضطراب قابل درمان است البته فرد مبتلا باید تمایل به درمان داشته باشد، روش‌های موجود در روان‌درمانی و رفتار درمانی می‌تواند کمک موثر و کاملی به فرد دچار این اختلالات بکند.

عضو هیات علمی دانشگاه در این خصوص می‌گوید: مثلاً در حال حاضر روش شناخت رفتاردرمانی از روش‌های بسیار موثر برای درمان این افراد محسوب می‌شود که به روان‌شناس کمک می‌کند تا با تغییر نگاه و نگرش فرد مضطرب یا افسرده به زندگی و اطرافش، بتواند او را از این حالات درآورد.

فردوسی در خصوص درمان این اختلالات با دارو ادامه می‌دهد: تجویز دارو نیز در بسیاری از موارد البته با تشخیص پزشک، می‌تواند در درمان تأثیر کاملاً مثبتی داشته باشد. مثلاً برای کسانی که به شکل ژنتیکی دچار اختلالات افسردگی و اضطراب هستند حتماً دارو تجویز می‌شود و برای کسانی که با زمینه‌های محیطی دچار این اختلالات می‌شوند، با مشورت روان‌شناس بالینی در صورت نیاز به دارو به روانپزشک معرفی می‌شوند. در خیلی از موارد هم تنها با روش‌های مشاوره و بدون استفاده از دارو فرد می‌تواند به درمان برسد.

نقش خانواده در درمان

نقش خانواده در درمان اختلالات افسردگی و اضطراب آنقدر زیاد است که حتی مبحثی به نام خانواده‌درمانی وجود دارد. ابتلا به این اختلالات چه از خانواده به فرد باشد و چه از فرد به خانواده، می‌تواند مورد خانواده‌درمانی قرار گیرد. حتی در خیلی موارد لازم است سایر اعضای خانواده برای این‌که بدانند چطور با فرد مبتلا به این اختلالات برخورد کنند، مورد مشاوره قرار بگیرند.

ناگفته نماند که بسیاری از روان‌شناسان تأکید می‌کنند که اعتقاد درست و واقعی به خدا و استفاده از فاکتور ایمان بشدت می‌تواند مانع ابتلا به این اختلالات باشد، معمولاً کسانی که ارتباط معنوی درستی دارند و به شکل بالغانه‌ای مذهبی هستند کمتر دچار این اختلالات می‌شوند. این افراد معمولاً انتقامجو نیستند؛ آرامش دارند، بخشنده هستند و با سجایای اخلاقی نام برده کمتر دچار افسردگی یا اضطراب می‌شوند.

علاوه بر این موارد توصیه می‌شود که هر نوع تحرک بدنی منظم می‌تواند در درمان اختلالات افسردگی و اضطراب تأثیر مثبت داشته باشد اما باید توجه کرد که به شکل منظم انجام شود. ورزش‌های ایروبیک (هوازی) مثل قدم زدن، آهسته دویدن یا شنا از جمله فعالیت‌های بدنی موثر محسوب می‌شود. حتی توصیه می‌شود انجام این فعالیت‌های بدنی به همراه یکی از اعضای خانواده یا یک دوست باشد.

آموزش مهارت‌های زندگی

پیشگیری از اختلالات روانی به اندازه مباحثی نظیر شیوع و درمان آنها اهمیت دارد. در همین خصوص کارشناسان معتقدند که آموزش

مهارت‌های زندگی نقش به‌سزایی در کنترل و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی دارند.

بر این اساس اگر افراد در سن طلایی آموزش یعنی از سنین کودکی و در مراکزی مانند مهدکودک‌ها یا مدارس ابتدایی در معرض آموزش مهارت‌های زندگی قرار گیرند در واقع می‌توانند مصونیت بیشتری نسبت به مشکلات اختلالاتی مانند افسردگی یا اضطراب داشته باشند.

از طرفی ضروری است که والدین نیز تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار بگیرند و در همین زمینه نسبت به مهارت‌های فرزندپروری نیز آگاه شوند.

مدیرکل اداره سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در این خصوص به ایرنا می‌گوید: آموزش مهارت‌های فرزندپروری و مهارت‌های زندگی به والدین و سرپرستان کودک در پیشگیری از ابتلا به اختلالات روان در دوران کودکی نقش بسزایی دارد.

عباسعلی ناصحی ادامه می‌دهد: کودکانی که به شیوه تربیتی سازنده پرورش می‌یابند احتمال رشد مهارت‌ها و ایجاد احساس خوب به خود در آنها بیشتر است و همچنین احتمال بروز مشکلات رفتاری در آنان کمتر دیده می‌شود.

مدیرکل اداره سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت تاکید می‌کند: یادگیری مهارت‌های فرزندپروری نقش مهمی در تحکیم بنیان خانواده و تامین امنیت اجتماعی ایفا می‌کند.

بر این اساس لازم است همه نهادهای مربوط به موضوع از بخش دولتی شامل وزارت بهداشت و شهرداری‌ها گرفته تا انجمن‌های روان‌پزشکی و مراکز مشاوره نسبت به آموزش خانواده‌ها و کودکان در خصوص مهارت‌های زندگی و کنترل خشم، پرخاشگری، استرس و اضطراب اقدام کنند تا جامعه به سلامت روان و روح پیش برود.

مستوره برادران نصیری / گروه جامعه