

عزاداری و افسردگی

از زمانی که بقراط نخستین نظریه علت شناسی افسردگی را به عنوان عارضه سودا ارائه کرد، فرضیه‌های متعددی درباره مبنای افسردگی مطرح شده‌اند.



سلامت نیوز : از زمانی که بقراط نخستین نظریه علت شناسی افسردگی را به عنوان عارضه سودا ارائه کرد، فرضیه‌های متعددی درباره مبنای افسردگی مطرح شده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری ؛ معادل اصطلاح سودا در زبان یونانی، اصطلاح مالیخولیا است که امروزه نوع خاصی از افسردگی را مشخص می‌کند. به طور کلی در سطح معمول بالینی افسردگی نشانگانی است که با حالت غمگینی و کم انرژی بودن برای ما مشخص می‌شود. نشانه‌های جسمانی و روانی متعددی با افسردگی همراهند. احساس کوفتگی، اضطراب، ضعف، مشکلات خواب و اشتها، تحریک پذیری، گریه، داشتن حس منفی نسبت به خود و کناره گیری از دیگران و... غیره همگی منظومه‌ای هستند که فرد افسرده را دچار مشکل در گذران طبیعی زندگی می‌کند. درباره علت افسردگی دلایل متعددی مطرح شده که در آنها به عوامل فیزیولوژیکی، عوامل بین فردی و عوامل روانی اجتماعی و غیره توجه شده است. اما آنچه توجه روان تحلیل‌گران را به خود جلب کرد وجود مشابهت زیاد بین افسردگی و عزاداری بود.

فردی که شخصی از عزیزانش فوت کرده و عزادار است نشانه‌هایی مانند کاهش اشتها، مشکلات خواب، ناتوانی لذت بردن از زندگی، گوشه‌گیری و خمودگی و جزآن را نشان می‌دهد و در واقع عزاداری به عنوان یک رویداد آسیب‌زا فرد را به سمت افسردگی و بروز علائم افسردگی سوق می‌دهد. وجود این مشابهت، این فرضیه را تقویت کرد که افسردگی نیز مانند عزا به نوعی فقدان و از دست دادن فرد محبوب مربوط است. اما این فقدان و از دست دادن در افسردگی به صورت نمادین است و به احساس درونی فرد مربوط می‌شود.

اما چرا فرد عزادار بعد از مدتی از حالت افسردگی بیرون می‌آید و حالش بهتر می‌شود اما در افسردگی بالینی معمولاً به مداخله‌های درمانی نیاز است. شاید نکته در تفاوت‌های بین افسردگی و عزاداری باشد. در واقع عزا پدیده‌ای به‌هنگار است و بعد از مدت زمانی فرد بر آن فائق می‌آید و دوران عزاداری‌اش تمام می‌شود و شروع به فراموش کردن فرد از دست‌رفته می‌کند و عواطف‌اش نسبت به او کم‌رنگ می‌شود.

به‌طور معمول فرد داغ‌دیده چهار مرحله را بعد از رویداد داغ‌دیدگی طی می‌کند: 1- انکار و ناباوری: در این مرحله فرد مساله پیش آمده را باور نمی‌کند و می‌کوشد آن را انکار کند. 2- خشم: در این مرحله فرد احساس خشم و عصبانیت می‌کند. 3- افسردگی و غمگینی: در این مرحله فرد علائم افسردگی مانند بی‌حالی و مشکلات خواب و اشتها را نشان می‌دهد. 4- پذیرش: در مرحله آخر فرد مساله را می‌پذیرد و شروع به حل و فصل و سازگاری با آن می‌کند.

چنانچه در ضرب‌المثل می‌گویند «خاک سرد است؛ و علاقه نسبت به فرد از دست‌رفته را از بین می‌برد. اما در فرد افسرده فراموش کردن و کم شدن عاطفه نسبت به فرد محبوب که به صورت نمادین، فرد آن را از دست داده، صورت نمی‌گیرد. و علاوه بر آن فرد افسرده نسبت به محبوب نمادین خود احساس دوگانه علاقه و خشم را همزمان دارد. تفاوت بسیار مهم دیگر فرد افسرده و عزادار در این است که فرد افسرده دچار احساس بی‌ارزشی می‌شود اما فرد عزادار چنین احساسی ندارد. بنابراین روان‌تحلیل‌گران نتیجه می‌گیرند که افسردگی یک عزا است که مراحل طبیعی عزاداری را طی نمی‌کند. در فرایند طبیعی عزاداری فرد معمولاً ظرف چند ماه الی یک سال مراحل عزاداری را طی می‌کند و به حالت عادی برمی‌گردد. اما در صورت طولانی شدن واکنش‌های عزا می‌توان گفت فرد دچار افسردگی شده است و علائم او دیگر علائم طبیعی سوگ نیستند و نیاز به مداخله‌های درمانی دارد تا از افسردگی نجات یابد.