

7 علت تعجب آور افسردگی

افسردگی محرک‌های زیادی دارد: ضربه روحی، مشکلات مالی، سوگ از دست دادن عزیزان و بیماری نمونه‌هایی از این عوامل هستند. اگر افسرده هستید و هیچ کدام از اینها در مورد شما صدق نمی‌کند، تعیین دلیل خاص برای افسردگی کمی دشوار است.



سلامت نیوز: افسردگی محرک‌های زیادی دارد: ضربه روحی، مشکلات مالی، سوگ از دست دادن عزیزان و بیماری نمونه‌هایی از این عوامل هستند. اگر افسرده هستید و هیچ کدام از اینها در مورد شما صدق نمی‌کند، تعیین دلیل خاص برای افسردگی کمی دشوار است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری نوین، در واقع، ممکن است افسردگی تان دلیل خاص و مشخصی نداشته باشد. در زیر به برخی از علت‌های تعجب‌آور افسردگی اشاره می‌کنیم.

1. فعالیت بیش از حد در فیس بوک

وقت زیادی را در اتاق‌های گفت و گو و وب سایت‌های اجتماعی می‌گذرانید؟ نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که فعالیت در این اتاق‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند با افسردگی مرتبط باشد. معتادان به اینترنت با ارتباطات انسانی واقعی در کشمکش هستند و معمولاً نگاه شان به دنیا غیر واقعی است. برخی متخصصین حتی آن را "افسردگی فیس بوکی" می‌نامند. در یک تحقیق که در سال 2010 انجام گرفت، محققان دریافتند که حدود دو درصد از افراد بین 16 تا 51 سال بیش از اندازه در اینترنت حضور دارند و در معرض افسردگی قرار دارند.

2. اتمام برنامه تلویزیونی یا فیلم

وقتی چیز مهمی تمام می‌شود، مثل یک برنامه تلویزیونی، فیلم یا بازسازی خانه، می‌تواند در برخی افراد سبب ابتلا به افسردگی شود. در سال 2009 برخی طرفداران فیلم آواتار احساس افسردگی و حتی میل به خودکشی داشتند، چون دنیای ساختگی فیلم واقعی نبوده است. واکنش مشابهی نیز در مورد تماشاگران فیلم‌های هری پاتر نیز گزارش شده است.

3. دود کردن سیگار

خیلی وقت است دود کردن سیگار یکی از عوامل افسردگی معرفی شده است. افرادی که در معرض افسردگی قرار دارند بیشتر به دود کردن سیگار روی می‌آورند. اما گفته می‌شود نیکوتین بر فعالیت انتقال دهنده‌های عصبی در مغز اثر می‌گذارد و موجب بالا بردن سطح دوپامین و سروتونین (که مکانیزم عمل داروهای ضد افسردگی نیز هست) می‌شود. این امر، ذات اعتیادآور دارو و تغییرات خلق و خو که با آن همراه است و هم چنین اینکه چرا افسردگی با ترک سیگار همراه است را توضیح می‌دهد. خودداری از کشیدن سیگار و ترک آن می‌تواند به متوازن کردن مواد شیمیایی مغز کمک کند.

4. بیماری تیروئید

وقتی غده تیروئید نتواند هورمون تیروئید کافی تولید کند، به آن کم‌کاری تیروئید گفته می‌شود که افسردگی یکی از علائم اش است. این هورمون چند کاره است اما یکی از مهمترین وظایف آن انتقال دادن پیام‌های عصبی و تنظیم سطح سروتونین بدن است. اگر علائم جدیدی از افسردگی را در خود مشاهده می‌کنید - مخصوصاً اگر همراه با حساسیت به سرما، بی‌خوابی و خستگی باشد - بد نیست عملکرد تیروئید تان را بررسی کنید.

5. اختلالات خواب

تعجب آور نیست کمبود خواب می‌تواند منجر به آسیب پذیری شود اما می‌تواند احتمال بروز افسردگی را نیز افزایش دهد. در یک تحقیق که در سال 2007 انجام گرفت مشخص شد وقتی شرکت کننده‌های سالم تصاویر ناراحت کننده مشاهده کردند، فعالیت مغزی شان بیشتر شد و بی خواب شدند. این واکنش درست شبیه واکنشی است که افراد افسرده نشان می‌دهند. اگر به اندازه کافی نخوابید، وقت کافی برای استراحت کردن و ترمیم شدن دوباره سلول‌های مغزی نداشته و مغز خوب کار نخواهد کرد و افسردگی نمایان می‌شود.

6. هوای گرم تابستان

اختلال عاطفی فصلی بیشتر با افسردگی زمستانی شناخته شده است که افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما برای تعدادی از این افراد، این نوع افسردگی در تابستان اتفاق می‌افتد. افسردگی هوای گرم زمانی اتفاق می‌افتد که بدن برای هماهنگ شدن با فصل جدید با تاخیر وارد عمل می‌شود. این می‌تواند به خاطر عدم توازن در شیمی مغز و هورمون ملاتونین باشد.

7. محل زندگی

بحث بر سر این که زندگی شهری بهتر است یا روستایی بحثی بی‌پایان است اما تحقیقات نشان داده افرادی که در شهر زندگی می‌کنند تا 39 درصد بیشتر در معرض اختلالات روحی هستند تا آنها که در نواحی روستایی زندگی می‌کنند. تحقیقی که در سال 2011 انجام گرفت، برای این مسئله توضیح ارائه می‌دهد: شهرنشینان در بخشی از مغز که اضطراب را تنظیم و تعدیل می‌کند فعالیت بیشتری دارند. مقدار بیشتر اضطراب می‌تواند موجب اختلالات روانی شود. میزان افسردگی در کشورها و شهرهای مختلف نیز متفاوت است. افسردگی در برخی کشورها شایع‌تر است.