



ثروتمند شدن به معنای کاهش زمینه‌های ابتلا به افسردگی نیست

ثروتمند شدن به معنای کاهش زمینه‌های ابتلا به افسردگی نیست...

ثروتمند شدن به معنای کاهش زمینه‌های ابتلا به افسردگی نیست

یک روانشناس گفت: «افراد افسرده با بی‌معنایی که در زندگی خود احساس می‌کنند، نیازمند استفاده از روش‌هایی چون معنادرمانی برای کاهش میزان افسردگی‌شان هستند.»

دکتر فرید براتی در گفتگو با سامانه خبری «سلامت‌نیوز»، با بیان اینکه کمک به ایجاد حس شادی تا حدود زیادی از به وجود آمدن احساس افسردگی جلوگیری می‌کند، اظهار داشت: «افزایش اطلاعات علمی نیز به جهت تأثیری که در کاهش استرس و مقابله با تنش‌ها دارد می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به افسردگی تأثیر قابل توجهی داشته باشد.»

وی افزود: «البته کاهش میزان تحصیلات نمی‌تواند همیشه به عنوان یک پارامتر اصلی در ابتلا به افسردگی تعریف شود؛ این موضوع در رابطه با افزایش میزان ثروت نیز می‌تواند صادق باشد به این صورت که بالا رفتن میزان دارایی افراد، همیشه به معنای کاهش زمینه‌های ابتلا به افسردگی نیست.»

این روانشناس تصریح کرد: «افزایش ابتلا به افسردگی و مشکلات خلق و خوئی نیز در زنان بیش از مردان است به همین جهت به این افراد توصیه می‌شود در به وجود آوردن لحظات شاد زندگی‌شان تلاش بیشتری داشته باشند.»

وی با بیان اینکه شوک درمانی، روان درمانی و شناخت درمانی روش‌های رایج روانشناسان برای مقابله با انواع افسردگی است، گفت: «البته در سال‌های اخیر شادی درمانی نیز به عنوان یکی از روش‌های جلوگیری از ابتلا به افسردگی در جامعه پزشکی جهان مطرح شده است که خوشبختانه در کشور ما نیز به مرحله اجرایی رسیده است.»

براتی تأکید کرد: «اختلالات روانی یکی از نکات منفی دنیای امروز است و باید با کاهش عوامل استرس‌زا از افزایش ابتلای مردم به این بیماری جلوگیری کنیم.»