

## افسردگی بهنجار در برابر نابهنجار

رنج و ضایعه بخش‌های جدا نشدنی زندگی انسان هستند. گاهی با تجاربی مواجه می‌شویم که دوست نداریم. از جانب کسانی که دوستشان داریم ...



سلامت نیوز: رنج و ضایعه بخش‌های جدا نشدنی زندگی انسان هستند. گاهی با تجاربی مواجه می‌شویم که دوست نداریم. از جانب کسانی که دوستشان داریم و به آنها نیاز داریم طرد می‌شویم، شغل مورد علاقه خود را به دست نمی‌آوریم، سهامان تنزل می‌کند، کسانی را که دوستشان داریم می‌میرند و ... غیره. زمانی که این ضایعات رخ می‌دهند ماتم می‌گیریم، غمگین می‌شویم و احساس می‌کنیم زندگی مان بی روح شده است. بی علاقه و منفعل می‌شویم، آینده از نظمان تاریک و تار می‌شود و اشتیاق و انرژی مان تا اندازه ای از دست می‌رود. این واکنش‌ها تا حدی طبیعی هستند. اما چگونه افسردگی &#171;بهنجار» و طبیعی از افسردگی که نابهنجار تلقی می‌شود تفکیک می‌شود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری؛ دو نوع اختلال افسردگی وجود دارد. افسردگی یک قطبی و افسردگی دو قطبی یا همان افسردگی-شیدایی. اکثر افسردگی‌ها یک قطبی هستند که در آن فرد از نشانه‌های افسردگی رنج می‌برد و در نوع دو قطبی فرد هم از نشانه‌های افسردگی و هم از نشانه‌های شیدایی مانند تحریک پذیری، سرخوشی، پرحرفی، بیخوابی و عزت نفس کاذب و ... غیره رنج می‌برد. افسردگی بهنجار از نظر درجه و شدت با افسردگی یک قطبی فرق دارد. هر دو نشانه‌های مشابهی دارند با این تفاوت که در افسردگی بهنجار نشانه‌ها خفیف ترند، اما در افسردگی نابهنجار نشانه‌ها دوام بیشتری دارد و فراوانی آنها نیز بیشتر است. گرچه مرز بین افسردگی بهنجار و اختلال افسردگی که اهمیت بالینی دارد نامشخص است، اما زمانی که احساسات غم و اندوه و یا نوسانات خلقی موجب اشکال در روال عادی زندگی فرد شود به طوری که در روابط بین فردی، خانوادگی، زمینه شغلی یا دیگر زمینه‌های اجتماعی دچار مشکل شود، مداخله درمانی ضرورت پیدا می‌کند.

افسردگی بهنجار که واکنش طبیعی در برابر رویدادهای ناخوشایند است، به تدریج از بین می‌رود و فرد پس از گذراندن دوره ای ناراحتی و غم و اندوه، شروع به حل و فصل و بهبود می‌کند. اما در صورتی که این غم و اندوه طولانی شود و شدت یابد ممکن است به افسردگی بالینی منجر شود. افسردگی دو قطبی که شامل دوره‌های غمگینی و دوره‌های سرخوشی است عمدتاً ریشه ژنتیک دارد و در اثر رویدادهای ضربه آمیز پدیدار نمی‌شود و با درمان دارویی بهبود پیدا می‌کند.