



انواع افسردگی و راههای درمان آن

گذشته از دارو درمانی و روان درمانی، خانواده درمانی و مذهب درمانی هم می تواند افسردگی را درمان کند. یکی از مشکلات روحی و روانی که گاهی انسانها به آن دچار می شوند افسردگی است.

خبرگزاری مهر- گذشته از دارو درمانی و روان درمانی، خانواده درمانی و مذهب درمانی هم می تواند افسردگی را درمان کند. یکی از مشکلات روحی و روانی که گاهی انسانها به آن دچار می شوند افسردگی است. افسردگی (depressive) نوعی اختلال روانی است که در آن خلق شخص آشفته می شود.

اصطلاح افسردگی اغلب برای بیان اندوه عمیق به کار می رود. این بیماری با ناامیدی، بدبینی و بی انگیزگی نسبت به زندگی ظاهر می شود. این عارضه روانی هم زمینه ارثی دارد و هم عوامل محیطی در ایجاد آن موثرند.

مکانیسم ایجاد آن به طور کامل روشن نشده است، اما احتمالاً به افزایش یا کاهش مواد شیمیایی خاصی به نام "نوروترانستیرها" در سیستم اعصاب و به طور خاص در مغز مربوط می شود. افسردگی توانایی فرد را در عملکرد، تفکر و احساس تحت تاثیر قرار می دهد.

افسردگی اغلب توسط احساس عدم کنترل وقایع و پیامدهای مهم در زندگی شخص، به وجود می آید و سوگیری خود فرد نیز در آن نقش مهمی ایفا می کند.

انواع بیماری افسردگی

بیماری افسردگی هم مانند سایر بیماری ها، انواع مختلف دارد، رایج ترین آنها عبارتند از:

1- افسردگی شیدایی یا اختلال دو قطبی: در این بیماری افسردگی افراد گاهی جای خود را به خوشحالی شدید و کژکاری رفتاری موسوم به "مانی" می دهد. این بیماری می تواند به بیش فعالی، تحریک پذیری و خود اعتمادی افراطی در بیمار منجر شود.

2- افسردگی ادواری خویی: نوعی افسردگی دو قطبی خفیف، اما طولانی مدت تر از افسردگی دو قطبی است. شخص مبتلا در بعضی از فصل ها احساس افسردگی می کند.

3- افسردگی یک قطبی: رایج ترین نوع افسردگی است و با غمگینی بسیار شدید، احساس گناه، بی خوابی، فقدان تمرکز و... مشخص می شود.

4- افسرده خویی یا روان رنجوری: نوعی افسردگی جزئی است که آن را اختلال افسردگی خفیف نیز می نامند. این افراد اغلب خود را به عنوان افرادی که از بدو تولد غمگین بوده اند توصیف می کنند، ضعف و بی حالی، عزت نفس پایین، احساس ناامیدی از نشانه های عمده آن است.

علائم افسردگی

- کسانی که بیماری افسردگی دارند، دلسردی و نومیدی شدیدی وجود آنان را احاطه می کند.
- مختل شدن فکر و رفتار بیمار، بیماری افسردگی به راحتی از میان نمی رود و می تواند به طور جدی فکر و رفتار بیمار را مختل کند.
- داشتن افکار خودکشی؛ افکار خودکشی جز جدایی ناپذیر این بیماری است.
- تحریف خود، دیگران و دنیا و مختل شدن قضاوت که سبب رفتارهای نامعقول می شود مثل نومیدی، بی ارزشی، درماندگی و احساس گناه.
- عدم لذت بردن از فعالیت هایی که قبلاً از انجام آنها لذت می بردند.
- احساس مستمر غم، اضطراب و اشتغال ذهنی در باره مرگ یا خودکشی.
- افراد افسرده موفقیت های خود را به شانس نسبت می دهند و از آنها زیاد خوشحال نمی شوند.
- کاهش در میل جنسی و کاهش علاقه در جهت حفظ بهداشت شخصی در افراد افسرده مشاهده می شود.

علت افسردگی

- رویدادهای سخت و ناخوشایند، مثل مرگ والدین، دوران ناشادی کودکی، جداشدن والدین از هم، بحران خانوادگی
- نوسان در ترشح هورمون های بدن مثل هرمون های فوق کلیوی
- به هم خوردن ساعت زیستی بدن
- خشم سرکوب شده
- عوامل محیطی مثل موقعیت های هیجان زا، کمبود محبت پدر یا مادر و آلودگی شدید آب و هوا
- مصرف مواد مخدر یا استفاده از الکل
- تضاد فکری و بینشی در مسایل عقیدتی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی

درمان افسردگی

افسردگی یکی از درمان پذیرترین بیماری های روانی است. تقریباً 80 درصد افراد افسرده در مدت چند هفته و یا چند ماه با اراده قوی و کمک متخصص بهبود می یابند.

گذشته از دارو درمانی و روان درمانی، خانواده درمانی و مذهب درمانی هم می تواند افسردگی را درمان کند. در خانواده درمانی به اعضای خانواده آموزش داده می شود که چگونه با هم رابطه برقرار کنند و چگونه به نیازها و حقوق یکدیگر توجه کنند، چگونه همدیگر را بپذیرند و چگونه به تفاهم برسند.

مذهب درمانی یعنی تقویت ایمان و توجه مذهبی فرد و توجه دادن او به خدا و قرآن و ادعیه که بداند همه عوامل در اختیار ما نیست و بدین وسیله با امید به زندگی نگاه کند.