

افسردگی مسری است

نتایج بررسی های جدید نشان می دهد افسردگی و احساسات مرتبط به آن می تواند مسری باشد.



نتایج بررسی های جدید نشان می دهد افسردگی و احساسات مرتبط به آن می تواند مسری باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، دانش پژوهان دریافته اند که ذهنیت و نگرش غم انگیز و اندوهگین دانشجویان مستعد به افسردگی می تواند مسری باشد و موجب شود دوستان این افراد شش ماه بعد به این بیماری مبتلا شوند.

این تحقیقات در پی مطالعاتی انجام می شود که نشان داده اند افرادی که به رویدادهای پراسترس زندگی به طور منفی واکنش نشان می دهند بیش از دیگران مستعد ابتلا به افسردگی هستند. این افراد رویدادهای پراسترس را نتیجه عاملی می دانند که نمی توانند آن را تغییر دهند و آن را انعکاسی از نقطه ضعف خود می دانند.

این آسیب پذیری شناختی یک عامل خطر قوی برای افسردگی است که می توان از آن برای پیش بینی احتمال ابتلای افراد به افسردگی در آینده، استفاده کرد.

دکتر جرال هافل و جنیفر هیمز از دانشگاه ایندیانا می گویند این آسیب پذیری ظاهرا در اوایل نوجوانی شکل می گیرد اما در تمام دوران بزرگسالی ثابت باقی می ماند. از این رو آنها تصمیم گرفتند بررسی کنند آیا در طول رویدادهای مهم زندگی مانند آغاز دوران دانشجویی این آسیب پذیری مسری است یا خیر. این پژوهشگران 206 دانشجو را که تازه وارد دانشگاه شده و به طور تصادفی، هم اتاقی شده بودند، مورد بررسی قرار دادند.

نتایج نشان داد دانشجویانی که هم اتاقی شان در سطح بالایی از آسیب پذیری شناختی قرار داشت، سبک او را در طرز تفکر به خود گرفته و آنها نیز مستعد افسردگی شدند.

این در حالی است که عکس این موضوع روی نمی داد یعنی آنهایی که هم اتاقی شان مستعد افسردگی نبود، خود نیز کاهشی در سطح تفکر منفی تجربه نکردند.

این نتایج نشان داد که دانشجویانی که دچار افزایش در تفکر افسرده در سه ماه نخست دانشگاه شده بودند، پس از شش ماه سطح نشانه های افسردگی شان دو برابر آنهایی شد که چنین افزایشی در سه ماه نخست نداشتند.

هافل افزود: این یافته ها حاکی از آن است که تغییر محیط یک فرد می تواند به عنوان بخشی از درمان برای افسردگی استفاده شود چرا که آسیب پذیری فرد طی زمان نوسان می یابد.

تحقیقات ما نشان می دهد آسیب پذیری شناختی در طول زمان بسته به محتوای اجتماعی افت و خیز دارد. یعنی آسیب پذیری شناختی را می توان انعطاف پذیر و نه تغییر ناپذیر تلقی کرد.

نتایج این تحقیقات در نشریه Clinical Psychological Science منتشر شده است.