

## خودتان به دنبال منشا افسردگی‌تان باشید

بسیاری از افراد در زندگی خود احساس افسردگی یا اضطراب می‌کنند اما از منشا ایجاد این احساسات بی‌خبرند.



سلامت نیوز : بسیاری از افراد در زندگی خود احساس افسردگی یا اضطراب می‌کنند اما از منشا ایجاد این احساسات بی‌خبرند. ارزشمندترین دستاورد در راه شناخت این علل، شناخت ریشه‌های این احساسات است خواه ریشه‌های فیزیکی و جسمی داشته باشد خواه منشا ژنتیکی یا ریشه در گذشته یا زاده استرس باشد. در این مقاله به شما کمک می‌شود تا شناخت کاملی در مورد منشا مشکلات خود پیدا کنید و با در کنار هم قرار دادن قطعات گم‌شده این پازل پی به ریشه مشکل خود برده و از شر احساس گناه یا شرمساری موجود در خود خلاص شوید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شرق ؛ آیا در خانواده شما سابقه افسردگی وجود دارد؟ آیا فردی در خانواده شما بیماری وسواس دارد؟ گوشه‌گیری و تنهایی چگونه؟ به چه دلیل این سوالات مهم هستند؟ به دلیل اینکه افسردگی و اضطراب می‌توانند در اعضای مختلف یک خانواده حضور داشته باشند، یعنی یکی از دلایل ایجاد افسردگی خصایص ژنتیکی افراد و موارد وراثتی است. اگر به افراد خانواده خود دسترسی دارید از آنها در مورد وجود سوابق بیماری در خانواده سوال کنید. درباره همه وابستگان از هر دو سمت پدری و مادری سوال کنید. آیا شخصی در خانواده شما نشانه‌های ابتلا به افسردگی یا اضطراب را از خود نشان داده است؟ دقیقاً نمی‌توان گفت در صورت ابتلای چه تعداد از خانواده شما، اضطراب و افسردگی شما حتماً ریشه ژنتیکی دارد اما هرچه تعداد این افراد بیشتر باشد امکان افسردگی شما از طریق وراثت و عوامل ژنتیکی زیادتر می‌شود.

به‌غیر از مشکلات ژنتیکی، افسردگی می‌تواند ناشی از مشکلات جسمی دیگر نیز باشد. افسردگی می‌تواند ناشی از مصرف دارو (داروهای قانونی یا غیرقانونی) یا بیماری‌های فیزیکی دیگر باشد. داروها (خواه قانونی و از طریق داروخانه، خواه غیرقانونی و از طرق دیگر) عوارض جانبی بسیاری دارند. بعضی اوقات حل مشکل افسردگی به آسانی و از طریق کنترل داروهای مصرفی بیمار انجام می‌شود. تقریباً تمام داروهای مصرفی، احساسات فرد بیمار را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند که همه این تأثیرات مثبت نخواهند بود. حتماً با دکتر خود در این مورد صحبت کنید. شاید بخشی از مشکل به داروی مصرفی شما مربوط باشد البته از مصرف دارو بدون نظر پزشک خودداری نکنید. استفاده بی‌رویه از الکل نیز باعث بروز افسردگی می‌شود. بسیاری از افراد حتی در صورت استفاده متوسط از این نوشیدنی نیز دچار تغییر رفتار و حالات روانی می‌شوند. الکل همچنین در صورت مصرف با داروها می‌تواند تأثیرات مخربی داشته باشد. این تأثیرات تقریباً همراه با اکثر داروهای مصرفی امروزی ایجاد می‌شوند. در بعضی از موارد حتی این ترکیب می‌تواند مرگبار باشد.

بیماری‌های جسمی نیز می‌تواند از عوامل بروز افسردگی باشند، البته بیماری به تنهایی نمی‌تواند عامل افسردگی باشد ولی می‌تواند عامل تغییرات روحی شود. مثلاً نگرانی و غم حاصل از بیماری می‌تواند باعث این حالت شود. اگر بیمار هستید باید با دکتر مشاوره‌ای داشته باشید تا مطمئن شوید بیماری عامل افسردگی شما نیست. غم و ناراحتی که شما در حال حاضر احساس می‌کنید معمولاً ریشه در گذشته شما دارد. به همین علت جست‌وجو در تاریخچه زندگی می‌تواند سرخ‌هایی در مورد ریشه افسردگی شما در اختیار متخصصین قرار دهد. البته تمرینات این بخش که به نام ساختار منشا احساسات معروف است کمی زمان‌بر است. در این آزمایش روانشناس، بیمار را به دوران کودکی خود می‌برد. از شما سوالاتی در مورد والدین و تجربیات دوران کودکی‌تان پرسیده می‌شود. بعضی از خاطرات می‌توانند احساسات عظیمی را بیدار کنند.

اگر این احساسات غیرقابل‌تحمل باشند، می‌توانید آزمایش را متوقف کنید. در این صورت باید با روانکاو نیز مشورتی داشته باشید. مطمئناً بعد از پر کردن فرم و انجام آزمایش، بیمار احساس بهتری خواهد داشت زیرا به منشا مشکلات خود حداقل تا حدی آگاهی پیدا کرده است. نکته قابل‌توجه آن است که این آزمایش برای پیدا کردن مقصر یا گناهکار نیست بلکه تنها کمکی به فرد بیمار برای بخشیدن خودش یا گذر از آن احساس بد است. این آزمایش به بیمار آگاهی جدیدی می‌دهد تا شروعی تازه داشته باشد. نکته دیگر آنکه در یادآوری خاطرات همه جزئیات لازم نیستند، یک خاطره را شاید به دقت به یاد نیاورید ولی احساسات همراه آن، با قدرت و

شدت در زندگی افراد تاثیرگذار است. توجه داشته باشید این آزمایش برای پیدا کردن مقصر، مثلا گرفتن انگشت اتهام به سمت والدین‌تان یا افراد مهم زندگی‌تان نیست. مطمئنا این افراد تاثیر زیادی در زندگی شما داشته‌اند. نقش‌های مثبت بسیاری را در زندگی شما ایفا کرده‌اند و البته هرکدام از این افراد تاثیرات منفی خود را نیز داشته‌اند. اگر به این حقیقت آگاه باشید که این افراد نیز افراد کاملی نیستند و مشکلات خاص خود را دارند راحت‌تر با این مساله روبه‌رو می‌شوید. این آزمایش فقط برای آگاهی از مشکل است نه برای یافتن گناهکار.

در تلاش برای یافتن علت افسردگی یا اضطراب، فرد باید جهانی را که در آن زندگی می‌کند مورد تحلیل قرار دهد؛ جهانی که حاصل شیوه زندگی اوست. چشم خود را باز کنید و خوب مشاهده کنید. چه عواملی در دنیای شما وجود دارند که باعث رنج شما هستند؟ این عوامل می‌توانند از ترافیک روزانه شهری تا از دست دادن عزیزان متغیر باشند. این عوامل باعث رنجش احساسی شما و حتی در بعضی موارد باعث آسیب رسیدن به سلامتی شما می‌شوند. آزمایشاتی نیز برای تشخیص این عوامل وجود دارد که بدون تشخیص آنها امکان معالجه وجود ندارد. توجه داشته باشید که تمامی تغییرات بزرگ زندگی حتی آن‌دسته که بسیار مثبت هستند نیز باز تاثیرات منفی را می‌توانند به همراه داشته باشند. مثلا خرید خانه که رویدادی بسیار مثبت است می‌تواند بسیار استرس‌زا نیز باشد.

بدیهی است که هیچ فردی به افسردگی یا اضطراب علاقه ندارد و ترس از ابتلا به این بیماری‌ها بسیار قابل درک است. اگر همه علل اصلی وقوع این بیماری‌ها یعنی عامل ژنتیک و جسمی، گذشته شخصی و خانوادگی یا استرس را در زندگی خود احساس می‌کنید باید از آزمایش دیگری استفاده کنید تا در تشخیص مهم‌ترین علت بیماری‌تان کمک کند.