

افسردگی پاییزی

افسردگی یکی از اختلالات خلقی است و متأسفانه 5 تا 4 درصد از جمعیت جهان از آن رنج می‌برند...



که باید از درمان‌های روانپزشکی برخوردار شوند اما افسردگی خفیف معمولاً با کمبود اعتماد به نفس و احساس ناامیدی توأم است و بی‌توجهی به درمان باعث تشدید آن می‌شود و ممکن است در نهایت، فرد را به ورطه خودکشی بکشاند. در این میان، زنان درصد بیشتری از افسردگی را به خود اختصاص می‌دهند و این وضع به ویژه زمانی تشدید می‌شود که آنان در دوران‌های خاصی مانند قبل از قاعدگی، بارداری یا بعد از زایمان قرار داشته باشند یا بر اثر کار زیاد یا جدایی و تنهایی، متحمل فشارهای روانی شوند. برای مثال زنان معمولاً در دوران قبل از شروع قاعدگی، به دلیل کم شدن هورمون استروژن و به طور کلی کم و زیاد شدن میزان هورمون‌های جنسی و ضعیف شدن، اغلب حالتی از افسردگی، کم‌تحملی، ناراحتی و زودرنجی پیدا می‌کنند که گاه با تجویز بعضی داروها و ویتامین‌ها این مشکل اندکی تعدیل می‌شود ولی به طور کلی این نوع افسردگی‌های جزئی معمولاً در زنان دیده می‌شود.

به علاوه آنها در دوران حاملگی نیز به دلیل مواجه شدن با تجربه‌ای جدید و فرارگرفتن در موقعیتی خاص از لحاظ روحی اغلب کمی ضعیف می‌شوند که این وضع ممکن است در بعضی افراد با حالت خفیفی از افسردگی مشاهده شود. در این هنگام، بهترین راه مبارزه با این حالت کمک گرفتن از مشاور و مراجعه به پزشک و کمک و همراهی اطرافیان است. البته در این میان مادر جوان بیش از هرکس به همراهی همسرش نیاز دارد تا بتواند موقعیت جدید را بهتر تحمل کند. پس از زایمان نیز بسیاری از مادران با حالتی از افسردگی مواجه می‌شوند. در این هنگام نیز با توجه به موقعیت خاص مادر باید بسیار به او کمک کرد تا این دوران افسردگی هرچه کوتاه‌تر باشد زیرا در این هنگام فرزند تازه متولد شده هم بیش از هرچیز به مادری قوی و سالم احتیاج دارد.

کاهش قوا و نیروی بدنی، کاهش اشتها، کاهش وزن و کاهش خواب از جمله عوارض افسردگی است و برای درمان این افراد مراجعه به پزشک توصیه می‌شود.

وجود سابقه بیماری خانوادگی، تجربه مرگ والدین قبل از 10 سالگی، گذراندن دوران کودکی در محیط خانوادگی آشفته و وجود جو عاطفی منفی در خانواده از دلایل بروز افسردگی است. شایان ذکر است که افراد درون‌گرا بیشتر دچار حالت افسردگی می‌شوند. برخی دلایل فیزیولوژیکی نیز ممکن است باعث بروز بیماری افسردگی شود؛ به طوری که عوامل « نور و شیمیایی » در انتقال‌دهنده‌های عصبی ایجاد می‌کنند. امروزه مطالعه نشان داده است که سطح کورتیزول خون افراد افسرده با افراد سالم یکسان نیست. کورتیزول هورمونی است که از غده فوق کلیوی ترشح می‌شود. میزان این هورمون در خون افراد عادی هنگام صبح بالا می‌رود و هنگام عصر پایین می‌آید. در حالی که میزان کورتیزول خون افرادی که به افسردگی مبتلا هستند برعکس افراد عادی است.

بنابراین، این اختلاف موجب بروز افسردگی در افراد می‌شود. از تغییرات فصلی نیز می‌توان به عنوان عامل ایجاد افسردگی نام برد.

با فرا رسیدن فصل پاییز که طول ساعات روشنایی روز کاهش پیدا می‌کند، میزان ابتلا به بیماری افسردگی نیز بیشتر می‌شود. البته برخی آن را به عنوان یک عارضه جدی تلقی نمی‌کنند، در حالی که به دلیل تغییرات آب‌وهوا و کمبود نور خورشید، ساعات بیولوژیکی بدن تغییر می‌کند و می‌تواند منجر به افسردگی در افراد شود.

به علاوه روانشناسان معتقدند از خشم‌های فروخورده یا سرکوب شده نیز می‌توان به عنوان عوامل بروز افسردگی نام برد. توصیه‌هایی که روانشناسان به بیماران افسرده می‌کنند این است که حتی‌المقدور به تحرك و فعالیت‌های فیزیکی اقدام کنند. مثلاً پیاده‌روی در روزهای آفتابی در فصل پاییز و زمستان می‌تواند تاثیر مطلوبی در کاهش میزان افسردگی داشته باشد. علاوه

بر این مصرف مواد نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی خصوصاً به صورت چپیس هم در برخی موارد توصیه می‌شود. امروزه محققان ثابت کرده‌اند که تمرینات یوگا هم اعم از تمرین‌های تنفسی و حرکات ساده نرمشی بسیار موثر است. به این افراد توصیه می‌شود سعی کنند خود را بیخشند، احساس گناه نکنند، به خودشان احترام بگذارند و میزان اعتماد به نفس خود را نیز افزایش دهند و سعی کنند از داشته‌های خود خرسند و سپاسگزار باشند تا کمتر احساس پوچی و بی‌هدفی کنند. بهتر است برای درمان افراد افسرده، باورهای ذهنی آنها تشخیص داده شود زیرا همین باورهای غلط منشا بیماری آنهاست. بنابراین باید با تمرین‌های مناسب، افراد را قانع کرد تا در روند ذهنی خود تغییر ایجاد کنند. فرد افسرده به دلیل اینکه بعضی از اهدافش عملی نشده است، فکر می‌کند که فرد بدشانسی است و خود را شکست خورده می‌داند و دچار باورهای غلط می‌شود. همین باورهای غلط هم منشا بیماری این افراد است.

بنابراین باید با تمرین‌های مناسب، افراد را قانع کرد تا در روند ذهنی خود تغییر ایجاد کنند. فرد افسرده به دلیل اینکه بعضی از اهدافش عملی نشده است، فکر می‌کند که بدشانس است و خود را شکست خورده می‌داند و در باورهای ذهنی خود، خودش را در تمام موارد بدشانس و ناموفق می‌داند. بنابراین به خانواده‌ها توصیه می‌شود که فرد افسرده را تحت درمان روانپزشک قرار دهند زیرا در جریان بیماری، پند و اندرز و توصیه‌های خانواده در جهت

مثبت اندیشی و امیدواری، به تنهایی نتیجه بخش نخواهد بود و این افراد باید حتما تحت درمان قرار بگیرند.
ترجمه یکتا فراهانی
همشری آنلاین