

چرا مردان افسرده میشوند؟

یک روانشناس علائم افسردگی در افراد را متفاوت دانست و گفت: علائم افسردگی در مردان بیشتر خود را به شکل کار کردن های زیاد و طولانی نشان می دهد و در کودکان نمودی چون بی علاقه بودن به بازی دارد.



یک روانشناس علائم افسردگی در افراد را متفاوت دانست و گفت: علائم افسردگی در مردان بیشتر خود را به شکل کار کردن های زیاد و طولانی نشان می دهد و در کودکان نمودی چون بی علاقه بودن به بازی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین؛ در کارگاه «خلق منفی» که به همت بسیج جامعه پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد؛ دکتر قربانی در تعریف افسردگی گفت: به کسی افسرده می گویند؛ که انرژی، انگیزه و توانایی برقراری ارتباط ندارد. در این افراد تمایل به برقراری ارتباط با دیگران به شدت کاهش می یابد.

این دکترای روانشناسی گفت: احساس ناامیدی و لذت نبردن از فعالیت هایی که قبلاً باعث شادی فرد می شد؛ دیگر علائمی است که در افراد افسرده دیده می شود.

دکتر قربانی در توضیح علائم احساسی افسردگی گفت: احساس هیجان هایی است که ما تجربه می کنیم و ممکن است نسبت به آنها آگاهی نداشته باشیم. عمومی ترین این علائم غمگینی است. همه ما گاهی احساس غمگینی می کنیم اما کسی نمی گوید که افسرده هستیم. در واقع این احساس در افراد افسرده مداوم و شدید است به حدی که فعالیت های روزمره شان را تحت تاثیر قرار می دهد.

او همراهی حس اضطراب و ترس از شکست، نگرانی، دلواپسی و احساس گناه با حس غمگینی را از علائم دیگر افسردگی برشمرد.

دکتر قربانی افسردگی را با علائم جسمانی و رفتاری نیز همراه دانست و گفت: این افراد دچار کاهش اشتها، کاهش خواب، اختلال در اجابت مزاج و کاهش میل جنسی نیز می شوند و البته در برخی از افراد نیز علائم به شکل افزایش اشتها خودشان را نشان می دهند. این افراد علائم رفتاری چون عصبانیت، خشم و بی انگیزگی در انجام کارها، گریه کردن های بی دلیل به خصوص در زنان، کناره گیری از دیگران، از کوره در رفتن و بی توجهی به آراستگی ظاهری توجه نمی کنند.

او گفت: مشکل در تمرکز و حافظه مسئله دیگری است که در افراد افسرده شاهد آن هستیم و علت اصلی این مشکل تمرکز آنها روی یک یا چند مسئله خاص است. وقتی کسی روی چیزهای منفی متمرکز می شود، فقط آن مشکل را می بیند و دیدش روی آن مسئله محدود می شود. بنابراین روی موارد دیگر نمی تواند تمرکز کند.

دلیل افسردگی؛ مشکلات اقتصادی

این روانشناس افسردگی مردان را بیشتر ناشی از مشکلات اقتصادی و شرایط زندگی؛ و مشکلات ارتباطی را مهم ترین عامل بروز افسردگی در زنان دانست و گفت: افراد واقع بین نیز معمولاً سطح افسردگی شان بیشتر از دیگران است. علائم این بیماری در زنان، مردان و کودکان متفاوت است. علائم افسردگی در مردان بیشتر خود را به شکل کار کردن های زیاد و طولانی نشان می دهد و در کودکان نمودی چون بی علاقه بودن به بازی دارد و در برخی از کودکان خود را به شکل بیش فعالی ظاهر می کند.