

ارتباط افسردگی با تشدید درد جسمانی

افسردگی می‌تواند باعث افزایش درد فیزیکی شود و همچنین درد جسمانی می‌تواند افسردگی را در پی داشته باشد...



افسردگی می‌تواند باعث افزایش درد فیزیکی شود و همچنین درد جسمانی می‌تواند افسردگی را در پی داشته باشد. در برخی اوقات و زمانی که افراد دچار بیماری می‌شوند افسردگی نیز به دلیل طولانی شدن بیماری و شدت درد به سراغ آنها می‌آید. در برخی از مواقع نیز افراد حین سپری کردن دوران افسردگی به یک بیماری مبتلا می‌شوند که این همزمانی افسردگی با بیماری فیزیکی می‌تواند باعث شدت یافتن درد ناشی از بیماری شود.

غالباً افراد افسرده افراد ملول و ناراحتی هستند که نمی‌توانند افکار خود را کنترل کنند و در واقع می‌توان گفت افکار بر آنها مسلط شده و آنها را به شدت آزار می‌دهد. در مواردی که بیماری نیز بر افراد افسرده عارض می‌شود آنها فکر خود را عمیقاً متوجه بیماری می‌کنند و به نوعی با تلقین شدید بیماری، خود را در معرض دردهای شدیدتری قرار می‌دهند. با مثالی ساده شاید بتوان بهتر این مسئله را توضیح داد. تصور می‌کنیم فرد افسرده‌ای دچار سردرد شده است. او به محض دچار شدن به این بیماری موقت، فکر خود را معطوف آن می‌کند و به‌طور غیرواقعی به خود تلقین می‌کند که دچار درد بسیار شدیدی شده است این تلقینات سبب می‌شود که او به واقع درد را با شدت بسیار بیشتری از آنچه هست حس کند. این قضیه سویه دیگری نیز دارد؛ بر مبنای نظر بسیاری از محققان و به‌ویژه روانشناسان افرادی که دچار بیماری‌های طولانی همراه با درد شدید می‌شوند به مرور در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند، درد واقعاً ناراحت‌کننده است و افسردگی سبب تشدید آن می‌شود.

افرادی که دارای بیماری‌های جسمانی مزمن هستند و همواره درد می‌کشند سه برابر افراد معمولی در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های روانی- از جمله تغییر حالت و اضطراب- قرار دارند. این افراد اگر دچار افسردگی شوند، احتمال اینکه افسردگی در آنها به یک بیماری مزمن تبدیل شود نیز سه برابر افراد عادی است.

وجود درد باعث می‌شود تا روند بهبود افسردگی به تاخیر بیفتد و از سوی دیگر افسردگی نیز باعث دیرتر بهبود یافتن درد می‌شود. به‌عنوان مثال این امکان وجود دارد که بیمار هیچ‌گونه تمایلی به شرکت در برنامه‌های توانبخشی از خود نشان ندهد. افسردگی باعث می‌شود تا شخص از اجتماع دوری گزیند و این انزوا باعث بدتر شدن بیماری او می‌شود.

درد هم فرد را از تحرک باز می‌دارد و بی‌تحرکی نیز خود زمینه‌ساز به‌وجود آمدن دردهای بعدی می‌شود.

درد و افسردگی کاملاً به هم مرتبط هستند. افسردگی باعث بروز نشانه‌های جسمانی غیرقابل توضیح مانند درد پشت و کمر یا سردرد می‌شود. در برخی از موارد نیز افسردگی موجب افزایش پاسخ به درد یا حداقل افزایش رنج همراه با درد می‌شود.

از طرف دیگر درد مزمن نیز استرس‌زا است و موجب افسردگی می‌شود. گاهی افسردگی و درد دور باطلی را ایجاد می‌کنند. تحقیقات گذشته نیز نشان داده بود که درد و افسردگی دارای الگوهای مغزی مشابه در مغز هستند. در واقع برخی از مواد شیمیایی پیام‌رسان در مغز، درد و روحیه و خلق خو را کنترل می‌کنند. افزون بر آن درد مزمن و افسردگی از عوامل مشترک ژنتیک و محیطی تأثیر می‌پذیرند.