

## افسردگی، بیماری شایع عصر ما

افسردگی بیماری شایع عصر ما با روندی فزاینده در جهان که حدودا نیمی از مبتلایان یا از آن بی‌خبرند یا آن را چیز دیگری می‌پندارند...



افسردگی بیماری شایع عصر ما با روندی فزاینده در جهان که حدودا نیمی از مبتلایان یا از آن بی‌خبرند یا آن را چیز دیگری می‌پندارند، اختصاصی نبوده بدین معنی که در تمام سنین، نژادها، زنان و مردان قابل ظهور است. این ناهنجاری که از علائم آن &#171;اندوه&#171; و &#171;انزوا&#171; است، در نوع &#171;حاد&#171; خود، گاهی مبتلا را به سوی مرگ هم سوق می‌دهد. نوعی از این بیماری &#171;افسردگی بالینی&#171; است که همراه با اختلالات خلق و خوی یا دگرگونی‌های عاطفی بوده، بیمار را دچار آشفتگی‌های اندیشه، عاطفی، تغییر رفتار و بیماری‌های جسمانی می‌کند.

### انواع افسردگی

- افسردگی کبیر: فرد مبتلا، گاهی شاد و خوشدل است و گاهی فعال می‌شود و گاه از چیزی شاد نیست. این پدیده به &#171;افسردگی مالیخولیایی&#171; نیز مشهور است.  
- افسردگی اوهام: مبتلا، خود را گناهکار و غیرقابل بخشش تصور می‌کند.  
- افسردگی غیرمعمول: پرخوری، خواب زیاد، افزایش سریع وزن و کم‌توجهی به همه امور از نشانه‌های بارز این نوع افسردگی است. مضافا اینکه &#171;مزمن&#171; است و نه &#171;دوره‌ای&#171;.  
- روان رنجوری: احساس همیشگی ناراحتی که حدودا 2 سال طول می‌کشد.

### نشانه‌های افسردگی

ادعان به افسردگی، به رغم ابتلای فرد به آن، بسیار دشوار است حتی برخی با اندک غم‌زدگی و احساس اندوه خود را افسرده به شمار می‌آورند. پدیده افسردگی، در بین افراد مختلف به گونه‌ها و درجات مختلف پدیدار می‌شود. گاهی به صورت يك &#171;هیجان‌عادی انسانی&#171; جلوه‌گر می‌شود و زمانی به گونه &#171;غم و اندوه&#171; بروز می‌کند که پاسخ طبیعی به آن، حالت &#171;غمگینی&#171; است. متاسفانه با ارزیابی رفتار و واکنش‌های ظاهری مبتلا، نمی‌توان به میزان و شدت افسردگی وی پی برد زیرا یکی ممکن است به شدت فعال، پرتحرک و پرکار شود و دیگری گوشه‌گیر.  
از جمله رایج‌ترین واکنش‌ها نسبت به افسردگی، پدیدآیی &#171;نگرانی و اضطراب&#171; است. درواقع، اضطراب، هم می‌تواند از جمله عوامل افسردگی باشد و هم از نتایج آن.  
به بیان ساده، اضطراب عبارت است از يك حالت &#171;دلواپسی&#171;، &#171;دلشوره&#171;، &#171;نگرانی&#171;، &#171;عصبانیت&#171;، &#171;ترس خفیف&#171;، &#171;احساس ناامنی&#171; و &#171;ناراحتی&#171; که عموما با نشانه‌های فیزیکی مانند تپش قلب، عرق‌کردن، اختلال در ریتم تنفسی، سرگیجه وضعف همراه است.  
به طور کلی، شناخت افسردگی با توجه به اینکه هرکس به شیوه‌ای خاص در برابر آن واکنش نشان می‌دهد، بسیار دشوار است.

### نشانه‌های زیستی افسردگی:

اختلال در اشتها (افزایش یا کاهش)

&#171;بی‌اشتهایی روانی&#171; نسبت به غذا یا بعضا &#171;پراشتهایی روانی&#171; و &#171;پرخوری&#171; بدون توجه به شکایت‌های مکرر از ناراحتی‌ها و دردهای جسمانی مانند یبوست، تهوع، اسهال، کم‌دردی، سردرد، حساسیت و گرفتگی عضلات.

### نشانه‌های دیگر:

- ناتوانی در تمرکز ذهن
- کاهش توانایی یادگیری مطالب و موضوعات
- ناکامی تحصیلی
- نگرش منفی و بازدارنده
- منفی‌اندیشی و احساس ناامیدی
- تکرار افکار در زمینه مرگ یا خودکشی

- از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری.

برای 171#& افسرده&؛ همه چیز یا 171#& سیاه&؛ است یا 171#& سفید&؛ بدین معنی که اگر کاری را که انجام می‌دهد صد درصد کامل نباشد، خود را تماما شکست خورده به حساب می‌آورد و می‌داندیم که اصل 171#&؛ یا همه&؛ 171#&؛ یا هیچ&؛ بسیار مخرب است.

بزرگ نمایی بیش از حد مسائل

هر رویداد منفی برای چنین افرادی، 171#& شکست بی‌پایان&؛ است، با اندک سوء تفاهم احتمالی بین او و شخص مورد توجهش آن را بی‌علاقگی آن فرد به خود تلقی می‌کند.

ترس از اجتماعی بودن

افسرده تمایل به حشر و نشر با افراد مختلف نداشته و از مصاحبت با آنان می‌ترسد زیرا احساس کاذبی از 171#& گناه&؛ و 171#& بی‌ارزشی&؛ در خود می‌بیند.

چگونگی تشخیص

گرچه شخص افسرده معمولا دارای مجموعه‌ای از علائم بالاست ولی همیشه همه آنها را بروز نمی‌دهد و بروز یک نشانه به تنهایی نمی‌تواند میزان افسردگی او را تعیین کند. اگر بیش از 4 تا 5 نشانه از نشانه‌های بالا به مدت چند هفته به طور مداوم در شخص دیده شود، تازه می‌توان گفت که 171#&؛ این شخص، رگه‌هایی از افسردگی را داراست.&

درمان

موثرترین راه، مصاحبه بالینی است که اساس هرگونه ارزیابی را نشان می‌دهد. همانگونه که گفته شد، اصلی‌ترین و بارزترین نشانه افسردگی، احساس غم و اندوه است که روانشناس می‌تواند با روش‌های ویژه که مصاحبه بالینی نخستین آنها به شمار می‌آید، اولین گام را در راه برطرف کردن این احساس بردارد. پرداختن به همه جنبه‌های افسردگی از حوصله این مقاله خارج است. به هر روی می‌توان به طور خلاصه و مجمل هرگونه واکنش غیرطبیعی به امور را نشانه‌ای از افسردگی دانست. وقتی شخصی که تا مدت‌ها پیش نه تنها بسیار شاد بوده بلکه باعث شادی دیگران نیز می‌شده، کم‌کم منزوی، کم‌حرف، کم‌اشتها یا پراشتها و پرخاشگر می‌شود، هشدار است برای اینکه دارد به سوی افسردگی پیش می‌رود. اما چرا چنین اختلالاتی پدید می‌آیند؟ ریشه آنها را می‌بایست در وراثت، خانواده و اجتماع جست‌وجو کرد. فرزند خانواده‌ای که یکبارہ شاهد جدایی پدر و مادر می‌شود، یکی یا هر دوی آنها را از دست می‌دهد و احیانا از نظر وراثت نیز مستعد افسردگی است، طبیعی است که خیلی زود به سوی آن سوق داده می‌شود.

منابع:

بیابید به جنگ افسردگی برویم

(آرش فرهودی، سال 1386)

افسردگی و راه‌های درمان آن (اینترنت)

نشریه ماهنامه آموزشی- تربیتی پیوند (دکتر غلامعلی افروز، تابستان 1381)