

تفاوت بین فرد افسرده و غمگین چیست؟

کارشناس ارشد روانشناسی در خراسان جنوبی گفت: تفاوت افسردگی و غمگینی به شدت علائم و طول دوره‌ای که علائم وجود دارد، بستگی دارد.



کارشناس ارشد روانشناسی در خراسان جنوبی گفت: تفاوت افسردگی و غمگینی به شدت علائم و طول دوره‌ای که علائم وجود دارد، بستگی دارد.

عادلہ قلاسی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه خراسان جنوبی، اظهار کرد: در کتاب مرجع روانپزشکی DSM-IV که به شرح تعریف و علائم بیماری‌ها می‌پردازد اختلال افسردگی اختلالی با یک یا چند دوره افسردگی اساسی تعریف شده است.

وی با اشاره به اینکه یک دوره افسردگی اساسی حداقل 2 هفته طول می‌کشد، افزود: این شخص باید حداقل چهار علامت از فهرست علائم که شامل تغییر در اشتها و وزن، تغییر در خواب و فعالیت، فقدان نیرو، احساس گناه، مشکلات تفکر و تصمیم‌گیری و افکار عود کننده مرگ و خودکشی باشد را داراست.

این کارشناس ارشد روانشناسی تصریح کرد: این نوع افسردگی باید بدون دوره‌های مانی (به مدت یک هفته، با خلق نابهنجار و مستمر بالا، منبسط یا تحریک پذیر) باشد.

قلاسی ادامه داد: اما تفاوت افسردگی و غمگینی به نظر می‌آید که به شدت علائم و طول دوره‌ای که علائم وجود دارد، بستگی داشته باشد.

وی یادآور شد: همچنین به نظر می‌آید که غمگینی با علت یا وقوع اتفاقی به وجود می‌آید و با رفع آن از بین خواهد رفت. این استاد دانشگاه افزود: افراد مبتلا به افسردگی از دو طریق دارو درمانی توسط روانپزشک و روان درمانی توسط روانشناسان بالینی می‌توانند به بهبود علائم خود کمک کنند.

قلاسی یادآور شد: همچنین در تعاریف انواع افسردگی می‌توان به افسردگی جزئی اشاره کرد که با دارا بودن کمتر از پنج علامت اما به مدت دوهفته مشخص می‌شود.

این کارشناس ارشد روانشناسی ادامه داد: افسردگی‌های دیگر نیز مثل عود کننده گذرا می‌توانند دارای علائمی شبیه به همین نوع باشند.

قلاسی تصریح کرد: بین غم و افسردگی تفاوت زیادی وجود دارد، غم واکنش طبیعی و نشانه سلامت جسم و روان، به سبب از دست دادن چیزی یا کسی است.

وی خاطرنشان کرد: اما افسردگی، بعد دیگری بر غم طبیعی می‌افزاید، وقتی افسرده هستیم. علاوه بر اینکه احساس غم می‌کنیم، احساس آزاردهنده دیگری نیز داریم.