

اختلالات افسردگی



کلیاتی درباره افسردگی

افسردگی قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد و کمتر کسی است که آن را احساس نکرده باشد. گاهی اوقات به دنبال اتفاق ناراحت کننده ای و گاهی نیز بدون هیچ دلیل خاصی ممکن است احساس غم و اندوه کنیم، دنیا تیره و تاریک شود و خود را تنها و بی کس احساس کنیم. ولی در اغلب اوقات این تجربه موقتی و زودگذر بوده و بعد از مدت کوتاهی برطرف می شود و به حالت طبیعی خود باز می گردیم. اما گاهی شدت این افکار و احساسات زیاد می شود، علائم دیگری هم به آن اضافه می شود و مدت زمان آن هم طولانی می شود. در این موارد با اختلال افسردگی سرو کار داریم که نیاز به درمان تخصصی دارد. بنابراین، افسردگی متفاوت از نوسان های خلقی معمول است که غالباً واکنش طبیعی افراد به مشکلات و استرس های زندگی محسوب می شود و موقتی و زودگذر است. در چنین شرایطی فرد افسرده علائمی مانند غمگینی، از دست دادن علاقه و لذت، احساس گناه، کاهش عزت نفس و مشکل در خواب و خوراک را تجربه می کند و عملکرد ضعیفی در خانه، محل کار و یا تحصیل دارد. افسردگی، به ویژه وقتی مزمن می شود و یا شدت آن متوسط تا شدید است یک مشکل جدی محسوب شده و در موارد شدید، می تواند منجر به خودکشی شود که عامل یک میلیون مرگ و میر سالانه در دنیا محسوب می شود.

تعریف و علائم افسردگی

افسردگی یک حالت خلقی است که ویژگی های مهم آن، خلق افسرده و از دست دادن علاقه و لذت است. علائم افسردگی در چهار طبقه کلی قرار می گیرند که شامل علائم هیجانی (غمگینی، احساس گناه)، علائم شناختی (ناامیدی، کاهش اعتماد به نفس)، علائم انگیزشی (کندی روانی حرکتی) و علائم جسمی (مشکلات خواب و اشتها) می باشد. علاوه بر این بسیاری از افراد افسرده، اضطراب و یک سری مشکلات جسمی بدون دلیل پزشکی را هم گزارش می کنند. افسردگی در تمام طبقات اجتماعی اقتصادی دیده می شود ولی شیوع آن در زنان دو برابر

مردان است. متوسط سن شروع آن حدود چهل سالگی است. اگرچه آمارها حاکی از افزایش میزان بروز آن در سنین پایین تر است.

مهمترین علائم و نشانه های افسردگی عبارت است از:

- ✓ احساس غمگینی ، اضطراب یا احساس پوچی
- ✓ از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش شامل رابطه جنسی
- ✓ ناامیدی و بدبینی
- ✓ احساس گناه، بی ارزشی یا درماندگی
- ✓ تحریک پذیری و بی قراری
- ✓ کاهش انرژی و خستگی
- ✓ مشکلات خواب
- ✓ کاهش اشتها یا پرخوری
- ✓ افکار مرگ و خودکشی



انواع افسردگی

افسردگی به شکل های گوناگونی ظاهر می شود. دانستن نوع افسردگی به شما کمک می کند تا علائم آن را مدیریت کرده و بهترین درمان را دریافت کنید.

افسردگی حاد

افسردگی حاد نسبت به افسردگی خفیف یا متوسط کمتر رایج است و با علائمی شدید و دائمی مشخص می شود.

- افسردگی حاد که بدون درمان باقی مانده معمولا حدود شش ماه طول می کشد.
- برخی افراد در طول زندگی خود تنها یکبار دوره افسردگی را تجربه می کنند، اما افسردگی حاد می تواند یک اختلال تکرار شونده باشد.

افسردگی غیرعادی

- افسردگی غیرعادی یکی از زیرمجموعه‌های افسردگی حاد با الگوی علائم خاص است. این نوع نسبت به مابقی، به برخی درمان‌ها و داروها بهتر پاسخ می‌دهد، لذا شناسایی آن می‌تواند کمک‌کننده باشد.
- افراد مبتلا به افسردگی غیرعادی در پاسخ به رویدادهای مثبت (مثلا دریافت خبرهای خوب یا هنگام بیرون رفتن با دوستان) خلق‌وخوی موقت را تجربه می‌کنند.
 - دیگر علائم و نشانه‌های افسردگی غیرعادی شامل اضافه وزن، افزایش اشتها، خواب مفرط، احساس سنگینی در پاها و بازوها می‌باشد.



افسرده‌خویی (افسردگی خفیف، عودکننده)

- افسرده‌خویی نوعی افسردگی مزمن "سطح پائین" است. افراد مبتلا به افسرده‌خویی اغلب اوقات احساس افسردگی خفیفی دارند، گرچه ممکن است دوره‌های کوتاه حالت طبیعی داشته باشند.
- علائم و نشانه‌های افسردگی از نوع افسرده‌خویی به اندازه علائم و نشانه‌های افسردگی حاد مشخص و شدید نیستند، اما تا مدت طولانی ادامه می‌یابند (حداقل دو سال).
 - همچنین برخی افراد علاوه بر افسرده‌خویی دوره‌های افسردگی حاد را نیز تجربه می‌کنند، که این با عنوان "افسردگی مضاعف" شناخته می‌شود.
 - اگر از افسرده‌خویی رنج می‌برید، ممکن است احساسی شبیه به اینکه همیشه افسرده بوده‌اید داشته باشید. شاید فکر کنید که خلق‌وخوی پائین شما تنها بدین دلیل است "که شما این گونه هستید".

اختلال عاطفی فصلی (SAD)

برای برخی افراد، کاهش ساعات طول روز در زمستان منجر به نوعی افسردگی می‌شود که با عنوان اختلال عاطفی فصلی (SAD) شناخته می‌شود. اختلال افسردگی فصلی حدود یک تا دو درصد از جمعیت، مخصوصاً زنان و افراد جوان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این اختلال می‌تواند احساساتی کاملاً متفاوت با آنچه که در تابستان هستید، برای

شما ایجاد کند (ناامیدی، ناراحتی، تنش، استرس، بدون هیچ علاقه‌ای به دوستان یا فعالیت‌هایی که معمولاً دوست دارید). اختلال افسردگی فصلی معمولاً در پائیز و زمستان که روزها کوتاه‌تر می‌شوند، آغاز شده و تا بهار که روزها روشن‌تر می‌شوند، باقی می‌ماند.



علل افسردگی

افسردگی مانند سایر بیماری‌های روان‌شناختی یک علت واحد ندارد و حاصل تعامل عوامل مختلف ژنتیک، زیستی، اجتماعی و روان‌شناختی است. برای مثال تحقیقات نشان داده است احتمال بروز افسردگی در کسانی که در خانواده و راهنمای آموزش‌های روان‌شناختی برای اختلالات افسردگی و اضطرابی اقوامشان سابقه افسردگی وجود دارد بیشتر است و این نشان می‌دهد که احتمالاً عوامل ژنتیک در بروز این اختلالات موثرند. علاوه بر این، در افسردگی سطح برخی از مواد شیمیایی در مغز که به آنها انتقال‌دهنده‌های عصبی می‌گویند و کارشان انتقال پیام بین سلول‌های مختلف مغز است، کاهش می‌یابد. مهم‌ترین این انتقال‌دهنده‌های عصبی که در بروز افسردگی نقش دارند، سروتونین و نوراپی نفرین هستند.

علاوه بر عوامل ژنتیک و بیولوژیک، عوامل اجتماعی و روان‌شناختی نیز از عوامل موثر در بروز افسردگی هستند. تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از بیماران قبل از شروع افسردگی یک استرس شدید را تجربه می‌کنند که نقش عامل آشکار ساز افسردگی را بازی می‌کند. این استرس‌ها می‌تواند شامل مرگ یک فرد نزدیک، از دست دادن یک ارتباط مهم، ازدست دادن شغل، شکست تحصیلی و ورشکستگی باشد. عوامل روان‌شناختی نیز شامل افکار منفی و غیرواقع‌بینانه در مورد خود، دیگران و آینده می‌شود که در بروز و تداوم افسردگی نقش دارند.

علل افسردگی و عوامل مخاطره‌آمیز

اگرچه برخی بیماری‌ها دارای علت خاص پزشکی هستند و درمان را آسان می‌کنند، لیکن افسردگی بیماری پیچیده‌تری است. افسردگی تنها نتیجه عدم تعادل شیمیایی در مغز نیست که بتوان به سادگی آن را با دارو و درمان معالجه کرد. این اختلال به دلیل ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روانی و اجتماعی رخ می‌دهد. به عبارت دیگر انتخاب‌های سبک زندگی، روابط و مهارت‌های مقابله (اگر بیشتر نباشد) لیکن به اندازه ژنتیک حائز اهمیت هستند.



عوامل مخاطره آمیزی که شما را در برابر افسردگی آسیب پذیرتر می کنند، عبارتند از:

- ۱- تنهایی و کناره گیری
- ۲- فقدان پشتیبان اجتماعی
- ۳- تجربه های تنش زایی که در زندگی به تازگی رخ داده اند
- ۴- سوابق خانوادگی در ابتلا به افسردگی
- ۵- مشکلات ازدواج و روابط عاطفی
- ۶- فشار مالی
- ۷- ضربه روانی و آزار جنسی در دوران کودکی
- ۸- مصرف الکل و دارو
- ۹- عدم اشتغال و بیکاری
- ۱۰- مشکلات بهداشتی یا درد مزمن



شناخت علائم و نشانه های افسردگی به تشخیص درمان کمک می کند

درک علل اصلی افسردگی می تواند به شما کمک کند تا بر این مشکل غلبه کنید. برای مثال ممکن است افسردگی شما به دلیل کار بیش از اندازه باشد، و بهترین درمان به جای مصرف دارو، یافتن شغلی است که سبک تر باشد و شما را بیشتر راضی کند. اگر در فضایی تازه وارد هستید و احساس تنهایی و ناراحتی می کنید، یافتن دوستان جدید نسبت به مراجعه به مشاور می تواند روحیه شما را بهتر بهبود بخشد. در چنین مواردی، افسردگی با تغییر شرایط، درمان می شود.

برای داشتن احساس بهتر چه کارهایی می توانید انجام دهید

زمانی که افسرده هستید، احساسی شبیه به این دارید که مسیر طولانی دشواری ها و سختی ها پایانی ندارد. اما کارهای زیادی وجود دارد که می توانید با انجام دادن آنها روحیه خود را بهبود بخشیده و تثبیت نمایید. بسیار مهم است که با اهداف کوچک شروع کرده و از اینجا به آرامی خود را ارتقا دهید و سعی کنید هر روز اندکی بیشتر اقدام کنید. به دست آوردن احساسات بهتر زمان بر است، اما می توانید با انتخاب های مثبت برای خودتان بدان دست یابید.



مقابله با افسردگی

• با دیگران رابطه برقرار کنید

کناره گیری، افسردگی را تشدید می کند، بنابراین (حتی اگر دوست دارید تنها بمانید و نمی خواهید بار مسئولیتی برای دیگران باشید) با دوستان و کسانی که دوستشان دارید ارتباط برقرار کنید. عملی ساده مثل صحبت کردن حضوری با کسی درباره احساسات تان می تواند بسیار سودمند و مفید باشد. فردی که با او صحبت می کنید حتما لازم نیست کسی باشد که بتواند شما را بهبود بخشد. تنها کافی است که شنونده خوبی باشد، کسی باشد که بدون ناراحت کردن و قضاوت کردن شما به دقت گوش دهد.

❖ درمان‌های موثر زیادی برای افسردگی وجود دارند، از جمله:

روان‌درمانی

درمان موثر برای افسردگی اغلب شامل مشاوره با یک درمان‌گر است، درمان‌گر کسی است که می‌تواند ابزار درمان افسردگی از زوایای مختلف را ارائه کند و برای انجام اقدامات لازم به شما انگیزه دهد. همچنین مشاوره، مهارت‌ها و بینش‌های لازم برای جلوگیری از بازگشت افسردگی را باعث می‌شود.

دارو درمانی

اگر افکار خودکشی یا خشونت‌آمیز داشته باشید، مصرف دارو الزامی است. ضمن اینکه دارو می‌تواند در برخی افراد علائم و نشانه‌های افسردگی را تسکین دهد، ولیکن درمان قطعی نبوده و معمولاً راه‌حل طولانی‌مدت نیز نمی‌باشد. همچنین عوارض جانبی و اشکالات دیگری نیز به همراه دارد، لذا مهم است تا برای تصمیم‌گیری آگاهانه همه حقایق را بدانیم.



در آخر باید به این نکته توجه داشته باشیم که افسردگی یک پیام است، تا نشان دهد یک بخش از زندگی نیاز به بازنگری دارد.

مهسا دهقانی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)