

از افسردگی چه می دانیم ؟

مرکز بهداشت استان

چرا افسردگی به همه مربوط است؟

افسردگی از جمله شایعترین اختلالات روانپزشکی است که جوامع در حال حاضر با آن روبرویند. در سال ۲۰۰۳ سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد حدود ۴۵۰ میلیون نفر از مشکلات مربوط به اختلالات روانی رنج میبرند. و در سال ۲۰۲۰ معضل بهداشتی جهان، افسردگی خواهد بود.

افسردگی در ۲۲ تا ۴۶٪ بیماریهایی مانند دیابت، فشارخون، سرطان، صرع، بیماری قلبی و از این قبیل وجود دارد. پیامد افسردگی در زمینه های مختلف اقتصادی برای کشورها آثار زیان باری دارد از جمله روزهای کاری که از دست میرود، توانایی کاهش یافته در انجام مسوولیت های روزانه، هزینه سرویس های پزشکی از جمله هزینه پزشک و دارو، هزینه های مربوط به بستری، سوء مصرف مواد مخدر و خودکشی.

در کشور ما مهمترین دلیل از کار افتادگی وجود بیماری های اعصاب و روان از جمله ابتلا به افسردگی است. با توجه به اینکه در بسیاری از موارد حتی خود فرد نمیداند افسرده است، این عدم آگاهی میتواند منجر به پیامدهای بسیاری از جمله خودکشی گردد. در حالیکه افسردگی اختلال قابل درمانی است و روش های موثر درمانی برای آن وجود دارد، سرمایه گذاری روی درمان این اختلال به مراتب ارزان تر از تحمل پیامدهای اقتصادی و اجتماعی آن است. از این رو آگاهی رسانی به مردم و بهبود خدمات درمانی در راستای کشف و درمان افسردگی مقرون به صرفه و قابل انجام است.

وجود انگ بیماری روانی میتواند مانع از مراجعه افراد به پزشک و کارشناس شود و در نهایت باقی ماندن فرد در وضعیت بیماری میتواند پیامدهای متعددی از جمله اقدام به خودکشی داشته باشد. متأسفانه فقط نیمی از مبتلایان به اختلال فردگی، تحت درمان اختصاصی قرار می گیرند؛ چون علائم افسردگی به اشتباه به عنوان واکنش های معمول و قابل قبول در مقابل استرس، ضعف اراده و یا تلاش برای جلب توجه دیگران تعبیر می شوند.

آشنایی و آگاهی آحاد مردم از بیماری افسردگی مانند علایم آن، اثرات و عوارض بیماری، نحوه درمان و پیشگیری از آن سهم مهمی در انگ زدایی از بیماری های اعصاب و روان خواهد داشت.

چگونه حالت افسردگی معمولی و گذرا را از بیماری افسردگی تفکیک کنیم؟

احساس غم، پکری و افسردگی را همه ما در لحظاتی از عمر خود تجربه کرده ایم. اتفاقات ناخوشایند و ناگوار روحیه ما را افسرده و پکر می سازند و حوادث مثبت و خوب باعث شادی و دلخوشی ما می شوند. این حالت ها طبیعی و تقریباً روزمره در زندگی ما رخ می دهند.

بیماری افسردگی با خلق و خوی طبیعی و گذرای افسرده متفاوت است. در بیماری افسردگی موارد زیر دیده می شود:

۱. احساس افسردگی طولانی است و حداقل ۲ هفته طول می کشد.
۲. روحیه افسرده در بیماری شدیدتر است.
۳. کار و فعالیت روزمره فرد مبتلا به بیماری افسردگی دچار اختلال می شود. بیمار مثل سابق انگیزه لازم برای انجام کارهایش را ندارد و به عبارت دیگر دل و دماغ سابق برای انجام کارهای خودش را ندارد.
۴. در بیماری افسردگی خواب، اشتها، وزن و میل جنسی دچار اختلال می شود.

۵. دیگران یعنی سایر اعضای خانواده، دوستان آشنایان و همکاران متوجه می‌شوند که تغییری در رفتار فرد مبتلا به افسردگی رخ داده و او همان فرد سابق نیست.
۶. در بیماری افسردگی ممکن است افکار آسیب زدن به خود و خودکشی بروز کند. وجود این افکار نشاندهنده شدت افسردگی است.
۷. با وجود اینکه در طول روز کار زیادی انجام نداده است، ولی احساس خستگی می‌کند و بدنش کوفته است.
۸. ناامیدی، احساس تنهایی، احساس بی‌ارزشی، احساس گناه غیرمنطقی از جمله موارد دیگری است که در افسردگی گذرا و معمولی دیده نمی‌شود.

توجه داشته باشید که لزوماً تمام مواردی که در بالا به اشاره شد نباید با هم وجود داشته باشند. این علائم در بیماران مختلف متفاوت هستند. هر چه تعداد بیشتری از علائم فوق در بیماری دیده شود نشان می‌دهد که بیماری شدت بیشتری دارد.

شدت بیماری افسردگی

در بسیاری از موارد و یا در مراحل اولیه با وجود بیماری افسردگی، بیمار کار روزمره خود را تا حدی انجام می‌دهد. به کارهای خانه رسیدگی می‌کند، درس خود را می‌خواند، به اداره خود می‌رود..... اما همه اینها را با مشکل و به سختی انجام میدهد. مثل سابق راحت نیست و برای انجام کارهایی که سالها است که به آنها مشغول بوده است باید وقت بیشتر و انرژی بیشتری صرف کند.

آیا هیچوقت شده که احساس کنید غمگین و دلمرده اید و حوصله هیچ کاری را ندارید؟ یا احساس کنید چیزی خوشحالتان نمی‌کند؟

هر کسی ممکن است گاهی اوقات اینطور باشد، بخصوص وقتی اتفاق ناراحت کننده‌ای برایش افتاده باشد. معمولاً این حالت بعد از مدت کوتاهی از بین می‌رود و دوباره به وضعیت عادی برمیگردیم. اما بعضی از افراد این حالت‌ها را برای مدت‌های طولانی دارند. ممکن است این احساس غمگینی و بی‌حوصلگی، یا ناامیدی با گذشت زمان بیشتر هم بشود و مشکلات دیگری هم به آنها اضافه شود؛ مثل کم‌اشتهایی یا کم‌خوابی. در چنین حالتی از افسردگی صحبت می‌کنیم.

افسردگی چیست؟

افسردگی یک حالت خلقی مداوم و مستمر است که در آن:

- احساس غمگینی،
- ناامیدی،
- بی‌حوصلگی،
- و احساس تنهایی

برای مدت‌ها باقی می‌ماند.

فرد افسرده این احساسات را برای چندین هفته دارد. این حالت‌ها مانع از این می‌شود که فرد افسرده بتواند مثل قبل کار کند و وظایف روزانه‌اش را انجام دهد.

نشانه‌های افسردگی

الف) نشانه‌های عاطفی

- غمگینی - ناامیدی
- احساس گناه - اضطراب یا درماندگی
- عصبانیت و از کوره در رفتن - کم و زیاد شدن این حالت‌های خلقی

ب) نشانه‌های جسمی

- خواب بیش از حد یا کم‌خوابی - کم شدن یا زیاد شدن وزن
- کم شدن اشتها یا خوردن بیش از حد - قاعدگی نامنظم در زنان
- یبوست - کم شدن یا از دست دادن میل جنسی

ج) نشانه‌های رفتاری

- گریه‌های بدون دلیل
- بی‌انگیزه بودن برای انجام وظایف روزانه
- کناره‌گیری از دیگران و موقعیت‌های جدید
- بی‌توجهی به ظاهر و آرایش
- ناتوانی از کنترل عصبانیت و احساس پشیمانی بعد از عصبانی شدن

د) افکار ناراحت‌کننده

- شکست خورده یا بازنده دانستن خود - انتقاد کردن مداوم از خود
 - سرزنش کردن خود برای هر اتفاق بد - بدبینی به آینده
 - ناتوانی و تردید در تصمیم‌گیری - کم‌تر از واقع دیدن توانایی‌ها
- بعضی مواقع این احساسات آنقدر زیاد است که فرد افسرده فکر می‌کند اگر بمیرد بهتر است یا تصمیم می‌گیرد به خود صدمه بزند تا از این زندگی خلاص شود.

چرا افسرده و عصبانی هستیم؟

افسردگی و عصبانیت دلایل متعددی دارد. هنگامی که این عوامل جمع می‌شوند افسردگی بروز می‌کند و یا تشدید می‌شود. این عوامل عبارتند از:

۱. عدم تعادل مواد شیمیایی مغز. در مغز مواد شیمیایی ارتباط میان سلول های آن را برقرار میکنند. هر گونه فعالیت روحی و روانی ما از جمله فکر کردن، احساس غم یا شادی نمودن، عصبانی شدن، کاهش یا افزایش اشتها به غذا به واسطه ترشح این مواد در مغز صورت میگیرد صورت میگیرد.
۲. یکی از این مواد که نقش آن در افسردگی و پرخاشگری ثابت شده است ماده ای است به نام سرتونین. هنگامی که این ماده در مغز کم میشود، فرد به بیماری افسردگی دچار میگردد و یا حتی ممکن است به فکر خودکشی بيفتد.
۳. زمنیه ارثی مستعد. بیماری افسردگی نیز مانند بسیاری از بیماریهای جسمانی و روانپزشکی ارثی هستند، یعنی در میان اعضاء خانواده خود بیماری افسردگی، اضطراب، وسواس و اعتیاد به مواد مخدر دیده میشود. علت کم شدن ماده سرتونین در مغز به همین شرایط ارثی مربوط میگردد.
۴. فشارهای زندگی. وقایع فشار زای زندگی، ناملایمات زندگی و ناکامی ها میتواند فرد در معرض آن را دچار افسردگی کند.
۵. در افرادی که در دوران کودکی توسط والدین خود مکررا تحقیر و سرزنش میشدند شانس بروز افسردگی در کودکی و بزرگسالی افزایش می یابد.
۶. سوء مصرف مواد مخدر. به غلط برخی افراد وقتی دچار افسردگی میشوند، به مصرف مواد مخدر روی میاورند و موقتا خود را تسکین میدهند ولی در دراز مدت نه تنها افسردگی درمان نمی شود بلکه بیماری اعتیاد نیز به آن اضافه میگردد.
۷. داشتن بیماری مزمن یا دردناک جسمی مانند دیابت یا کمر درد مزمن میتواند نقشی در افسردگی داشته باشد. بعضی بیماریهای جسمی مانند مشکل تیروئید می توانند افسردگی ایجاد کنند که با درمان آن بیماری افسردگی هم بهبود پیدا می کند.

اگر افسرده شدیم چه کنیم؟

- افسردگی یک بیماری است که باید درمان شود. درمان نکردن افسردگی باعث میشود این مشکل شدیدتر شود. امروزه برای افسردگی درمان های موثری وجود دارد. درمان دارویی افسردگی باعث بهبود تعداد یادی از علائم افسردگی میشود و فرد می تواند به زندگی خود برگردد. همچنین کمک گرفتن از روانشناس و مشاور نیز به فرد کمک می کند در صورت برخورد با مشکلات راه حل های مناسبی پیدا کند که این امر از افسردگی بعدی او جلوگیری می کند. بنابراین در صورتی که کسی افسرده است بهتر است به پزشک و روانشناس مراجعه کند.
- به خاطر داشته باشید که افسردگی تبلی نیست.
 - افسردگی چیزی نیست که با مسافرت رفتن، بی خیالی، ازدواج کردن یا بچه دار شدن و راه حل هایی از این قبیل خوب شود.

تنها راه خلاصی از افسردگی درمان است.

در کودکی که:

- بیش از اندازه به مادر خود چسبیده است
- از رفتن به مدرسه دلشوره میگیرد

- در کودکی که هنگام رفتن به مدرسه دچار سر درد، تهوع یا استفراغ میشود
- دچار افت تحصیلی و کاهش نمره شده است
- با دوستان و همکلاسیها ارتباط برقرار نمی کند و گوشه گیر است
- در کودکی که رفتارهای پرخاشگرانه زیاد دیده میشود

در نوجوانی که:

- تمایل به مصرف مواد مخدر یا سیگار پیدا کرده است
- دچار افت نمره درسی و سطح تحصیل شده است
- رفتارهای پرخاشگرانه بیشتر شده است، مرتب عصبانی است
- گوشه گیر شده است و یا گوشه گیری وی بیشتر شده است
- از پوچ بودن زندگی، مردن یا خودکشی صحبت میکند

در مرد یا زن میانسالی که:

- دردهای مزمن بدنی دارد
- از وجود بیماری خطرناک و شدید جسمانی نگرانی مفرط دارد
- عصبانی است و مرتب داد و بیداد می کند
- از مردن و بی فایده بودن زندگی صحبت می کند

در سالمندی که:

- گوشه گیر شده، تحمل کسی را ندارد
- مرتب از دردهای بدنی شکایت دارد
- از اینکه بیماری بدخیمی مانند سرطان در بدنش دارد مرتب شکایت میکند
- مرتب از مردن صحبت میکند
- بیقرار است

برای درمان افسردگی میتوانید:

به روانپزشک یا پزشک عمومی مراجعه کنید!

اردلان سلگی کارشناس روان شناسی بالینی