



مروری بر علل و عوامل بروز افسردگی در زنان

چرا زندگی ام رنگی ندارد؟!

بر اساس آمارهای رسمی افسردگی در دنیا از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ بیش از ۱۸ درصد رشد داشته و تنها در سال ۲۰۱۸، قریب به ۴۰۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به افسردگی بوده‌اند. با توجه به اینکه طرح پیمایش ملی سلامت روان معمولاً در تمام کشورهای دنیا هر پنج یا هفت سال اجرا می‌شود نتایج منتشره از آخرین پیمایش ملی سال ۱۳۹۰ نشان می‌دهد آمار شیوع اختلالات روانپزشکی در کشور در بین گروه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال نزدیک به ۲۴ درصد بوده که از این اختلالات روانپزشکی، ۱۲.۷ درصد، اختصاصاً اختلال افسردگی و ۱۵.۶ درصد آن اختلال اضطراب بوده و آمار بالاتر زنان در هر دو گروه اختلالات نسبت به مردان در این پیمایش قابل تأمل است.

گزارش



مهین داوری

روان‌نامه‌نگار

زن حساس تر و عاطفی تر از مرد است و وقتی مجبور می‌شود دوشادوش مرد برای تأمین مایحتاج زندگی و ازدواج و اشتغال کار کند، فشار اجتماعی، فرهنگی، روحی و روانی شوهر و فرزندان را در خانه و در جامعه تحمل کند، بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرد

دیدم، الان من هستم و شب‌نخوابی‌ها، دلهره‌های روزانه، هجوم افسردگی و گریه‌های طولانی‌مدت، مدتی است که تحت‌نظر روانپزشک و مشاور هستم و داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کنم.»

افسردهام از مرگ همسرم

سه سال از مرگ همسرش می‌گذرد اما هنوز افسردگی پس از رفتن او، رهایش نکرده است. غم کهنه جاشوش کرده بر پهنای صورتش؛ از پشت پرچین پریشتموهای که اغلب به سقیدی می‌زند، پیداست رخت مشکی عزا را هنوز بر تن دارد. سمیرا علیزاده انگار سال‌هاست که با سکوت هم‌نشین است. تا می‌خواهد شروع به صحبت کند تقلاش برای تلطیف و صاف کردن صدای گرفته و خش‌دارش شروع می‌شود.

«بعد از همسرم دیگر دنیا برایم به آخر رسید. او که رفت تمام هست و نیست من را هم با خودش برد، اصلاً تلاش و تقلا کردن برای زندگی برای من خیلی بی‌معنا شد، حتی دختر و پسر هم دیگر برای من مهم نیستند، آنها خیلی تلاش کردند که من با مرگ پدرشان کنار بیایم، اما برای من پذیرش این واقعیت تلخ غیرقابل تصور است.» از او که در مورد کارهایی که می‌توانسته برای کمک به درمان خودش انجام دهد می‌پرسم، بی‌حوصله جواب می‌دهد: «هیچ! در شرایطی که همسرم جوانمرگ شده چطور می‌توانم برای چند روز عمر بیشتر تقلا کنم؟ بعد از او دیگر زندگی ارزش جنگیدن ندارد. خیلی‌ها در این سال‌ها اصرار داشتند که به مشاور و یاروانپزشک مراجعه کنم اما من راضی نشدم. سه سال است که کارم گریه و مرور حسرت‌وار خاطرات اوست. دخترم تمام امور منزل را انجام می‌دهد تا این حد که یادم نیست آخرین باری که آشپزی کردم چه روز و تاریخی بوده است.»

او با چشمانی گریان ادامه می‌دهد: «از زندگی چیزی نمی‌خواهم و حوصله هیچ کسی را هم ندارم و منتظرم که مرگم از راه برسد و خلاص شوم.»

افسرِدگان ناشی از اعتیاد

«اصلاً چرا برای زندگی‌ای که آخرش مرگ است باید تلاش کنیم، از دنیای بزرگی که برای من هیچ دلخوشی در آن وجود ندارد خسته و بیزار شده‌ام.»

افسردهام؛ به خاطر یک انتخاب بد

«متولد سال ۱۳۷۰ هستم و تا پایان مقطع فوق لیسانس؛ اگر چه شیطنت‌های زیادی داشتم اما به امید رسیدن به فرد مطلوبم برای زندگی زناشویی بسیاری از خواستگارهای خوبم را رد کردم تا که روزی کسی سراغم آمد که فکر کردم دلخواسته‌ام است اما متأسفانه بدترین انتخاب زندگیم بود.»

سوسن یاری دارای مدرک فوق‌لیسانس در ادامه گفت و گو با مادر پاسخ به وضعیت روحی‌اش در این ایام گفت: «یک ماه از تاریخ عقدمان نگذشته بود که متوجه شدم خیلی از سلاقی و رفتارهای مان باهم متفاوت است، اصلاً با هم نمی‌ساختیم و به همین جهت خوش بودن‌مان خیلی کوتاه بود و الان که تازه شش‌ماه از عقدمان می‌گذرد پیگیر روند بررسی درخواست طلاقم از دادگاه هستم.»

او که نگرانی در رنگین سیاه چشمانش موج می‌زند، ادامه می‌دهد: «اصلاً باورم نمی‌شود که آدم‌ها تا به این اندازه پست باشند؛ با اینکه دادخواست طلاق به او ابلاغ شده است خبری از او و حتی خانواده‌اش نیست! این کم‌محلی و بی‌حرمتی آنها بیش از اندازه آزارم می‌دهد.» او به ناگاه بغض‌اش ترکید و هم‌زمان که باران اشک بر گونه‌هایش جاری است، ادامه می‌دهد: «از زندگی خسته شده‌ام. این انتخاب اشتباه جوانی‌ام را به باد داد. دیگر از آن دختر شوخ و شنگ و بذله‌گوئری نیست. دچار افسردگی شدید شده‌ام، شب‌ها خواب آرامی ندارم و از روز شدن شب هم خوشحال نمی‌شوم، قشنگی‌های زندگی برای من از بین رفته است. دوست دارم جایی دور بروم و تاحظه مرگم همانجا بمانم.»

او در پاسخ به سابقه بیماری افسردگی درون خانواده‌اش گفت: «بیماری افسردگی هیچ سابقه‌ای در درون خانواده من ندارد؛ اگر هم بوده، من که یک دختر سرزنده بودم، هرگز فکر نمی‌کردم روزی زندگی اینقدر برای من بی‌معنا شود. متأسفانه کسی که برای شریک زندگیم انتخاب کردم اصلاً وصله تم نبود و بعد از مدتی تفاوت‌های فرهنگ خانوادگی مان کم‌کم به چالش‌های دیگر ما اضافه شد و به مرور شدت و عمق بحث و جدل‌های مان بالا گرفت و در نهایت اگر چه پذیرش این شکست بزرگ بسیار سخت بود، اما برای جنگ اعصاب کمتر و رهایی سریع‌تر، طلاق را تنها گزینه منطقی

گزارش

یک جامعه‌شناس و روانشناس اجتماعی عقیده دارد اساس زندگی مشترک بر پایه تفاهم شکل می‌گیرد و این تفاهم به معنای وجود توانایی، تحمل و تفاوت‌ها در زندگی مشترک است. علیرضا شریفی‌زیدی در تأکید بر مؤلفه‌هایی که موجب افزایش ثبات و تداوم زندگی مشترک می‌شوند، اظهار داشت: «اساس زندگی مشترک بر پایه تفاهم شکل می‌گیرد و این تفاهم به معنای وجود سه «ت» در زندگی مشترک است؛ «توانایی، تحمل، تفاوت‌ها». وی افزود: «یعنی انسان اگر توان این را داشته باشد که تفاوت‌بین خود و شریک زندگی‌اش را بشناسد و آن را بپذیرد، مفهوم تفاهم

شکل می‌گیرد و خمیرمایه و عصاره اصلی این داستان بحث گذشت است.» این استاد دانشگاه ادامه داد: «گذشت یعنی اینکه من به خاطر اهمیتی که برای زندگی مشترکم قائل هستم چون طرف مقابل برای من ارزشمند است و به طور کلی در این رابطه احساس خوبی دارم، در مورد بعضی از مسائل گذشت می‌کنم؛ به این معنا که تفاوت‌های خودم و طرف مقابل را به رسمیت می‌شناسم و بر پایه تفاهم زندگی خود را به جلو می‌برم.» وی تأکید کرد: «اما نباید فراموش کنیم که گذشت به معنای پذیرش بدی‌ها، پلشتی‌ها و زشتی‌ها نیست و با این مفاهیم تفاوت دارد.» شریفی‌زیدی با اشاره به تفاوت مفهوم گذشت با رفتارهای

شهلا امیری ۳۸ سال دارد و اوضاع روحی او کاملاً به هم ریخته است. او به آتیه‌نو می‌گوید: «مادرم سابقه مصرف داروهای ضدافسردگی داشت و چند سال پیش نیز با خوردن یکجای بخشی از داروهایش به زندگی‌اش پایان داد. مادرم زخم‌خورده زندگی نابسامان در کنار همسری معتاد بود، پدرم کارمند بخش دولتی بود و اگر چه به بازنشستگی هم رسید اما مادرم تمام آن سال‌ها از اعتیاد او در رنج و عذاب همیشه بود. در ایام بچگی گاهی شاهد درگیری‌های آنها بودم و آن زمان خیلی می‌ترسیدم که دعوای آنها بالا بگیرد و مدام دعای می‌کردم که باهم خوب باشند و دیگر دعوا نکنند.

بعد از فوت پدرم تازه فشار آن سال‌های پر تنش در کنار هم به صورت افسردگی و اضطراب‌های شدید در من و مادرم خودش را عیان کرد. مادرم مجبور به مراجعه پزشک و مشاور شد و تحت درمان بود و بعد چند سال من نیز به همان پزشک معالج مادرم مراجعه کردم و سال‌هاست داروی ضدافسردگی می‌خورم.» او با غصه و ناراحتی ادامه می‌دهد: «اگر چه سال‌های زیادی است که دارو مصرف می‌کنم و تحت درمان هستم اما به محض فشار روانی و یا استرس‌های بیرونی، علامت افسردگی‌ام عود می‌کند، وقتی به هم می‌ریزم زندگیم تعطیل شود. اصلاً حوصله خودم، اطرافیان، آشنا، همسایه و هیچ کسی را ندارم و فقط دوست دارم خودم باشم و گریه و کنج تنهایی.»

سن افسردگی در زنان

سیمافردوسی روانشناس و استاد دانشگاه معتقد است سن افسردگی زنان خانه‌دار معمولاً از سن ۳۷ سالگی به بعد است که به دنبال بروز علائم یائسگی تشدید می‌شود، اما در حالی که زنان طبقه متوسط تا شش درصد مبتلا به افسردگی می‌شوند، ۲۳ درصد از زنان کارمند در چاه این اختلال روانی اسیر هستند، زیرا زندگی آنها سرشار از فشار و اضطراب است. به گفته وی «زن حساس تر و عاطفی تر از مرد است و وقتی مجبور می‌شود دوشادوش مرد برای تأمین مایحتاج زندگی و ازدواج و اشتغال کار کند، فشار اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، روحی و روانی شوهر و فرزندان را در خانه و در جامعه تحمل کند، بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرد.» او پیش تر تصریح کرده بود: «در برخی مناطق از کشور به دلیل رفتارهای

بد خانواده و سنت‌های نادرست، برخورد مناسبی با زنان نمی‌شود و میزان افسردگی زنان در این مناطق بیشتر است. اما این موضوع در شهرها حتی شهرهای توسعه یافته نیز دیده می‌شود. وقتی زن باید با حداقل درآمد شوهر مدیریت خانه را به نحو احسن انجام دهد و هر گونه رفتاری را از سوی شوهر یا فرزندان و اطرافیان تحمل کند و سنگ‌صبور همه باشد اما در مقابل هیچکس به حرف او گوش ندهد، معلوم است که افسردگی در بین این قشر بیشتر می‌شود.»

جوامع حمایتگر، زنان افسرده کمتر

مهدی لشگری، دکترای روانشناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه در گفت‌وگو با آتیه‌نو در بیان دلایل بالا بودن آمار اضطراب و افسردگی در میان زنان گفت: «ساختار هویت خانم‌ها بیش از مردان مبتنی بر رابطه است و به همین نسبت هم آسیب‌پذیر تر هستند. همچنین هیجان در زنان بیشتر مبتنی ابراز هیجان است؛ به همین دلیل نمود اضطراب و افسردگی در آنها بیشتر است.»

لشگری تأکید کرد: «حمایت اجتماعی و خانوادگی برای جلوگیری از اضطراب و افسردگی بسیار مهم است، وقتی زن در جامعه‌ای از این حمایت‌ها محروم باشد بیشتر افسرده و مضطرب می‌شود.»

وی افزود: «زنان نسبت به مردان بیشتر به مشاوره و مراکز درمانی مراجعه می‌کنند؛ بنابراین آمار مبتلایان به اختلالات روانی در آنها بیشتر است.»

این مدرس دانشگاه با اشاره به اینکه همواره پیشگیری بهتر از درمان است، گفت: «اگر تقاء سطح معیشت جامعه و ایجاد امید به آینده و چشم‌انداز مثبت به زندگی یکی از مهمترین راهکارها است و ارائه حمایت‌های اجتماعی ویژه به زنان آسیب‌دیده و در معرض آسیب نیز بسیار لازم و ضروری است.» لشگری با اشاره به تأثیر ارتقاء امید در جامعه بر کاهش اضطراب بیان کرد: «افراد در جامعه امیدوار کمتر از جوامع درگیر مسائل یأس‌آور دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. اگر امید وجود داشته باشد افراد حتی در مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی کمتر دچار تنش و استرس می‌شوند. در عین حال فراهم کردن دسترسی آسان و کم‌هزینه به خدمات روانشناختی برای عموم جامعه می‌تواند در درمان اختلالات اضطرابی و افسردگی بسیار مؤثر باشد.»

یک جامعه‌شناس و روانشناس اجتماعی مطرح کرد

«تفاهم» در دوام زندگی مشترک چه نقشی دارد؟

است که در یک رابطه می‌مانیم، هر بلایی که به سر مان بیاورند را به جان می‌خریم و اسم آن را این می‌گذاریم که آدم باگذشتی هستیم. در صورتی که گذشت در مسائل مهم زندگی، تنها یک‌بار است.» این جامعه‌شناس با ذکر مثالی توضیح داد: «همسری که یک‌بار به غلط برخورد فیزیکی داشته و همسرش را کتک زده یا فحش‌های بسیار رکیک داده است؛ وقتی یک‌بار این موضوع را می‌پذیریم و می‌بخشیم گذشت کرده‌ایم اما اگر بار دوم این رفتار تکرار شود تا بارهای بعدی هم تکرار می‌شود و وقتی همان رویه سابق در پیش گرفته شود، اسم این رفتار دیگر گذشت نیست بلکه نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی است.»

غلط تصریح کرد: «گذشت با پذیرش رفتارهای غلط مکرر طرف مقابل فرق دارد. به عبارت دیگر در بحث‌های مهم زندگی گذشت فقط یک‌بار اتفاق می‌افتد.» عضو هیأت علمی پژوهشکده مطالعات خانواده در توضیح این موضوع که «گذشت» چه هست و چه نیست، بیان کرد: «بعضی از افراد به دلیل چهار «ن» در زندگی و رابطه نامطلوب و نامناسب تحمل می‌کنند و به زندگی ادامه می‌دهند و اسم آن را گذشت می‌گذارند در حالی که وجود آن چهار «ن» مطابق با گذشت نیست و این چهار «ن» عبارت‌اند از «نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی.» وی ادامه داد: «یعنی گاهی ما به دلیل ناتوانی یا نادانی مان و یا نیازمندی و نگرانی مان

یک دکترای روانشناسی و استاد دانشگاه گفت: «همواره شباهت در اخلاق و رفتار زوجین در پایداری و دوام ازدواج مؤثر است؛ بنابراین جوانان تلاش کنند شبیه‌ترین به خود را انتخاب کنند.»

میترا کلاتنری در ارتباط با مشخصات ازدواج‌های پرخطر عنوان کرد: «زمانی که زوجین از برخی جهت تفاوت‌های بسیاری با هم داشته باشند، ازدواج آنها می‌تواند بسیار پرخطر باشد. هیچگاه دو فرد عیناً و صد در صد شبیه هم نیستند و زمانی بخواهند زوجین در کنار هم زیر یک سقف زندگی کنند، این تفاوت‌ها طبیعتاً ممکن است باعث بروز یک سلسله مشکلات شود، اما زمانی این تفاوت‌ها به تناقض نزدیکتر است. به عبارت دیگر زمانی که زوجین در ویژگی‌های مهمی با هم تفاوت داشته باشند نمی‌توانند زندگی آرام و بانشاطی را تجربه کنند.»

وی در بیان توصیه زوج‌درمانگران به زوج‌های در معرض انتخاب‌های پرخطر گفت: «زوج‌ها باید تلاش‌شان بر این باشد که شبیه خودشان را انتخاب کنند، بعضاً جوانان امروز ممکن است تمایل‌شان بر این باشد که فرد متفاوت یا خود را انتخاب کنند که مثلاً یکدیگر را تکمیل کنند، در صورتی که متأسفانه این تلقی موجب خوشبختی یا ثبات در ازدواج آنها نمی‌شود.»

کلاتنری تأکید کرد: «شباهت بین زوجین در پایداری و دوام ازدواج تأثیر بسیار زیادی دارد. در عین حال ممکن است متفاوت بودن در ابتدای راه جذاب باشد اما در درازمدت غیرقابل تحمل می‌شود؛ مثلاً زمانی که فردی برونگرا و شلوغ در کنار فردی درونگرا قرار می‌گیرد ممکن است این برونگرایی ابتدای راه جذابیت داشته باشد، اما به مرور آن فردی که اهل هیجان است از آرامش و سکوت فرد مقابلش رضایتی ندارد و در نهایت کارشان به جدل و تنش کشیده می‌شود و عکس این موضوع نیز خالی از اشکال نیست.»

این استاد دانشگاه اضافه کرد: «اگر می‌خواهیم رابطه خوب و باکیفیت‌تری شکل گیرد زوجین باید به هم شبیه باشند؛ چرا که در صورت وجود تفاوت‌های اساسی، ازدواج پرخطر می‌شود.»

این دکترای روانشناسی تفاوت در نوع دلبستگی را یکی دیگر از تفاوت‌های اثرگذار در شکل‌گیری ازدواج‌های پرخطر خواند و افزود: «اگر یکی از زوجین دلبستگی ناایمن اضطرابی و دیگری دلبسته ناایمن اضطرابی باشد، این ازدواج قطعاً بسیار متشنج و مسأله‌دار خواهد بود؛ چرا که فردی که دلبسته ناایمن اضطرابی است همیشه نگران از دست دادن همسر و رهاشدنش است و این مسأله باعث می‌شود تا مدام به همسرش نزدیک و نزدیکتر شود و او را لحظه‌ای کنترل کند و از سوی دیگر فرد دلبسته ناایمن اجتنابی از اینکه همسرش بخواهد خیلی به او وابسته و نزدیک شود، می‌ترسد و دچار اضطراب می‌شود و به همین جهت از همسرش دوری می‌کند؛ بنابراین این دو نوع دلبستگی متفاوت می‌توانند زمینه بروز دائمی مشکلات و تنش‌های بین زوجین را بیشتر کند.»