

افسردگی هیولای سیاه ذهن



• **افسردگی غیرمعمول (آتیپیک):** علائم این نوع افسردگی که به آن افسردگی ماژور با خصوصیات غیرمعمول هم گفته می‌شود، اندکی با افسردگی ماژور (عمده) متفاوت است. تفاوت اصلی آن این است که در این اختلال بهبود موقت خلق در پاسخ به اتفاقات مثبت دیده می‌شود.

درمان

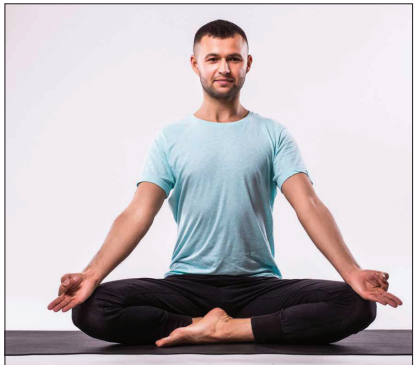
او در مورد درمان افسردگی توضیح می‌دهد: «معمولاً درمان افسردگی بین سه تا شش ماه طول می‌کشد. اگر زودتر از این مدت، درمان قطع شود احتمال عود بیماری وجود دارد. پس از این مدت، برحسب سابقه بیماری در فرد و خانواده می‌توان دارو را به آرامی و با نظر پزشک معالج قطع کرد.

معمولاً بیمار مدت زیادی بدون دارو خوب خواهد بود و به زندگی عادی خود برخواهد گشت اما پس از مدتی ممکن است برحسب استعداد، مجدداً به دنبال نوعی استرس کسالت آغاز شود. شاید داروهایی که در درمان افسردگی استفاده می‌شود در روزهای اول عوارضی ایجاد کند که طی یکی دو هفته اول بر طرف شده و فرد مصرف‌کننده مقداری با آن‌ها تطابق پیدا می‌کند. این عوارض از قبیل خشکی دهان، یبوست، خواب‌آلودگی و تاری دید است که با مصرف مایعات زیاد و مصرف غذاهای فیبردار از قبیل میوه‌ها و سبزی‌ها برطرف می‌شود و با مصرف دارو قبل از خواب مسئله خواب‌آلودگی روزانه نیز قابل پیشگیری است. البته امروزه داروهای جدید در درمان افسردگی به بازار آمده است.

در موارد خاصی از افسردگی که بیمار قادر به خوردن دارو نیست از درمان با الکتروشوک استفاده می‌شود. اکنون این تکنیک وسیله بی‌خطری محسوب می‌شود. به دلیل استفاده از تکنیک بی‌هوشی، در واقع شوکی به بیمار داده نمی‌شود بلکه با اعمال تشنجی خفیف و به وسیله جریان الکتریکی خفیف اثر ضدافسردگی به‌وجود می‌آید. در مواردی که وضعیت بیمار حاد و اورژانسی است (خطر خودکشی و یا عدم مصرف دارو به‌صورت خوراکی و خطرات دیگر) بیمار باید در بخش اعصاب و روان بستری شود.

عدم درمان صحیح و به‌موقع این بیماران خطراتی از قبیل خودکشی یا دیگرکشی را به دنبال دارد. بنابراین هرچه سریع‌تر باید درمان را آغاز کرد. معمولاً صحبت با روانشناس که شامل درمان رفتاری-شناختی و روان‌درمانی در مورد روابط شخصی بیمار است از اهمیت زیادی برخوردار است که بعضی اوقات می‌تواند به‌عنوان انتخاب اول در درمان افسردگی انتخاب شود. »

بهترین ورزش برای درمان افسردگی



شروع کنیم و به تدریج مسافت و زمان را افزایش دهیم.

• **تنیس**

تنیس یک ورزش هوازی، مفرح، سرگرم‌کننده و جمعی است. از همه مهم‌تر به دلیل تمرکزی بودن، باعث تحریک و تقویت فعالیت‌های الکتریکی مغز می‌شود.

• **ورزش‌های گروهی**

انجام ورزش‌های گروهی مثل والیبال و فوتبال و غیره، به بهبود روحیه و افزایش انرژی ما کمک می‌کند. پیوستن به این ورزش‌های گروهی، یک روش جالب و مفرح برای فعالیت بدنی و بازی کردن است. همچنین از آنجا که در این ورزش‌ها با توپ در تماس هستیم، می‌توانیم استرس خود را به توپ منتقل کنیم. این ورزش‌ها باعث بهبود هماهنگی عصب و عضله، تمرکز، تقویت مهارت‌های دیداری و حفظ تعادل می‌شوند که برای افزایش انرژی مغزی فرد مبتلا به افسردگی بسیار مؤثرند و سازوکارهای شیمیایی مغز (مانند اختلال در ترشح هورمون‌ها) بهبود می‌بخشند. در نتیجه به درمان افسردگی و مشکلات روحی کمک می‌کنند.

• **اختلال دوقطبی:** یک اختلال خلقی است که با دوره‌هایی از خلق غیرطبیعی معروف به شیدایی شناخته می‌شود. این دوره‌ها می‌تواند خفیف تا شدید باشد، باعث اختلال در زندگی فرد شود و یا نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد.

• **افسردگی پس از زایمان (PPD):** بارداری می‌تواند تغییرات هورمونی قابل توجهی ایجاد کند که اغلب بر خلق و خوی زنان تأثیر می‌گذارد. احتمال دارد افسردگی در دوران بارداری یا پس از تولد کودک شروع شود. تغییرات خلقی، اضطراب، تحریک‌پذیری و سایر علائم پس از زایمان غیرطبیعی نیست و اغلب تا دو هفته طول می‌کشد.

• **اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی (PMDD):** دارای علائم خلقی مثل تحریک‌پذیری شدید، اضطراب یا افسردگی است که معمولاً چندروز بعد از شروع دوره پرودی بهبود می‌یابد. اما در روزهایی که فعال هستند بسیار شدید بوده تا جایی که می‌تواند زندگی عادی برخی افراد را مختل کند.

• **اختلال افسردگی فصلی (SAD):** افسردگی فصلی نوعی از اختلال افسردگی عمده است که در آن، فرد با تغییرات فصل علائم افسردگی را بروز می‌دهد. این اختلال معمولاً در فصل‌های پاییز و زمستان ظاهر می‌شود و در فصل بهار و تابستان از بین می‌رود.

• **نشانه‌ها**

این روانشناس اجتماعی می‌افزاید: «تجربیات و تحقیقات بالینی نشان می‌دهد که بیماری افسردگی به صورت احساس غمگینی، اضطراب، نومیدی، دل‌سردی، یأس، احساس شکست و عدم موفقیت، نارضایتی، احساس گناه، مجازات و تنبیه، تنفر و انزجار از خود، سرزنش و خودمقصری، افکار و رفتارهای خودکشی، گریه، عدم اتکا به نفس، برانگیختگی عصبی و تحریک‌پذیری، از دست دادن علاقه، بی‌انگیزگی، بی‌هدفی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، عدم فعالیت، اختلال در خواب، خستگی، کم‌اشتهایی یا پراشتهایی، کاهش یا افزایش وزن و نگرانی و مشغله فکری در مورد وضعیت جسمانی نمایان می‌شود.»

انواع

به گفته فرجام انواع افسردگی عبارت‌اند از:

• **اختلال افسردگی اساسی (MDD):** همان افسردگی بالینی است که به آن اختلال افسردگی عمده هم می‌گویند. این یک اختلال خلقی است.

• **اختلال افسردگی مداوم (PDD):** شدت این نوع اختلال افسردگی، خفیف تا متوسط است (از اختلال افسردگی عمده همیشه خفیف‌تر است) و علائم آن حداقل دو سال طول می‌کشد.

تغذیه مناسب برای درمان افسردگی



و به حذف رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. اگر بدن نتواند به اندازه کافی رادیکال‌های آزاد را از بین ببرد، استرس اکسیداتیو ایجاد می‌شود که می‌تواند مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی ایجاد کند.

• **ویتامین‌های گروه B**

غلات کامل منبع خوبی از ویتامی B12 هستند. ویتامین‌های B12 و B9 (اسیدفولیک) به حفظ سلامت سیستم عصبی مغز، کاهش خطر و علائم اختلالات خلقی مانند افسردگی کمک می‌کنند. منابع ویتامین B12 شامل تخم‌مرغ، گوشت، طیور، ماهی، صدف، شیر و برخی از غلات غنی شده است.

• **زینک (روی)**

روی به درک طعم غذا و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و از مواد غذایی مناسب برای درمان افسردگی است. منابع روی شامل غلات کامل، صدف، گوشت گاو، گوشت مرغ، لوبیا، آجیل و تخمه کدوتنبیل است.



گزارش

افسردگی یکی از بیماری‌های رایج در سلامت روان است که باعث احساس غم و اندوه مداوم می‌شود. این اختلال می‌تواند در نحوه تفکر، خواب، غذا خوردن و هر نوع عملکرد سیستم بدن تغییر ایجاد کند. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که حدود ۲۸۰ میلیون نفر در جهان افسردگی دارند. افسردگی در بین زنان حدود ۵۰ درصد بیشتر از مردان است. افسردگی درد این روزهای جامعه ایرانی نیز هست. این اختلال در ایران با نرخ ۱۲٫۵ درصد سالانه، به‌صورت تصاعد هندسی در حال افزایش است. در مقابل اما آمار غیررسمی از درگیری ۵۰ درصد از مردم ایران با افسردگی خبر می‌دهد. اگرچه درمان‌های شناخته‌شده و مؤثری برای اختلالات روانی وجود دارد اما بیش از ۷۵ درصد مردم در کشورهای با درآمد کم و متوسط هیچ درمانی دریافت نمی‌کنند.

دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی در مورد افسردگی و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «افسردگی همان گونه که از نام آن پیداست عمدتاً به نوعی اختلال خلقی یا اختلال عاطفی گفته می‌شود. از این‌رو اغلب اصطلاح بیماری خلقی نیز در مورد آن به کار می‌رود. فرد مبتلا، از خلق ناشاد یا احساس دل‌تنگی یا غمگینی و فرو رفتن در خیالات واهی شکایت می‌کند که به مدت دو هفته یا غالباً بیشتر تداوم دارد. افسردگی به‌قدری پرنوسان است که گاهی در روانپزشکی به منزله سرماخوردگی معمولی مطرح می‌شود. بسیاری از ما در مواردی، اندکی افسردگی را تجربه می‌کنیم. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از ما در دوره‌های مختلف عمر خود به‌غم نژاد و ملیتمان نه فقط به غمگینی بلکه به اندکی از علائم افسردگی دچار می‌شویم. میزان شیوع افسردگی در زنان دوبرابر مردان است اما دلیل این عدم تناسب مشخص نیست. شاید علت، عامل زیستی (ناشی از فعل و انفعالات هورمونی، وضع حمل و عادات ماهانه) یا عامل اجتماعی شرایط خاص زندگی زنان و یا مطرح ساختن این نوع بیماری از طرف زنان باشد. در ابتلا به این بیماری نوعی استعداد اولیه یعنی سابقه وجود بیماری یا بیماری‌های عصبی مشابه در خانواده بیمار مشاهده می‌شود. دخالت عامل وراثت در این بیماری، از نظر علمی قطعی است اما به این معنا نیست که فرد با بیماری افسردگی متولد می‌شود. بلکه فرد استعداد ابتلای به بیماری را به ارث می‌برد و در مقابل عوامل ایجاد فشار روانی (استرس‌ها) دچار اختلال افسردگی می‌شود.»

نکته



راه‌های پیشگیری از افسردگی

پیشگیری از افسردگی روش مشخصی ندارد اما با سبک زندگی سالم می‌توان تا حد زیادی از این بیماری در امان ماند. تجربه احساس غم و اندوه و خستگی برای مدت کوتاه طبیعی است و افسردگی به‌شمار نمی‌آید. بعضی از راهکارهای پیشگیری از افسردگی عبارت‌اند از:

• ورزش منظم

برای تأثیر بیشتر ورزش در پیشگیری از افسردگی می‌توانید به‌سرآغ ورزش‌های تیمی بروید یا در کلاس‌های گروهی ثبت‌نام کنید. با این کار، هم با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کنید و هم فعالیت بدنی دارید که هر دو به حفظ سلامت روان شما کمک می‌کنند. اگر به‌صورت منظم ورزش کنید، متوجه می‌شوید که هر بار بعد از ورزش حالتان بهتر است و این همان چیزی است که برای پیشگیری از افسردگی لازم دارید.

• حفظ فاصله با فضای مجازی

تحقیقات نشان می‌دهد فعالیت روزانه و طولانی‌مدت در فضای مجازی احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد و اعتماد به‌نفس افراد را از بین می‌برد. شبکه‌های اجتماعی اعتیادآور هستند. البته برای بعضی از افراد، پیام‌رسان‌ها تنها روش برقراری ارتباط با دوستان و اعضای خانواده‌شان محسوب می‌شوند. به همین خاطر نمی‌توانند به‌صورت کامل از فضای مجازی خارج شوند. حتی این افراد نیز باید مدت‌زمان آنلاین‌شدنشان را تا حد امکان کاهش دهند.

• ارتباطات عمیق

یکی از مهم‌ترین اصول حفظ سلامت روان این است که زندگی اجتماعی فعالی داشته باشید. ارتباط با افرادی که به شما اهمیت می‌دهند، دوستان دارند و برایتان زمان می‌گذارند از اهمیت زیادی برخوردار است. حتی اگر در طول روز زمان خالی زیادی ندارید، باز هم برای ارتباطات اجتماعی با خانواده و دوستان خود وقت بگذارید. داشتن سرگرمی مشترک و صحبت کردن با افرادی که ارتباطات عمیقی به آن‌ها دارید، یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از افسردگی است.

• دوری از ارتباطات سمی

برای پیشگیری و درمان افسردگی، هم ارتباط با افراد سمیمی و کمک‌کننده اهمیت دارد و هم دوری از افراد سمی.

• کاهش تعداد تصمیم‌گیری‌ها

گاهی انتخاب‌های روزانه آن‌قدر ساده هستند که حتی متوجه نمی‌شوید انرژی ذهنیتان را می‌گیرند و به شما استرس وارد می‌کنند. مثلاً اگر هرروز صبح قبل از سرکار رفتن مدتی جلوی کمد لباس‌تان می‌ایستید و چند دقیقه به این فکر می‌کنید که چه بپوشید انرژی ذهنیتان را برای انتخاب لباس و غذا مصرف کرده‌اید و دچار استرس شده‌اید.

• مدیریت استرس

استرس یکی از علت‌های افسردگی و یکی از گسترده‌ترین مباحث در روانشناسی است. از این‌رو سعی کنید آن‌را مدیریت کنید.

• خوب خوابیدن

کمیت و کیفیت خواب، هردو برای حفظ سلامت روان ضروری هستند. بی‌خوابی احتمال ابتلا به افسردگی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. اگر به‌موقع بخواید، خواب عمیقی داشته باشید و به‌موقع از خواب بیدار شوید، یک گام مهم در مسیر پیشگیری از افسردگی برداشته‌اید.

• رژیم غذایی سالم

تحقیقات نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه چربی به اندازه تجربه استرس مزمن، روی ابتلا به افسردگی تأثیر دارد. بدن افرادی که رژیم غذایی ناسالم دارند، مواد مغذی مورد نیاز برای سلامت جسمی و روانی را دریافت نمی‌کند. به همین خاطر این افراد در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله افسردگی قرار می‌گیرند.

• درمان بیماری‌های مزمن

بیماری‌های مزمن جسمی، احتمال بروز افسردگی را افزایش می‌دهند. بیماری‌های مزمن صددرصد قابل پیشگیری نیستند، اما مدیریت آن‌ها اهمیت بسیاری دارد.

• کنترل قند خون

پژوهشگران معتقدند تغییرات شیمیایی مغز که به علت دیابت ایجاد می‌شود با افزایش احتمال ابتلا به افسردگی مرتبط است. برای پیشگیری از تشدید علائم افسردگی، قندخون خود را کنترل کنید تا به دیابت و پس از آن به افسردگی مبتلا نشوید.