Cross Cultural Health

افسردگی

November 1, 2017
www.HealthLetter.MayoClinic.com

این مقاله شامل است بر:

افراد مبتلا به افسردگی چه اطلاعاتی را مایل اند بدانند
با دعا نمی توانید افسردگی را از خود دور کنید
افسردگی یک بیماری واقعی است
شما میتوانید قوی و در عین حال افسرده باشید
احساس بهتر داشتن به معنی خوب شدن و تمام شدن بیماری افسردگی نیست

افراد مبتلا به افسردگی چه اطلاعاتی را مایل اند بدانند

افسردگی بیماری شایعی است که بسیاری از مردم دنیا گریبان گیر آنند. به گفته رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران بر اساس تحقیقات تازه، بین ۲۰ تا ۲۵ درصد از ایرانیان دچار بیماری افسردگی هستند و بیش از ۵۰ درصد مراجعه کننده ها به پزشکان عمومی، از نوعی بیماری روانی رنج می برند. [1]

افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، توضیح و بیان احساساتشان برای دیگران مشکل است. این بیماری می تواند به شیوه های متفاوت بر روی افراد مختلف تاثیر گذارباشد. کریستال کلنسی (Crystal Clancy)([2]) معتقد است : " افسردگی مانند امراض دیگر نیست که از طریق تلویزیون و روزنامه درباره آن اطلاعات کسب کنیم." او بعد از زایمان بچه دوّم خود در سال ۲۰۰۵، دچار افسردگی پس از زایمان شد و در حال حاضر به افراد مبتلا به افسردگی بعد از زایمان و سایر افسردگی ها کمک می کند .

افراد مبتلا به افسردگی ممکن است تمایل نداشته باشند که احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند. امّا شما با اطلاع و آگاهی بیشتر درباره این بیماری می توانید به شخص افسرده کمک کنید. در ذیل به هفت مورد اشاره شده که با اطلاع از آنها می توانید افرادی را که دچار افسردگی هستند کمک کنید:

---

[1] www.khabaronline.com,Dec.1992

[2] https://www.irisrepro.com a psychologist specialist in family health education

۱. افسردگی، غمگین بودن نیست

همه ما ناراحت و غمگین می شویم اما این احساس، معمولا یک حالت موقّت است. یک روانپزشک و مدیر ارشد پزشکی یکی از بیمارستان های نیویورک، تینا والچ (Tina Walch) ([3]) می گوید: "افسردگی حالتی درازمدّت است. در حقیقت، شما وقتی افسرده هستید ممکن است حتّی احساس ناراحتی و غمگینی نکنید."

او می گوید: "وقتی افسردگی ام تشدید می شود غمگین و ناراحت نیستم. گاهی اوقات بی ذوق و بی علاقه و گاهی بی اعتنا به مسایِل جدّی زندگی می شوم و برخی اوقات افسردگی باعث خشم و سرخوردگی ام می شود". او اضافه می کند آنجا که خواسته های زیادی دارم و انتظار می رود که خوشبین و سرحال باشم، حتّی کار کردن معمولی برایم سخت می شود".

والچ می گوید: "افراد افسرده ممکن است برای تمرکز روی مسایل، مشکل داشته باشند و همچنین ممکن است عصبانی و زودرنج باشند. ممکن است تمایلی به مراقبت از خود و یا گذراندن وقت با دیگران را نداشته باشند". در واقع افسردگی باعث می شود که با زندگی کشمکش داشته باشیم و از آن لذّت نبریم.

۲. با دعا نمی توانید افسردگی را از خود دور کنید.

یک ناشر سی ساله،اشلی والنسیا (Valencia) ([4]) می گوید: " افراد فکر می کنند که شما می توانید افسردگی را کنترل کنید." برای کمک به فرد افسرده با گفتن **"دعا کن"، "سعی کن بر آن چیره شوی"** و یا **"فقط این یا آن را امتحان کن"** موثّرو مفید نیست.

پس چگونه می توان کمک کرد؟ **دوست داشتنی و مهربان باشید و فرد افسرده را درک کنید** و بجای گفتن سعی کن و امتحان کن، پیشنهاد کنید که با یک متخصّص افسردگی مشورت کن تا راه حل صحیح را پیدا کنی.

۳. افسردگی یک بیماری واقعی است.

ویلیام سیوی(William Seavey) ([5]) ساکن کانادا می گوید: " وقتی من افسردگی داشتم، بیماری من یک حالت فیزیکی مزمن بود که حقیقتاً می توانستم آن را درون مغزم احساس کنم". والچ می گوید: " بسیاری از افراد هنوز معتقدند که افسردگی یک بیماری واقعی نیست اما تحقیقات نشان می دهد که حقیقتا افسردگی نوعی بیماری است".

محقّقین بر این باورند که افسردگی ترکیبی از عوامل مختلف است. والچ می گوید:" اگر شاهد علائم افسردگی در خود هستید، باید به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

---

[3] https://www.irisrepro.com a psychologist specialist in family health education

[4] https://www.linkedin.com/pub/dir/Ashley/Valencia

[5] https://www.newtimesslo.com

۴. شما می توانید قوی و در عین حال افسرده باشید

افسردگی می تواند باعث تضعیف انرژی شود. اما بسیاری از افراد افسرده مانند افراد فعّال در تلاش و کوشش هستند و افسرده بنظر نمی رسند. هالی رودریگز (Holly Rodregas) ([6]) می گوید" اینکه شما فردی قوی هستید، و یا اینکه رفتارتان مانند یک فرد افسرده نیست به این معنی نیست که دچار افسردگی نیستید." او در ادامه اظهاراتش می گوید: "ضرب المثل های عامیانه مانند زن آفریقایی قوی (طعنه به زنان سیاه پوست آمریکایی) می تواند بسیار گمراه کننده باشد، زیرا این موضوع باعث می شود که بسیاری از ما درمورد شناخت این بیماری دچار تردید و گمراهی شویم."

۵. داروهای افسردگی شما را به یک ربات تبدیل نمی کند

والنسیا می گوید: من مرتبا این جمله را از افراد می شنوم که داروهای افسردگی افراد را تبدیل به ربات می کنند. اما داروی افسردگی به من کمک کرد تا دوباره از زندگی لذّت ببرم." من هنوز هم دچار افسردگی هستم اما احساس می کنم شدّت افسردگی در من کمتر شده ."

البتّه همه افراد افسرده نیاز به مصرف دارو ندارند. آن دسته از افراد که نیاز به دارو دارند می توانند از داروهای مختلف با دستور پزشک استفاده کنند. روشهای دیگری مانند (گفتار درمانی، تغییر شیوه زندگی، تحریکات مغزی از روشهای موثّربرای درمان افسردگی است).

۶. **افسردگی نشان دهنده ناسپاسی نیست**

بسیاری از مردم از بعضی افسردگی ها اطلاع کافی ندارند. برای مثال افسردگی بعد از زایمان را می توان نام برد و درباره آنها نظریاتی ناروا نادرست را اظهار می دارند. برای مثال گفته می شود که " من نمی توانم بفهمم که چرا شما با داشتن یک نوزاد سالم، خوشحال و شاد نیستید" و یا " شما باید خیلی ممنون باشید که بطور طبیعی بچّه دار شدید. بعضی از مردم برای بچّه دار شدن تلاش زیادی می کنند و متأسّفانه نتیجه نمی گیرند. والچ (Walch) میگوید " افسردگی یک انتخاب نیست، یک بیماری است". با شمارش نعمت هایی که در اختیار دارید نمی توانید افسردگی را با ماسک بپوشانید و یا آن را از خود دور کنید.

در حقیقت اگر شما به شخص افسرده بگویید که تو سپاسگزار و شکرگزار نیستی، ممکن است حالت افسردگی او را حتّی تشدید کنید.

۷. احساس بهتر داشتن به معنی خوب شدن و تمام شدن بیماری افسردگی نیست

بعضی افراد فقط مدت زمان کوتاهی دچار افسردگی میشوند درحالی که برای عده ای دیگر، افسردگی یک بیماری دراز مدّت است. ممکن است شخص افسرده ماه ها یا سال ها احساس بیماری نکند ولی اثرات مزمنی دربردارد مانند مرض قند که مشخصّات مزمنی را شامل می شود. Walch می گوید: " وقتی میزان قند خونتان نرمال است، نمی توانید

[6] https://www.linkedin.com/in/hollymelvinrodrigueza

مصرف انسولین را قطع کنید، در مورد بیماری افسردگی نیز شخص ممکن است افسردگی نداشته باشد ولی دوباره این بیماری به سراغش می آید

لذا با مشاهده بهبودی روحیه و خلق و خوی خوبتان نباید مصرف دارو و توصیّه های پزشکی را به طور ناگهانی قطع کنید. در عوض در تمام دوران بهبودی، می بایستی با تیم سلامت روان در ارتباط باشید و مراقبت لازم را از خود به عمل آورید.

در انتظار پیشنهادات و انتقادات شما

نیکو