افسردگی نوعی از اختلال خلق است

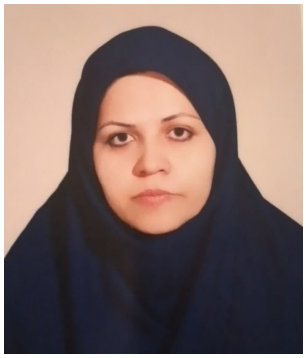
18 مهر 1402

بیماری افسردگی نوعی از اختلال خلق است که در آن فرد به واسطه غم و اندوه مداوم علاقه خود را نسبت به داشته های لذت بخش خود از دست می دهد .

دکتر کبری درویش پیشه ؛ روانشناس و مشاور خانواده که به مناسبت هفته « بهداشت روان » با « مادران و دختران » سخن می گفت ؛ با بیان مطلب فوق اظهار کرد: اختلال خلق زمانی روی می دهد که بیمار این حالت را به مدتی بیش از دو هفته یا در همراهی سایر علائم بالینی داشته باشد به گونه ای که در فعالیت های روزانه خود دچار اختلال عملکرد شود.

وی افزود : در طول سال های گذشته آمار افسردگی در ایران روند رو به رشدی داشته است و بر اساس نتایج به دست آمده از تحقیقات مراکز درمانی و پژوهشی نو جوانان و جوانان بیش ترین سهم را در افسردگی دارند.

این استاد دانشگاه تاکید کرد : نقص در حافظه و تمرکز ، اضطراب ، تحریک پذیری و کاهش آستانه خشم ، احساس ناامیدی ، نگرانی و اضطراب ، پرخاشگری ، خستگی مداوم ، بی میلی به فعالیت های لذت بخش ، عذاب وجدان ، دردهای جسمانی بدون منشاء ، افکار منفی و حتی خودکشی از علائم بارز و آشکار بیماری افسردگی است که در زندگی فردی و اجتماعی بیمار تبعات جبران ناپذیری خواهد داشت که در صورت شیوع بالا در جامعه و عدم توجه جدی به آن ها می تواند آسیب های سنگین تر و جبران ناپذیرتری به فرد و جامعه وارد نماید.



دکتر درویش پیشه ادامه داد: با این همه ؛ بر اساس مطالعات صورت گرفته از سوی روان پزشکان و روان شناسان علت مشخصی را نمی توان برای افسردگی در نوجوانان و جوانان در نظر گرفت اما برخی علل مانند فرایند شیمیایی مغز ،تغییر هورمون های بدن ، تروما در دوران کودکی و الگوهای تفکر منفی می تواند نقش اساسی و مهمی در بروز افسردگی داشته باشد.

این دکترای روان شناسی تربیتی با تاکید بر این که توجه به تامین و یا تقویت «بهداشت روان » نقش بسیار مهمی در کاهش افسردگی در افراد جامعه خواهد داشت ؛ گفت: بهداشت روان حالتی از رفاه روانی است که فرد را قادر می سازد تا با استرس و فشارهای زندگی کنار بیاید ؛ توانایی های فردی خود

را درک کند ؛ خوب زندگی کرده و در جامعه به بهترین شکل ممکن کار کرده و از عهده وظایف محول شده به او ، به آسانی و به بهترین شکل برآید چرا که بهداشت روان نه تنها به رفاه عاطفی بلکه به نحوه رفتار افراد نیز اشاره دارد.

دکتر درویش پیشه گفت: با آن که درمان افسردگی بیماران با استفاده از داروهای ضد افسردگی ، ضد روان پریشی و ضد اضطراب امکان پذیر است اما بی شک توجه به بهداشت روان کارساز تر از مصرف داروهایی است که از سوی روانپزشکان و یا پزشکان متخصص تجویز می شود .

وی با اشاره بر این که عوامل متعددی بر تامین بهداشت روانی افراد یک جامعه تاثیر می گذارد ، گفت: توانایی فرد برای لذت بردن از زندگی که از آن به عنوان « رضایت از زندگی» یاد می شود ؛ یکی از اصلی ترین شاخص های سلامت روان است. برقراری روابط خوب با خانواده ، دوستان و همکاران ، احساس تعلق ، احساس کارآمدی ، ادراک مثبت از خود و ... از نتایج مهم « رضایت از زندگی» است.

دکتر درویش پیشه با اشاره به این موضوع که کیفیت ارتباطات حمایتی نقش مهمی بر تامین بهداشت روانی دارد ؛ ادامه داد: نقش حمایت اجتماعی برای بهداشت روان نقش مثبت و بسیار مهمی است و کاهش حمایت های اجتماعی ناشی از تغییرات زندگی ، مواجهه با ناملایمات اجتماعی ، تغییر شغل و حتی طلاق می تواند تاثیر منفی بر سلامت و بهداشت روان داشته باشد.

این استاد دانشگاه در پایان « تاب آوری » و « انعطاف پذیری» را از دیگر عوامل تاثیر گذار بر بهداشت روانی دانست و خاطر نشان کرد: توانایی بازگشت از سختی ها به عنوان تاب آوری شناخته می شود . کسانی که انعطاف پذیر تر هستند ، بهتر می توانند نه تنها با استرس و اضطراب خود کنار بیایند بلکه حتی می توانند با مواجهه با آن نیز پیشرفت کنند .