

# افسردگی همسر، آزمون بلوغ عاطفی شماست

13 مرداد 1405

افسردگی در یک رابطه زناشویی، شبیه به «سومین نفر» ناخوانده‌ای است که روی کاناپه بین شما و همسرتان می‌نشیند.

او نه تنها شادی بلکه صمیمیت، میل جنسی و حتی توانایی گفتگوهای ساده روزمره را از شریک زندگی‌تان می‌رباید. اما چالش اصلی اینجا است: افسردگی همیشه با گریه و زاری همراه نیست؛ گاهی خود را در قالب «بی‌حوصلگی»، «عصبانیت‌های ناگهانی» یا «سکوت‌های طولانی» نشان می‌دهد.

**چگونه می‌توانیم بدون اینکه قاضی باشیم، ناجی رابطه‌مان شویم؟**

**نشانه‌هایی که نباید از کنارشان ساده گذشت**

طبق گزارش کلینیک مایو (بزرگترین گروه پزشکی یکپارچه و غیرانتفاعی در جهان) افسردگی یک ضعف شخصیتی یا نتیجه تنبلی نیست، بلکه یک اختلال بیولوژیکی و روانی است که در بستر زندگی مشترک این نشانه‌ها اغلب به شکل‌های زیر بروز می‌کنند:

**تغییر در الگوی معاشرت:**

همسری که قبلاً از مهمانی‌های خانوادگی یا شب‌نشینی‌های دوستانه لذت می‌برد، حالا به بهانه‌های مختلف (خستگی، سردرد و کار زیاد) از شرکت در آن‌ها خودداری می‌کند.

**خشم به جای غم (به‌ویژه در مردان) :**

مطالعات دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد که افسردگی در مردان اغلب نه با اشک، بلکه با تحریک‌پذیری، تندخویی و رفتارهای پرخاشگرانه ظاهر می‌شود. اگر همسر شما بابت مسائل کوچک (مثل دیر آماده شدن چای یا ترافیک) به شدت برافروخته می‌شود، شاید در حال فریاد زدن رنجی درونی است.

**شکایت‌های جسمی مداوم:**

در فرهنگ ما که صحبت از سلامت روان هنوز کمی تابو است، ذهن درد خود را به بدن منتقل می‌کند. کم‌دردهای مزمن، دردهای گوارشی یا سردردهایی که علت پزشکی ندارند، می‌توانند نشانه‌های «افسردگی نقاب‌دار» باشند.

**کاهش صمیمیت جسمی:**

بی‌میلی جنسی که ریشه در مسائل فیزیولوژیک ندارد، یکی از نخستین زنگ‌خطرهای افسردگی است که

متأسفانه در بسیاری از زوج‌های ایرانی به حساب «سرد شدن رابطه» گذاشته شده و منجر به سوءتفاهم می‌شود.

## هنر برخورد بدون قضاوت: فرمول «گاتمن» برای همدلی

دکتر جان گاتمن، برجسته‌ترین پژوهشگر حوزه ازدواج، معتقد است بزرگ‌ترین اشتباه همسران در مواجهه با افسردگی، تلاش برای «حل فوری مسئله» یا «انتقاد» است.

## چه کارهایی قضاوت‌گرانه محسوب می‌شوند؟

گفتن جملاتی مثل: «تو همه چیز داری، چرا ناشکری؟»، «پاشو یه کم به خودت برس همه چیز درست می‌شه»، یا «به خاطر بچه‌ها بخند». این جملات به بیمار القا می‌کند که او «مقصر» وضعیت موجود است و باعث می‌شود او بیشتر در لاک دفاعی فرو برود.

## استراتژی جایگزین: گوش دادن فعال

به جای نصیحت، از تکنیک «تأیید احساسات» استفاده کنید. مثلاً: «می‌بینم که مدتی انرژی همیشگی رو نداری و این حتماً برات خیلی کلافه‌کننده است. من کنارت هستم و می‌خوام بدونم چطور می‌تونم باری از روی دوش بردارم؟»

## راهکارهای عملی برای حمایت از همسر (بر اساس پروتکل‌های APA)

برای اینکه بدون ایجاد تنش، به همسر خود کمک کنید، این گام‌ها را مدنظر قرار دهید:

### محیط خانه را امن کنید:

افسردگی با احساس گناه شدید همراه است. همسر شما احتمالاً خودش می‌داند که مثل قبل به کارهای خانه یا فرزندان نمی‌رسد و بابت این موضوع زجر می‌کشد. با جملاتی مثل «اشکالی نداره اگه امروز ناهار ساده‌ای داریم، مهم اینه که تو استراحت کنی»، بار گناه را از روی دوش او بردارید.

### تغییر در تفریحات (گام‌های کوچک):

انتظار نداشته باشید همسر افسرده شما ناگهان با یک سفر طولانی حالش خوب شود. بر اساس منابع (مجله روانشناسی عمومی) Psychology Today □ «فعال‌سازی رفتاری» باید از گام‌های بسیار کوچک شروع شود. یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای در پارک محله یا تماشای یک فیلم کمدی قدیمی که قبلاً دوست داشتید، بسیار موثرتر از برنامه‌های سنگین است.

### مدیریت مسئولیت‌ها (بدون منت):

در فرهنگ ما ایرانی‌ها، نقش‌های جنسیتی گاهی فشار مضاعفی ایجاد می‌کنند. اگر زن خانه افسرده

است، مدیریت امور خانه و اگر مرد خانه افسرده است، مدیریت بخشی از فشارهای مالی یا اداری توسط شریک زندگی، می‌تواند فضای تنفسی برای بهبود ایجاد کند. اما دقت کنید: این کار را بدون حالت «قربانی بودن» انجام دهید.

**چطور پیشنهاد درمان بدهیم؟**

دکتر #رویا \_درویش \_پیشه

مرکز مشاوره حال خوب

یکی از سخت‌ترین مراحل، متقاعد کردن همسر برای مراجعه به متخصص است. در کشور ما متاشفانه بسیاری از افراد نگران برچسب «روانی بودن» هستند.

جانز هاپکینز پیشنهاد می‌دهند که موضوع را به عنوان یک «چک‌آپ سلامت عمومی» مطرح کنید. برای مثال: «عزیزم، من نگران سلامتی هستم. همون‌طور که آگه دندون درد داشتی می‌رفتیم دکتر، الان هم حس می‌کنم بدنت تحت فشاره و خوابت بهم ریخته. بیا با هم بریم پیش یک مشاور تا مطمئن بشیم حالت خوبه.»

حتما تأکید کنید که در تمام جلسات (اگر خودش تمایل داشت) یا تا دم در مطب همراه او خواهید بود.

**مراقبت از خود: اکسیژن اول برای شما**

یک اصل حیاتی در مطالعات هاروارد نشان می‌دهد: «فرسودگی مراقب» واقعی است. شما نمی‌توانید کسی را که در حال غرق شدن است نجات دهید، اگر خودتان زیر آب باشید.

**شبکه حمایتی داشته باشید:**

با یک دوست صمیمی یا مشاور صحبت کنید.

**مرزگذاری کنید:**

شما مسئول درمان همسران نیستید، شما همراه او هستید. درمان وظیفه متخصص است.

**علاق شخصی را رها نکنید:**

اگر شما هم با همسران در چاه افسردگی فرو بروید، هیچ‌کس برای بیرون کشیدن رابطه باقی نمی‌ماند. رفتن به باشگاه یا کلاس هنری را به بهانه تنهایی همسر تعطیل نکنید؛ انرژی که از این فعالیت‌ها می‌گیرید، توان شما را برای مهربان ماندن افزایش می‌دهد.

**چه زمانی موضوع اورژانسی است؟**

بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی (WHO) اگر همسر شما درباره «بی‌ارزش بودن زندگی»، «آرزوی مرگ» یا «بخشیدن اموال شخصی» صحبت کرد، این‌ها نشانه‌های هشداردهنده جدی هستند. در این شرایط، قضاوت یا رازداری را کنار بگذارید و حتماً با متخصص یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرید.

**عشق در روزهای خاکستری**

افسردگی همسر، آزمون بلوغ عاطفی شماست. به یاد داشته باشید که پشت آن چهره عبوس، بی‌تفاوت یا خشمگین همان انسانی است که روزی با شوق انتخابش کردید. او گم نشده بلکه فقط پشت غبار بیماری پنهان شده است. با پذیرش، صبر و رویکرد علمی، می‌توان این غبار را کنار زد.