گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۸۱۷
شنبه ۲ مرداد ۱۴۰۰ ۱۵:۵۴

یادداشتی از آمنه برقندان

از افسرده خویی بیشتر بدانید

دیستایمی یا افسرده خویی نوعی افسردگی ضعیف است. بدین معنا که هرچند افسرده خویی باعث نوعی اختلال در عملکرد کاری، تحصیلی و اجتماعی فرد می شود، میزان آن به شدت افسردگی اساسی یا عمده نیست.

به گزارش خبر، آمنه برقندان درمانگر و روانشناس اختلالات اضطرابی در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر در خصوص دیستایمی یا افسرده خویی آورده است؛

دیستایمی یا افسرده خویی نوعی افسردگی ضعیف است. بدین معنا که هرچند افسرده خویی باعث نوعی اختلال در عملکرد کاری، تحصیلی و اجتماعی می شود، میزان آن به شدت افسردگی اساسی نیست. در بسیاری از مواقع افراد افسرده خو حالت خود را عادی تلقی می کنند. در نتیجه بسیاری از آنان اصلا از وجود مشکل آگاهی ندارند. فرد، بیشتر روزها و در اکثر ساعت های شبانه روز احساس متوسطی از افسردگی دارد. اما دوره های زمانی کوتاهی هم در حالت عادی به سر می برد. علائم و نشانه های افسرده خویی مانند افسردگی مشخص و برجسته نیستند اما برای مدت طولانی ماندگارند (حداقل دو سال). این احساسات مزمن کاری می کند که بیمار نمی تواند از زندگی خود بیشترین بهره را ببرد یا اوقات خوش زندگی خود را به خاطر بیاورد.

تفاوت اختلال افسردگی و افسرده خویی

وجه افتراق اختلال افسرده خویی از اختلال افسردگی اساسی این است که بیماران مبتلا به اختلال دیستایمی از این شکایت دارند که همیشه افسرده بوده اند. در حالی که افراد مبتلا به افسردگی اساسی در غالب موارد می توانند زمان شروع افسردگی خود را تقریبی مشخص کنند. از سویی شدت علائم در افسردگی اساسی در مقایسه با افسرده خویی از شدت بیشتری برخوردار است و همه جوانب زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهند.

البته ارتباط نزدیکی بین افسرده خویی و افسردگی عمده وجود دارد. به عنوان مثال، بسیاری از بیمارانی که دچار افسرده خویی هستند در نهایت دچار افسردگی عمده خواهند شد و برعکس، بسیاری از بیمارانی که دچار افسردگی عمده هستند به افسرده خویی مبتلا خواهند شد. چنانچه افسرده خویی و افسردگی عمده هر دو با هم در بیماری وجود داشته باشند به آن افسردگی مضاعف گفته می شود.

نشانه های افسرده خویی از فردی به فرد دیگری ممکن است متفاوت باشد؛ اما به طور کلی این بیماران احساس غمگینی، ناامیدی، ناکامی یا بی احساسی (فقدان هیجان) دارند. آنها معمولا بدبین اند و حس می کنند همه چیز در زندگی سرانجام بدی پید ا خواهد کرد.

حساسیت فزاینده عاطفی - هیجانی و گریه کردن دوره ای، از دیگر نشانه های این بیماری است. بیماران ممکن است علاقه اندکی نسبت به فعالیت هایی که قبلا برایشان خوشایند بود نشان دهند. همچنین ممکن است از فعالیت های اجتماعی کناره گیری کنند.

یکی دیگر از نشانه های رایج، کمبود اعتماد به نفس است. بیماران ممکن است احساس بی ارزش بودن یا گناه کنند و یا مشکل عدم تصمیم گیری، عدم توانایی تفکر، توجه یا تمرکز به موضوعات یا مشکلات حافظه داشته باشند.

بیماران افسرده خو ممکن است اشتهای شان زیاد یا کم شود و وزن شان در دوره زمانی نسبتا کوتاهی، به طور عمده افزایش یا کاهش یابد. بیماران ممکن است دچار بی خوابی یا پر خوابی شوند. گاهی آنها صبح زود از خواب بیدار می شوند و دیگر نمی توانند به خوابشان ادامه دهند.

علل اختلال افسرده خویی

علت افسرده خویی کاملا شناخته شده نیست. اعتقاد بر این است که تغییرات در ساختار و مواد شیمیایی مغز باعث تغییرات در حالت و وضع روانی می شود. به نظر می رسد برخی انتقال دهنده های عصبی به ویژه سروتونین، نقشی کلیدی داشته باشند. عوامل خطر متعدی برای افسرده خویی وجود دارد. این عوامل عبارتند از:

- جنسیت: شیوع بیشتر افسرده خویی در زنان ممکن است به دلیل عواملی نظیر تفاوت هورمونی در بعضی مراحل خاص زندگی، مثلا پس از بارداری یا یائسگی باشد.

- سابقه خانوادگی: افرادی که خویشاوندانی با سابقه یکی از انواع افسردگی دارند، به ویژه درباره منسوبین درجه اول (پدر و مادر، فرزند، خواهر و برادر)، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسرده خویی قرار دارند.

- استرس های طولانی مدت: افرادی که در زندگی خود با منابع ثابت استرس زا مانند تبعیض، فقر، بیماری های مزمن و سوء مصرف دارو، سروکار دارند در معرض خطر بیشتری واقع اند.
همچنین افراد متاهلی که زندگی زناشویی ناخوشایندی دارند و افرادی که احساس طرد شدن یا بی وفایی و خیانت از سوی فرد مورد علاقه شان می کنند، بیشتر در معرض خطر هستند.

درمان و راهنما برای افراد مبتلا به افسرده خویی

در مواردی که افسردگی شما خفیف است، می توانید با انجام چند اقدام ساده به خودتان کمک کنید و افسردگی را از بین ببرید اما در مواقعی که افسردگی شدیدتر است، انجام این اقدامات باید به عنوان برنامه درمانی و با مشورت متخصص اجرا شود. در ادامه چند اقدام ساده برای برطرف کردن افسردگی برآورده شده است اما سعی نکنید همه این کارها را یکباره انجام دهید.

-۱ آمادگی برای مشکلات: افراد اغلب به دنبال از دست دادن چیزی افسرده می شوند اما وقتی می دانیم با چنین تغییرات و از دست دادن هایی روبرو خواهیم شد باید خود را آماده کنیم. یک راه برای کاهش استرس از دست دادن ها، این است که بپذیریم چنین وضعیتی ممکن است برای همه افراد پیش آید و راه دوم این است که خود را از قبل برای این تغییرات آماده کنیم.

-۲ به خودتان استراحت بدهید: اگر احساس بی حوصلگی و افسردگی می کنید یا احساس می کنید همه مشکلات دنیا روی سر شما ریخته شده است، به خودتان استراحت بدهید حتی اگر این استراحت فقط یک روز باشد و یا اینکه فقط یک شب را دور از مسائل و مشکلات تان بگذرانید. اگر امکان رفتن به تعطیلات را دارید، بهتر است این کار را انجام دهید. اگر فکر می کنید نمی توانید از چند روزی که دور از کارتان هستید لذت ببرید، ممکن است نشانه این باشد که نیاز به یک مشاوره روانشناسی داشته باشید.

-۳ صحبت کردن درباره مشکلات: اگر از مشکلات خودتان با همسر، دوست یا یکی از اعضای خانواده خود صحبت کنید و بگذارید بقیه افراد نیز از نگرانی های شما بااطلاع شوند، احساس بهتری خواهید داشت. این کار نه تنها می تواند به شما در پیدا کردن راه حلی مناسب کمک کند، مطالعه کردن درباره چنین تغییراتی یا صحبت کردن با افرادی که چنین مسائلی را پشت سر گذاشته اند می تواند بسیار مفید و کمک کننده باشد. دوستان شما ممکن است قبلا با همین مشکلاتی که شما اکنون با آن روبرو هستید، مواجه شده باشند و بنابراین می توانند اطلاعات خود را در اختیار شما قرار دهند.

بسیاری از افراد افسرده، ارتباط خود را با دیگران قطع و فکر می کنند باعث ناراحتی دیگران می شوند. در واقع، این کار باعث می شود آنها بیشتر افسرده شوند. بنابراین دوستی را انتخاب کنید که با شما احساس همدردی کند و به صحبت های شما گوش دهد و در صورت امکان به شما، در مواقعی که مشکل دارید، کمک کند.

-۴ تغییر در نحوه زندگی: ببینید آیا میتوانید جنبه هایی از زندگی تان را که ممکن است باعث افسردگی شما شده باشد شناسایی کنید و آنها را تغییر دهید. ممکن است برای انجام این کار به کمک نیاز داشته باشید اما این کار، آنچنان هم که به نظر می رسد، غیرعملی نیست.

-۵ مراقب خودتان باشید: اگر شما احساس افسرده بودن می کنید، اغلب سرگرم شدن با بعضی چیزها می تواند مفید باشد. انجام فعالیتی جدید یا یک سرگرمی در عصرها یا در تعطیلات آخر هفته، فکر خوبی است. از خانه بیرون رفتن و ملاقات با مردم برای شما خوب است زیرا باعث می شود حلقه معیوب تنهایی شما شکسته شود و از مشکلات تان کاسته شود. تلاش آگاهانه ای برای کاری که دوست دارید، انجام دهید (مثل گوش کردن به موسیقی، خرید کردن، رفتن به سینما یا تئاتر).

مطالعات نشان می دهد ورزش، به ویژه تمرینات هوازی، تاثیر مثبتی بر انواع خفیف و متوسط افسردگی، از جمله افسرده خویی دارد. حتی اگر اشتهای زیادی برای غذا خوردن ندارید، باید همیشه منظم و کافی غذا بخورید. اگر قدرت بدنی کافی نداشته باشید حالتان بهتر نمیشود و ممکن است در حلقه معیوبی بیفتید و روز به روز افسردگی تان بدتر شود. توجه کنید خوردن مشروبات الکلی باعث حل شدن مشکلات شما نمی شود. این کار فقط باعث می شود بیشتر احساس افسردگی کنید. در عین حال ممکن است مصرف الکل منجر به این شود که افکار خودکشی به واقعیت بپیوندد.

-۶ کنترل و کاهش استرس: کم کردن مقدار استرس در زندگی، یکی از مثبت ترین اقداماتی است که می توانید برای کاهش علائم و شدت افسردگی تان انجام دهید. راه های بسیاری وجود دارد که می توانید با استفاده از آنها از استرس خود کم کنید. باید گفت یاد گرفتن اینکه چگونه به آرامش برسید، نخستین اقدام ساده و سودمند است.