افسردگی چیست؟

غمگین بودن طولانی مدت، بی‌علاقه‌گی به اموری که قبلاً دوستشان داشتیم، کاهش تمرکز، خستگی بیش از حد و حالت‌هایی از این دست، می‌توانند نشانه‌های افسردگی باشند. این بیماری، احساسات و افکار و رفتار ما را عوض می‌کند. افسردگی می‌تواند با مشکلات جسمی نیز همراه باشد.

اختلال افسردگی یک ضعف نیست که با چند روز مراقبت برطرف شود بلکه پیگیری و درمان طولانی مدت، مراقبت و پایش مداوم می‌خواهد. اما نگران نباشید؛ همه ما می‌توانیم افسردگی را شکست دهیم.

هر چه‌قدر زودتر به داد افسردگی برسیم، راحت‌تر می‌توانیم آن را درمان کنیم و زمان بیشتری را از زندگی لذت می‌بریم.

اولین قدم برای درمان افسردگی و جلوگیری از افسردگی شدید، شناخت علائم افسردگی است.

از کجا بفهمیم به افسردگی دچار شده‌ایم؟

دانستن علائم افسردگی به تشخیص افسردگی در ما و اطرافیان کمک زیادی می‌کند. در ادامه ۱۲ مورد از مهم‌ترین نشانه‌های افسردگی را با هم مرور می‌کنیم:

۱. احساس غم، پوچی و ناامیدی
۲. از کوره در رفتن و رنجیدن از مسائل پیش‌پاافتاده
۳. بی‌علاقه‌گی و بی‌میلی به کارهایی که قبلاً برایمان جالب بوده است.
۴. اختلال خواب (کم‌خوابی یا زیاد خوابیدن)
۵. احساس خستگی یا کمبود انرژی حتی بدون انجام کار سنگین
۶. تغییرات شدید در اشتها و وزن (کم و زیاد شدن اشتها بدون دلیل و یا چاقی و لاغری ناگهانی)
۷. اضطراب و بی‌قراری
۸. عذاب وجدان یا احساس گناه برای کارهای کوچک گذشته
۹. کاهش تمرکز، کم شدن قدرت حل مساله
۱۰. کاهش قدرت تصمیم‌گیری
۱۱. فکر کردن به مرگ و خودکشی
۱۲. دردهای جسمی بدون دلیل مشخص

اصلاً چرا افسرده می‌شویم؟

افسردگی، شرایط زندگی خوب و بد سرش نمی‌شود و همه ما ممکن است در هر شرایطی افسرده شویم. مهم‌ترین عوامل افسردگی را می‌توانیم این طور بگوییم :

تغییر مواد شیمیایی در مغز :
مواد خاصی در مغز روی خلق و خوی انسان تأثیر می‌گذارند. به‌هم‌خوردن تعادل این مواد شیمیایی در مغز از مهم‌ترین دلایل افسردگی است.
ژنتیک:
افسردگی می‌تواند ارثی باشد. به عنوان مثال اگر یکی از دوقلوهای همسان دچار افسردگی شود به احتمال ۷۰ درصد دیگری هم مبتلا می‌شود.
شخصیت :
کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، کسانی که نمی‌دانند چطور استرس را مدیریت کنند یا افرادی که کلاً بدبین هستند بیشتر در معرض افسردگی هستند.
عوامل محیطی :
احتمال ابتلا به افسردگی در کسانی بیشتر است که در معرض خشونت، تبعیض، سوءاستفاده یا فقر هستند.
اما خبر خوب این است که افسردگی در هر سنی که باشد و با هر علتی که داشته باشد، قابل درمان است.

چگونه افسردگی خود را درمان کنیم؟

در دنیای روان‌پزشکی افسردگی قابل درمان‌ترین اختلال شناخته می‌شود. بسته به این که علت افسردگی چه چیزی است و از کجا آمده است، شیوه‌های درمانی مختلفی برایش وجود دارد. تشخیص و انتخاب نوع درمان افسردگی به عهدهٔ پزشک متخصص اعصاب و روان(روانپزشک) و در ادامه روانشناس واجد شرایط است.

۱- درمان افسردگی به کمک دارو
بالاتر گفتیم که به‌هم‌خوردن تعادل مواد شیمیایی در مغز می‌تواند یکی از دلایل افسردگی باشد، در نتیجه برگرداندن غلظت این مواد شیمیایی به حد طبیعی، می‌تواند افسردگی را از بین ببرد. این تعادل با مصرف قرص‌های ضد افسردگی ایجاد می‌شود. قرص‌های ضد افسردگی برعکس باور عمومی، مُسکن، خواب آور، تحریک کننده یا اعتیاد آور نیستند.

یک تا دو هفته بعد از مصرف داروهای ضد افسردگی، تأثیر آنها در بهبودی شروع می‌شود. تأثیر کامل این قرص‌ها از ماه دوم یا سوم دیده می‌شود. چنانچه افسردگی بعد از این دوره به طور کامل درمان نشود، پزشک داروهای بیشتری تجویز می‌کند یا دوز دارو را زیاد می‌کند.

بعد از درمان افسردگی به خصوص افسردگی شدید، معمولاً متخصص از مراجعه کننده می‌خواهد که قرص‌ها را تا ۶ ماه یا بیشتر ادامه دهد. به خاطر بالا بودن احتمال عود افسردگی و برای پیشگیری از آن، ممکن است درمان تا مدت‌ها ادامه پیدا کند.

۲- درمان افسردگی به روش غیر دارویی
روان‌پزشک ممکن است از روش‌های روان درمانی، تحریک الکتریکی یا مغناطیسی و شیوه‌های دیگر برای درمان افسردگی کمک بگیرد. درمان روانشناس نیز جزو درمان های غیردارویی محسوب می شود.

آیا خودمان هم می توانیم به داد خودمان برسیم؟

بله حتماً. بیشتر به خودمان استراحت بدهیم و کمتر از خودمان توقع داشته باشیم. وقتی می‌دانیم حالمان خوب نیست به خودمان فشار نیاوریم. تحرک و ورزش (حداقل پیاده‌روی) را فراموش نکنیم. به دیدار کسانی برویم که دوستشان داریم. میوه و سبزی تازه و مغزها (آجیل) بیشتر مصرف کنیم. ماهی و غذاهای دریایی را در وعده‌های خود بگنجانیم.

علائم جسمی افسردگی و اضطراب :

مشکلات خواب در افسردگی

مشکل در به خواب رفتن یا ناتوانی در حفظ روند خواب (مانند از خواب بیدار شدن در ساعات اولیه بامداد و دوباره به خواب نرفتن) در افراد مبتلا به افسردگی بسیار شایع است.

البته تعداد کمی از مبتلایان به افسردگی هم دچار خواب بیش از حد می‌شوند.

درد قفسه‌سینه در افسردگی

درد قفسه‌سینه ممکن است نشانه وجود مشکلات بسیار جدی مانند ناراحتی قلبی و مشکل ریوی باشد. گاهی هم مشکلات معده با درد قفسه‌سینه همراه است. پس اگر در قفسه‌سینه درد احساس می‌کنیم حتما باید به پزشک مراجعه کنیم تا علت آن مشخص شود.

اگر پزشک برای درد قفسه‌سینه علت خاصی نیافت، شاید افسردگی باعث ایجاد آن باشد.

افسردگی خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. جالب است بدانیم این رابطه دو طرفه است، یعنی کسانی که حمله قلبی یا سکته قلبی را تجربه کرده‌اند هم، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

خستگی و کمبود انرژی در افسردگی

اگر بعد از یک خواب یا استراحت طولانی همچنان احساس خستگی می‌کنیم و انرژی لازم برای انجام وظایف و کارهای ساده روزانه خود را هم نداریم، بهتر است امکان ابتلا به افسردگی را در نظر داشته باشیم.

وقتی خستگی به علائم افسردگی افزوده می‌شود، هر دو بسیار بدتر به نظر می‌رسند و فرد مبتلا به افسردگی را با شرایط بسیار دشواری روبه‌رو می‌کنند.

درد عضلات و مفاصل

کسانی که درد را برای مدت طولانی تحمل می‌کنند، بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند.

از سوی دیگر، افسردگی هم ممکن است باعث ایجاد درد شود.

با توجه به این که در مغز از مواد شیمیایی مشابه‌ای برای تنظیم خُلق و همچنین، انتقال حس درد استفاده می‌شود، این همراهی منطقی به نظر می‌رسد.

شایان ذکر است مبتلایان به افسردگی سه برابر سایرین در معرض درد مزمن از جمله درد عضلانی قرار دارند.

ناراحتی‌های گوارشی در افسردگی

شاید باورش سخت باشد، اما مغز و روده به‌شدت باهم در ارتباط هستند. به همین دلیل، وقتی با استرس یا نگرانی روبه‌رو هستیم، دچار تهوع یا درد معده می‌شویم.

افسردگی ممکن است روده ما را درگیر کند و به تهوع، سوءهاضمه، اسهال یا یبوست منجر شود.

سردرد

پژوهش‌های معتبر پزشکی نشان می‌دهند افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی، سه برابر بیشتر از سایرین ممکن است به انواع میگرن دچار شوند.

متاسفانه افراد مبتلا به میگرن هم پنج برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

تغییرات اشتها یا وزن در افسردگی

افسردگی روی اشتهای افراد مختلف اثرات متفاوت می‌گذارد: اشتهای گروهی را کم می‌کند و برعکس، گروه دیگری نمی‌توانند جلوی خوردن خود را بگیرند. نتیجه مشخص است: بعضی از مبتلایان لاغر و برخی چاق می‌شوند.

ارتباط اختلالات خوردن، مانند پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی با افسردگی هم موضوعی ثابت‌شده است و باید آن را در نظر داشت.

کمردرد

اگر مدام کمردرد آزارمان می‌دهد شاید به دلیل افسردگی باشد. احتمال این که افراد مبتلا به افسردگی دچار کمردرد یا سردرد شدید شوند، چهار برابر بیش از سایرین است.

اضطراب و آشفتگی

افسردگی و مشکلات خواب باعث ایجاد اضطراب و پریشانی در فرد مبتلا می‌شوند. در مردان این حالت ممکن است با رفتارهای خشن هم بروز پیدا کند.

در بسیاری از مردان خشن، مراجعه به یک پزشک متخصص اعصاب و روان (روانپزشک) راه حلی پایدار برای پایان بخشیدن به خشونت آن‌ها محسوب می‌شود.

اختلال در کارکرد جنسی

افسردگی علاقه فرد به فعالیت جنسی را به‌شدت کاهش می‌دهد.

متاسفانه برخی از داروهای ضدافسردگی هم باعث اختلال جنسی می‌شوند.

بنابراین لازم است هنگام مراجعه به پزشک خجالت را کنار بگذاریم و درباره مشکلات جنسی با او مشورت کنیم تا در تجویز دارو به این نکته هم دقت نماید.

تا اینجا دیدیم که وضعیت جسمی و روانی ما چقدر به یکدیگر وابسته هستند. در زیر به یک ارتباط مثبت بین وضع جسمی و روانی اشاره می‌کنیم:

برای کمک به درمان افسردگی ورزش کنیم

در مغز کسانی که منظم و مداوم ورزش می‌کنند، برخی مواد شیمیایی افزایش می‌یابد. این مواد باعث می‌شوند فرد:

- حس خوبی داشته باشد
- خُلق بهتری پیدا کند
- نسبت به درد حساسیت کمتری داشته باشد

ورزش به تنهایی افسردگی را معالجه نمی‌کند، اما در درازمدت به درمان افسردگی کمک شایانی می‌نماید. هنگام افسردگی شاید احساس کنیم انرژی کافی برای ورزش نداریم. این فکر را شکست دهیم، از جای خود برخیزیم و ورزش کنیم؛ زیرا تحرک احساس خستگی را کم می‌کند و باعث بهبود خواب می‌شود.

و در نهایت...

فشارهای ناشی از سبک زندگی امروزی ممکن است هر کسی را به بیماری افسردگی مبتلا کند. افسردگی به راحتی خودش را پنهان می‌کند. شناختن آن نیاز به دقت بالا دارد. نسبت به حال خود و اطرافیان خود دقیق باشیم. اگر نشانه‌های افسردگی را در خودمان می‌بینیم به جای انکار یا پنهان کردن آن با ساختن عادت‌های ساده مثل ورزش، تغذیه سالم و مراجعه به روان‌پزشک و مصرف داروهای تجویز شده، افسردگی را شکست دهیم. حال خوب و زندگی شاد حق همه ما است.

نکته : برخی از مردم معتقدند خوردن دمنوش ها و ... به درمان افسردگی کمک می کند اما واقعیت این است که برخی نوشیدنی ها و دمنوش ها در آرام سازی افراد به صورت موقت نقش داشته ولی به هیچ عنوان درمان اختلال روانشناختی افسردگی نخواهند بود.هم چنین می توانید با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت از روانشناس مرکز کمک بگیرید.