

فهرست

۱	مقدمه
۷	تعریف افسردگی
۲۷	علت‌های افسردگی
۴۳	انواع افسردگی
۵۱	خودیاری
۷۱	درمان
۸۵	دارودرمانی
۱۱۷	درمان جسمی
۱۲۳	با مراجعه به پزشک عمومی چه اتفاقی می‌افتد؟
۱۲۹	افسردگی در زنان
۱۴۱	افسردگی در سنین پایین
۱۵۳	افسردگی در سنین بالا
۱۵۵	داغدیدگی و غم و اندوه
۱۶۱	کمک به دوستان و اعضای خانواده

مقدمه

افسردگی چیست؟

اکثر ما در زندگی گاهی احساس غم و بی‌حوصلگی می‌کنیم. مثلاً در هنگام از هم گسستن یک رابطه ضربه روحی به ما وارد می‌شود و ممکن است گریه کنیم، اشتهای خود را از دست بدهیم، عصبانی و تندمزاج شویم، دچار کم‌خوابی شویم، زودرنج شویم و احساس تشویش و نگرانی کنیم. معمولاً بعد از چند روز این حالت‌ها کم‌کم از بین می‌رود و به زندگی عادی خود بازمی‌گردیم. ممکن است در این موارد بگوییم که افسرده شده‌ایم، زندگی‌مان به هم ریخته است، از همه چیز خسته شده‌ایم یا اینکه حال خوبی نداریم.

اما پزشکان معمولاً به این حالت‌ها افسردگی نمی‌گویند، بلکه این واژه را معمولاً در توصیف بیماری‌های شدیدتری به کار می‌برند که حداقل چند هفته بر سلامت جسم و روان بیمار اثر گذاشته‌اند. این بیماری ممکن است گاهی کاملاً بدون دلیل به وجود بیاید و گاهی نیز ممکن است خطرناک باشد و جان بیمار را تهدید کند. در واقع هیچ‌کدام از علائمی که ذکر کردیم نمی‌تواند به تنهایی نشان دهد که آیا صرفاً دچار بی‌حوصلگی شده‌ایم یا به اصطلاح «افسردگی بالینی». بسیاری از عوارض

این دو شبیه هم هستند، ولی در افسردگی بالینی این حالت‌ها معمولاً بسیار شدیدتر است و مدّت طولانی‌تری ادامه پیدا می‌کند.

یک قاعده کلی ساده این است که اگر بی‌حوصلگی شما بر تمامی زندگی‌تان اثر بگذارد، بیش از دو هفته ادامه پیدا کند، یا شما را آن‌قدر ناراحت کند که به فکر خودکشی بیفتید باید حتماً در پی چاره باشید. به یاد داشته باشید که افسردگی بیماری‌ای است که می‌توان درمانش کرد و با گذشت زمان احساس بهتری خواهید داشت.

هشتاد درصد افراد مبتلا به افسردگی فقط با کمک پزشک عمومی‌شان درمان می‌شوند. نباید نگران باشید که اگر از پزشک کمک بخواهید آن را نشانه ضعف شما تلقی خواهد کرد. پزشکان خانواده همگی سال‌ها تجربه برخورد با افسردگی و تشخیص و درمان آن را دارند. آن‌ها علاوه بر تجویز دارو می‌توانند اطلاعات لازم را در مورد سازمان‌های خودیار، مشاوره، روان‌درمانی و تکنیک‌های آرمش^۱ در اختیار شما قرار دهند. همچنین ممکن است به شما توصیه کنند که چگونه استرس خود را کاهش دهید یا با مرگ یکی از نزدیکان و سوگ او کنار بیایید. پزشک عمومی منبع اطلاعات لازم است.

اما اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید با پزشکتان صحبت کنید، با یکی از دوستانتان در این باره حرف بزنید. ممکن است تعجب کنید که دیگران تا چه حد درباره افسردگی تجربه مستقیم یا غیرمستقیم دارند. آن‌ها می‌توانند از شما حمایت کنند و

1. relaxation

راهنمایی‌های لازم را در اختیار تان قرار دهند؛ اما حتی اگر صرفاً شنوندهٔ صحبت‌های شما هم باشند، همین حرف زدن با یک نفر می‌تواند به شما کمک کند.

افسردگی چقدر رایج است؟

بسیاری از شخصیت‌های معروف دچار افسردگی بوده‌اند، مثل آبراهام لینکلن، ملکه ویکتوریا و چرچیل، نخست‌وزیر انگلستان، که افسردگی را «سگ سیاه» خودش می‌نامید. بسیاری از نویسندگان و هنرپیشگان نیز دچار افسردگی بوده‌اند. ویلیام استایرون، برندهٔ جایزهٔ پولیتزر که انتخاب سوفی^۱ را نوشته است، در کتابی با نام تاریکی قابل رؤیت^۲ تجربهٔ خود را از افسردگی شدیدش و نحوهٔ جان به در بردن از آن ثبت و منتشر کرده است. اسپایک میلیگان کم‌دین هم دربارهٔ بیماری افسردگی‌اش کتابی به نام افسردگی و نجات یافتن از آن^۳ را به چاپ رسانده است.

واقعیت‌هایی دربارهٔ افسردگی

- حداقل یک نفر از هر چهار زن و یک نفر از هر ده مرد در زندگی دچار افسردگی می‌شود.
- هر سال در انگلستان دو میلیون نفر بابت افسردگی به پزشک مراجعه می‌کنند.
- به طور متوسط در انگلستان هر پزشک عمومی روزانه با یک بیمار مبتلا به افسردگی مواجه می‌شود.

1. *Sophie's Choice* 2. *Darkness Visible*

3. *Depression and How to Survive It*

- افسردگی همه گروه‌های سنی را در بر می‌گیرد.
- خانم‌های جوان بیش‌تر از مردان جوان در معرض افسردگی هستند.
- در سنین بالاتر، مردان بیش‌تر از خانم‌ها در معرض افسردگی هستند.

در چهل سال گذشته افسردگی افزایش یافته است که این می‌تواند نتیجه نحوه زندگی امروزی انسان‌ها باشد. برای بسیاری از مردم، دنیا دارد هر روز پر تنش‌تر می‌شود و تنش و فشار روانی می‌تواند به افسردگی بینجامد. افزایش میزان طلاق و جرم و جنایت، ساعت‌های کاری طولانی‌مدت یا بیکاری صرفاً برخی از عواملی هستند که زندگی را برای افراد درگیر در این مشکلات پر از فشار روحی می‌کنند.

محل زندگی نیز می‌تواند در بروز افسردگی نقش مهمی داشته باشد. یک تحقیق نشان داد افرادی که در مراکز شهرها زندگی می‌کنند دو برابر بیش‌تر از ساکنان مناطق روستایی دورافتاده در معرض ابتلا به افسردگی هستند. گرچه یافتن دلیلی قطعی برای این ادعا مشکل است، حقیقت دارد که محیط زندگی در میزان خطر ابتلا به افسردگی نقش مهمی دارد.

خطر ابتلا به افسردگی همچنین به جنسیت، سن و مجرد یا متأهل بودن بستگی دارد. در سنین باروری، میزان افسردگی در خانم‌ها بیش‌تر است، اما در سنین بالای ۵۵ سال مردان بیش‌تر از زنان در معرض افسردگی قرار دارند. در افرادی که طلاق گرفته‌اند و مردانی که همسر خود را از دست داده‌اند خطر ابتلا به افسردگی افزایش می‌یابد. مردان و زنان متأهل کم‌تر از همه در

معرض این خطر هستند. اما خبر خوب این است که افسردگی، هر علتی هم که داشته باشد، می‌تواند به‌طور مؤثری درمان شود. بیش‌تر افرادی که افسرده هستند و تحت درمان قرار می‌گیرند بهبود می‌یابند.

نکته‌های مهم

- بی‌حوصلگی اگر مدّت طولانی ادامه یابد و تمام جنبه‌های زندگی را متأثر کند می‌تواند «افسردگی» خوانده شود.
- افسردگی رایج است.
- افسردگی را می‌توان به‌طور کامل و مؤثر درمان کرد.

تعریف افسردگی

بیماری جسم و روان

افسردگی بیماری جسمی و روانی است. بیش تر مردم هم علائم جسمی آن را دارند و هم علائم روانی آن را، ولی ماهیت دقیق آن‌ها ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. علائم مختلف افسردگی، کم یا زیاد، در هر بیماری دیده می‌شود. بعضی از افراد اصلاً هیچ‌گونه نشانی از این بیماری ندارند ولی ممکن است رفتار آن‌ها به طور غیرعادی تغییر کند؛ مثلاً یکی از بیماران من که سابقاً خانمی بود که به قانون بسیار احترام می‌گذاشت بعد از ابتلا به افسردگی شروع کرد به دزدی کردن از مغازه‌ها.

علائم روانی

احساس غم و بی‌حوصلگی

عنوان افسردگی در مورد همه مبتلایان به این بیماری به کار می‌رود، ولی همه آن‌ها احساس غم و بی‌حوصلگی نمی‌کنند. بعضی دچار دلواپسی می‌شوند، بعضی می‌گویند خالی از هر گونه احساس و عاطفه‌ای شده‌اند و بعضی هم دچار هیچ تغییر حالتی نمی‌شوند اما با یک سری علائم جسمی بی‌دلیل یا تغییر رفتار به پزشک خود مراجعه می‌کنند.

احساس غم و بی‌حوصلگی ناشی از افسردگی بسیار شدیدتر از احساس یأس و ناامیدی یا صرفاً خسته و بیزار شدن از همه چیز است. افسردگی احساس مداوم غم و غصه، دَمغ بودن، فقدان و وحشت است. بعضی آن را به ابری تشبیه می‌کنند بالای سر انسان که بر همه جنبه‌های زندگی سایه می‌اندازد.

تغییرات روزانه

در افسردگی‌های متوسط یا شدید، احساس غم و بی‌حوصلگی معمولاً صبح‌ها شدیدتر است و کم‌کم در طول روز از شدت آن کاسته می‌شود — هرچند کاملاً از بین نمی‌رود. به این پدیده تغییر روزانه می‌گویند.

فقدان احساس لذت^۱

احساس غم و بی‌حوصلگی لذت بردن از هر چیزی را غیرممکن می‌سازد و حتی ممکن است به تفریحات مورد پسندتان نیز بی‌علاقه شوید. در واقع هیچ چیزی برای شما لذت‌بخش نیست. پزشکان به این عارضه می‌گویند ناتوانی در کسب لذت از آنچه به طور طبیعی لذت‌بخش است.

در انواع خفیف‌تر افسردگی، احساس غم و بی‌حوصلگی ممکن است شب‌ها شدیدتر از آغاز روز باشد و این احتمال هست که روزهای خوبی هم وجود داشته باشد. اما تعداد روزهای بد بیش‌تر است. اگر افسردگی خفیف باشد ممکن است بتوانید از مصاحبت با دیگران لذت ببرید — گرچه بدون تحریک مثبت و انگیزش دوباره خیلی زود دلزده می‌شوید.

1. anhedonia