



◆ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۴ / خردادماه ۱۳۹۹ ◆



در این شماره می‌خوانید:

◆ افسردگی ◆ شناخت احساسات ◆ ورزش و سلامتی ◆ مقابله با افسردگی ◆

افسردگی

افسردگی می‌تواند با یک حادثه از قبیل از دست دادن شغل، پایان یک رابطه یا از دست دادن یکی از عزیزان و یا حتی استرس‌های دیگری از قبیل بن‌بستی بزرگ در زندگی، نقل مکان به یک شهر جدید و ... ایجاد شود.

افرادی که دچار افسردگی هستند نمی‌توانند به یکباره از دست آن رها شوند.

افسردگی روی چه کسانی تأثیر می‌گذارد؟

افسردگی می‌تواند همه افراد اعم از پیر و جوان، مرد و زن و یا فقیر و ثروتمند را تحت تأثیر قرار دهد. اغلب برای فردی روی می‌دهد که تغییراتی را طی می‌کند. این تغییرات می‌تواند تغییرات منفی در زندگی از قبیل از دست دادن عزیزان و یا شغل، تغییرات معمولی زندگی از قبیل شروع دانشگاه و یا حرکتی بزرگ و یا تغییرات فیزیکی از قبیل تغییرات هورمونی و شروع یک بیماری باشد از آنجایی که افسردگی با تغییر ارتباط دارد، برخی گروه‌های خاص بیشتر از بقیه در معرض این خطر قرار دارند:

- جوانان؛
- سالمندان؛
- زنان؛
- افراد دارای مشکلات مصرف مواد مخدر؛
- افراد با فرهنگ‌های مختلف؛
- افراد دارای بیماری‌های مزمن.

بسیاری از مردم در زمان توصیف حس بی‌انگیزگی که همه ما گاه‌به‌گاه در زندگی روزانه احساس می‌کنیم این اصطلاح را به کار می‌برند و می‌گویند **افسردهام**. ولی اگر این احساس ناراحتی بیش از چند هفته تداوم داشته باشد و شما متوجه شوید که روی زندگی شما به صورت قابل توجهی تأثیر گذاشته است، در این حالت احتمالاً شما مبتلا به بیماری‌ای شده‌اید که افسردگی نامیده می‌شود.



افسردگی یک بی‌نظمی خلق و خویی است. حالتی است مداوم و مستمر که در آن احساس غمگینی، ناامیدی، بی‌حوصلگی، احساس تنهایی، برای مدت‌ها باقی می‌ماند. این بیماری با تغییر شیوه احساس افراد، علائم روانی و فیزیکی‌ای در آن‌ها به جای می‌گذارد که برای مدت‌زمان‌های طولانی ادامه می‌یابد و مانع از این می‌شود که فرد افسرده بتواند مثل قبل کار کند و وظایف روزانه‌اش را انجام دهد.

افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

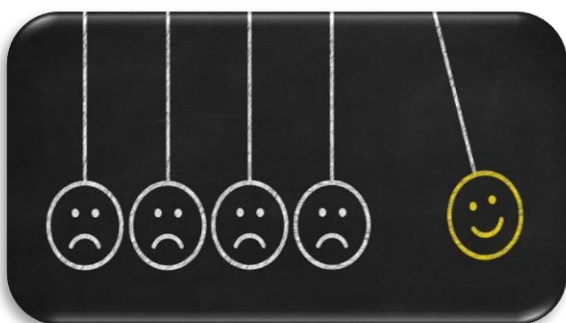
علائم افسردگی چیست؟

- احساس غم یا خلق و خوی سرکوب شده و منفی؛
- از دست دادن علاقه یا لذت نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً لذت بخش بودند؛
- (مانند وقت‌گذرانی با دوستان، تماشای فیلم و ورزش کردن)
- تغییر در اشتها، افزایش یا کاهش وزن غیر مرتبط با رژیم غذایی؛ (پرخوری شدید یا از دست دادن کامل اشتها)
- مشکل در خوابیدن؛ (بی‌خوابی یا پرخوابی)
- کمبود انرژی و افزایش خستگی؛
- افزایش فعالیت بدنی بدون هدف؛
- مانند نوشتن یا قدم زدن زیاد، حرکات و گفتار کندتر یا تندتر از حالت عادی (رفتارهایی که توسط دیگران مشاهده می‌شود)

نکته مهم برای تشخیص افسردگی:

"فرد می‌بایست حداقل پنج علامت از علائم ذکر شده را به مدت حداقل دو هفته در خود احساس کند."

به‌علاوه عوارض پزشکی (مثل مشکلات تیروئید، تومور مغزی یا کمبود ویتامین) نیز می‌توانند نشانه‌های افسردگی را تقلید کنند. بنابراین رد عوامل پزشکی کلی برای تشخیص افسردگی الزامی است.



تفاوت‌های افسردگی با غم و سوگواری

- در سوگواری، احساسات و هیجانات دردناک به‌صورت موجی می‌آیند و اغلب با خاطرات مثبت فرد ازدست‌رفته همراهی دارند؛
- در افسردگی اساسی، خلق و خو و یا علاقه (لذت) بیشتر از دو هفته کاهش می‌یابد؛
- در سوگواری، اعتماد به نفس سر جای خود است؛
- در افسردگی اساسی، احساسات بی‌ارزش بودن یا تنفر از خود شایع می‌باشد.



- احساس بی‌ارزشی، پوچی یا گناه کار بودن؛ (احساس گناه شدید)
- دشواری در تفکر، تمرکز یا تصمیم‌گیری؛
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی.

دکتر مایکل کریگ میلر استاد روان پزشکی دانشکده پزشکی هاروارد بیان می‌کند:

"برای برخی افراد تمرینات ورزشی، مشابه با داروهای ضدافسردگی عمل می‌کند، هرچند برای افراد مبتلا به افسردگی شدید، تنها انجام تمرینات ورزشی کافی نیست و درمان افسردگی با ورزش به‌عنوان یک درمان مکمل توصیه می‌شود."

ورزش با افزایش ترشح هورمونی به نام اندورفین از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد.

تمرینات ورزشی باعث ایجاد زنجیره رویدادهای بیولوژیکی و در نتیجه منجر به مزایای سلامتی زیادی (مانند حفاظت در برابر بیماری‌های قلبی و دیابت، بهبود خواب و کاهش فشارخون) می‌شوند. تمرینات ورزشی با شدت بالا مواد شیمیایی عامل احساس خوب در بدن با نام اندورفین‌ها را آزاد می‌سازند و همان‌طور که دوندگان گزارش می‌دهند، این امر منجر به "احساس خوشحالی دونده" می‌شود.

تمرینات ورزشی مداوم در طولانی‌مدت و با شدت کم ارزش بیشتری دارند و باعث درمان افسردگی با ورزش می‌شوند.

با وجود برخی همپوشانی‌ها بین سوگواری و افسردگی، این دو متفاوت از یکدیگرند. تمایز قائل شدن بین آن‌ها می‌تواند به افراد کمک کرده، از آن‌ها حمایت نموده و به درمان موردنیاز آن‌ها کمک نماید.

ورزش و سلامت روان

ورزش عبارت است از:

"یک فعالیت نهادینه‌شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به‌وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند."

ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی به‌ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد.



اغلب از داروهای ضدافسردگی برای درمان بیماران استفاده می‌شود. با این وجود، قرص‌ها تنها راه‌حل درمان افسردگی نیستند. محققان نشان می‌دهند که تمرینات ورزشی نیز درمان اثربخشی هستند و درمان افسردگی با ورزش امکان‌پذیر است.

مزایای روان‌شناسی تمرینات ورزشی



• افزایش اعتمادبه‌نفس

(مواجه‌شدن با اهداف و چالش‌های تمرینات ورزشی حتی اگر کوچک باشند می‌تواند اعتمادبه‌نفس شما را تقویت کند، همچنین حفظ تناسب‌اندام می‌تواند در رابطه با ظاهرتان احساس بهتری برای شما ایجاد کند)

• افزایش تعاملات اجتماعی

(تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی ممکن است فرصت‌های مواجه‌شدن با دیگران و اجتماعی شدن را برای شما ایجاد کنند. تنها خنده‌ای دوستانه و همچنین سلام و احوال‌پرسی با همسایگان هنگام پیاده‌روی می‌تواند خلق‌وخوی شما را بهتر کند)

• مقابله با بیماری با روش‌های سالم

(انجام کارهای مثبت برای مدیریت افسردگی و اضطراب، استراتژی مقابله سالم می‌باشد. فکر کردن مدام در مورد اینکه چه احساسی دارید و امید به اینکه افسردگی و اضطراب خودشان برطرف می‌شوند می‌تواند منجر به بروز علائم بدتری شود).

منابع:

- افسردگی، www.heretohelp.bc.ca
- تأثیر ورزش بر بهداشت روان، مجله سلامتی دکتر کرمانی، <https://kermany.com>
- درمان افسردگی با ورزش، دکتر آل یاسین، <https://draleyasin.com/>