چاپ پنجم

مجموعه رو در رو با پزشک

رهایی از افسردگی

تألیف

دکتر مصطفی شورکی

متخصص روان‌پزشکی و استاد دانشگاه تورنتو کانادا

انتشارات ارجمند

به یاد پدر شاعرم که ما را زودهنگام ترک نمود!

از مجموعهٔ رو در رو با پزشک منتشر شده است:

دکتر نوزاد من	دکتر احمد مدنی
راهنمای کامل تشخیص علایم و درمان بیماری‌ها	اشتاین / دکتر افشین امینی
نیازهای غذایی شیرخوار	فریبا کلاهدوز
راهنمای شناخت و درمان بیماری‌ها	دکتر روزنفلد / محمد بیگی
چگونه با ضایعه نخاعی خود مواجه شویم	فاطمه قمشی
زندگی با اسکیزوفرنی	لینتنر / دکتر مهشید فروغان
رهایی از افسردگی	دکتر مصطفی شورکی
کمر درد، پیشگیری، درمان و رهایی از کمردرد	صوفیا نقدی
پزشکی خانواده و خاطرات من	دکتر جلال رئیس‌دانا
سیمایی که می‌پسندید	پل لازار / دکتر مژدهی‌آذر
آقای دکتر... قلب من!	دکتر محمدجواد زیبایی‌نژاد
چشم‌پزشکی به زبان ساده	دکتر محمدجعفر رستگار
تیروئید و بیماری‌های آن	دکتر محمد صمدانی‌فرد
پرسش و پاسخ بیماری‌های کبد	دکتر مسعودرضا سهرابی
بهبود عملکرد مغز با تغذیه سالم	دکتر ترمه نوروزی
رشد و تکامل کودک من	دکتر سهیلا خزاعی

مقدمه

افسردگی اگرچه می تواند یک واکنش احساسی طبیعی باشد و کمتر کسی است که در لحظاتی از زندگی‌اش این حالت را تجربه نکرده باشد، ولی اگر طولانی و شدید باشد، بیماری تلقی می شود.

اضطراب که یک حالت احساسی دیگر است اگرچه به تنهایی هم مشاهده می‌شود ولی در بسیاری موارد همراه افسردگی به شخص هجوم می‌آورد. در حقیقت در بسیاری از انواع بیماری افسردگی، اضطراب هم وجود دارد. در این کتاب ابتدا به تشریح این دو بیماری پرداخته و علائمی را که هرفرد برای تشخیص بیماری در خود باید بداند، ذکر نموده و سپس قدم به قدم به شما نشان خواهیم داد که چگونه می توانید حتی بدون دارو و پزشک به خودتان یاری کرده و از چنگال این حالات ویرانگر روانی رها شوید. البته اگر این حالات در شما بسیار شدید باشند، به طوری که مثلاً فکر خودکشی داشته باشید و یا شدت بیماری، شما را از کار و زندگی ساقط کرده باشد، آن وقت به احتمال زیاد نیاز به رجوع به متخصص دارید.

در پایان باید خاطرنشان کرد که این کتاب را بایستی چون یک کتابچه راهنما با دقت خاص، خط به خط و صفحه به صفحه خواند و به آن عمل کرد. اگر بخواهید که این کتاب را چون یک کتاب داستان یکبار سرسری خوانده و بعداً به کناری گذارید، احتمالاً سودچندانی از آن نخواهید برد. کسانی که پس از خواندن این کتاب درمی‌یابند که به تنهائی و بدون یاری متخصص قادر به رهایی از

چنگال بیماری‌شان نیستند، حداقل درخواهند یافت که به چه متخصصی رجوع نمایند و چه درمانی نیاز دارند.

در این کتاب برای روشن‌ترشدن مفهوم برخی مطالب، شرح حال بیمارانی آورده شده است. ولیکن برای حفظ اسرار و محرمانه‌بودن پرونده این بیماران، اسامی و مشخصات آنان کاملاً تغییر داده شده‌اند. به امید آنکه خوانندگان این کتاب هم‌چون بیمارانی که شرح حال آن‌ها در این مجموعه آمده از روش‌های درمانی این کتاب بهره ببرند.

با آرزوی بهروزی برای همگان

دکتر مصطفی شورکی

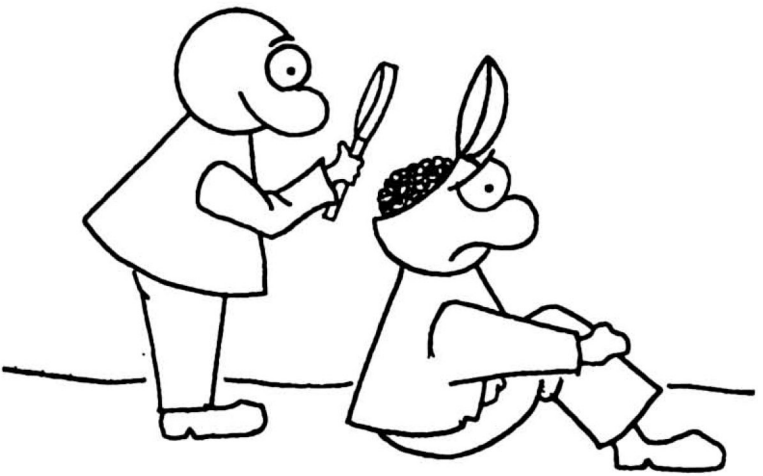
متخصص روانپزشکی و استاد دانشگاه

تورنتو - کانادا

فهرست

فصل ۱:
تشخیص و درمان افسردگی ۱۱
فصل ۲:
آزمون افسردگی ۲۷
فصل ۳:
نقش فکر در افسردگی..... ۳۳
فصل ۴:
مبارزه با افکار منفی..... ۳۹
فصل ۵:
خطاهای فکر افسرده ۴۷
فصل ۶:
اصول فردی و باورهای هسته‌ای..... ۵۹
فصل ۷:
مراحل پنجگانه درمان‌شناختی افسردگی..... ۷۷
فصل ۸:
روش‌های رفتاری و دیگر روش‌ها در درمان افسردگی ۹۵

۱ تشخیص و درمان افسردگی



افسردگی چیست؟

همانطور که در مقدمه اشاره‌رفت، افسردگی یک حالت روانی (احساسی) است که همگان در لحظاتی به آن دچار می‌شوند. برای مثال وقتی‌که عزیزی را از دست می‌دهید، دچار افسردگی شده، شدیداً گریه و عزاداری می‌کنید و حتی ممکن است خواب و اشتهای خود را هم از دست بدهید. اگر دانش‌آموز یا دانشجو هستید و در درسی نمره مورد نظرْ را نیاورده‌اید ممکن است دچار افسردگی و یأس شوید. یا اگر جویای کار هستید و به هردری می‌زنید و نتیجه‌ای نمی‌گیرید، افسردگی و حرمان ممکن است دامان شما را بگیرد.

ولی افسردگی تا زمانی یک حالت طبیعی تلقی می‌شود که اولاً کوتاه‌مدت و کمتر از بوده، ثانیاً شدت زیادی مثلاً فکر خودکشی نداشته باشد و ثالثاً علایم همراهی چون بیخوابی و بی‌اشتهایی شدید، ناتوانی در لذّت بردن از فعالیت‌های تفریحی و احساس گناه شدید، نداشته باشد. در غیراین‌صورت، افسردگی یک بیماری تلقی می‌شود. این بیماری همچون بیماری‌های دیگر جسمی و روانی دارای علل و علائمی است که در زیر شرح آنها خواهد رفت.

علل بیماری افسردگی

علل بیماری افسردگی را می‌توان به علل زیست‌شناختی، اجتماعی و روانشناختی تقسیم‌بندی کرد.

علل زیست‌شناختی

علل زیست‌شناختی افسردگی می‌تواند ارثی باشد، حتی اگر این حالت نه در فامیل نزدیک مثلاً والدین و خواهر و برادر بلکه در افراد دورتر فامیل چون پدر و مادربزرگ، عمو، عمّه، خاله، دایی یا فرزندان آنها وجود داشته باشد. متأسفانه هنوز پیشرفت علم پزشکی به‌آنجا نرسیده که «ژن» این بیماری دقیقاً کشف شده باشد، ولی روانپزشک با گرفتن یک شرح‌حال دقیق می‌تواند به‌وجود جنبه خانوادگی و ارثی در بیماری پی‌ببرد. گاهی اوقات بیماری به یک شکل و ترکیب از یک نسل به نسل دیگر منتقل نشده بلکه به اشکال مختلف ممکن‌است ظاهر شود. مثلاً تحقیقات نشان‌داده‌اند که افسردگی در فرزندان پدر الکلی بیشتر از افراد معمولی دیده می‌شود. یا مادری که دچار بیماری «مانیک دپرسیو[1]» یا «شیدایی - افسردگی» است ممکن است آنرا به‌شکل بیماری افسردگی مطلق به فرزند خود انتقال دهد.

علل زیست‌شناختی دیگر شامل هرگونه آسیب به مغز در حالات جنینی در رحم مادر یا در حین زایمان و پس از تولد می‌تواند باشد. آسیب به مغز می‌تواند به شکل ضربه فیزیکی به آن بوده و یا به‌شکل هرگونه بیماری مغزی مثلاً تومور یا عفونت مغزی باشد. در متون پزشکی، همه گیری‌های ویروسی گزارش شده‌اند که

۱- یک بیماری شدید روانی که دوفاز مختلف دارد: دوره‌ای از افسردگی و سپس دوره‌ای از «مانیا» شامل حالت شادی و هیجانی غیرقابل توصیف.

گروه زیادی از افراد را هم‌زمان دچار سلسله‌ای از علائم از جمله افسردگی ساخته‌اند. یک نوع بیماری افسردگی تحت عنوان «افسردگی فصلی» وجود دارد که به کمبود نورآفتاب و یا احتمالاً عفونت ویروسی در فصل پاییز و زمستان ارتباط دارد.

بیماری جسمی و داخلی همچون «کم‌کاری غده تیروئید» یا بیماری «پارکینسون» یا «سکته قلبی و مغزی» و «اسکلروزمولتی پل» نیز می‌تواند خود را به‌شکل افسردگی نشان دهند. برخی داروها همچون داروهای ضدفشارخون و کورتون نیز ممکن‌است حالت افسردگی را ایجاد کنند. بنابراین بسیار ضروری است که شخص قبل از هر چیز اگر حالاتش بیش از دو هفته به طول انجامیده، حتماً با پزشک خود مشورت نماید.

علل اجتماعی

مهمترین علت اجتماعی افسردگی از خانواده شخص که کوچکترین ولی پرنفوذترین واحد جامعه است، سرچشمه می‌گیرد. شخص از بدو تولد در این محیط کوچک رشدکرده و شخصیت‌اش شکل می‌گیرد، اگر او در محیطی گرم، با عشق و علاقه و متوازن بزرگ شود، اگر الگوهای مناسبی در دسترس داشته باشد و اگر اجازه رشد و تکامل بیابد و...، آنگاه به احتمال قوی شخصی با اعتماد به نفس نسبتاً کامل بار خواهد آمد و یا به بیماری روانی دچار نخواهد شد و چنانچه تصادفاً بر اثر عوامل ارثی و یا حادثه‌ای دچار آن شد، خواهد توانست با آن بهتر مقابله کرده و به‌راحتی تسلیم آن نشود. لیکن اگر شخص در خانواده‌ای که دچار انواع نابسامانیها، و اختلافات و کمبودهاست، پرورش یابد یا قربانی بدرفتارهای جسمی، روانی و جنسی شود ویا در اثر نبود خانواده به دست افراد ناباب بزرگ شود و...، آنگاه شانس او برای اسارت در چنگال بیماری‌های روانی از جمله افسردگی زیاد خواهد بود.

محیطهای دیگر مانند مدرسه، محیط کار و از همه مهمتر خود جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم نیز نقش مهمّی در سلامت روانی ما بازی می‌کنند. آنچه در جامعه می‌گذرد، چون جنگ، نابسامانی‌های اقتصادی و سیاسی اثرات غیر قابل انکاری بر فرد دارند. فشارهای روانی بر مردم ایران در زمان جنگ ایران و عراق،

افزایش یافته‌اند. در این بین مسأله مهاجرت اجباری برخی از هموطنان به خارج از کشور نیز نقش بسزائی ایفاکرده است. بسیاری از این افراد متأسفانه بدون آمادگی و بدون آگاهی کامل از شرایط جامعهٔ مهاجرپذیر و آینده‌ای که انتظارشان را می‌کشد، مهاجرت کرده و سرانجام در اثر عدم انطباق با شرایط جدید دچار اختلالات روانی از جمله افسردگی می‌شوند. برخی اشخاص پناهنده و مهاجر از آن رو که نتوانستند موقعیت و شغل سابق خود را در کشور مهاجرپذیر بدست آورند، دچار «بی‌هویتی» شده و کاملاً اعتماد به نفس و روحیه خود را از دست داده‌اند.

علل روانشناختی

عواملی چون شخصیّت فرد و قدرت انطباق او با استرسهای محیطی نقش بسزایی در ایجاد بیماریهای روانی از جمله افسردگی دارند. این حقیقت دارد که همه افرادی که دچار یک حادثه مشابه می‌شوند به ناراحتیهای روانی مبتلا نمی‌شوند. مثلاً بیماری افسردگی در همه افراد پناهنده یا مهاجر حتی برخی از کسانیکه سخت‌ترین شرایط را داشته و متحمل زندان و شکنجه شده یا در جنگ و بمباران‌ها مجروح شده‌اند دیده نمی‌شود.

اتکاء به نفس (Self-esteem) از مهمترین عواملی است که درجه انطباق شخص را با استرسهای محیطی تعیین می‌کند. خلق و روحیه فرد (مزاج یا Temperment) یا طرز رفتار و برخورد او (Attitude) نیز نقش باارزشی ایفاء می‌کنند. افراد کم‌تحمّل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روانی چون افسردگی را بیشتر از افراد صبور و واقع بین دارند.

در بخش «رواندرمانی افسردگی» این کتاب که قسمت عمدهٔ این مقوله است، به این مباحث مفصلاً پرداخته و راههای مفید بازسازی اختلالات روانشناختی از جمله بهبود اتکاء به‌نفس و واقع بینانه‌ترکردن نگرش فرد، نشان داده خواهد شد.

علائم بیماری افسردگی

افسردگی همچون بیماری‌های دیگر چون ذات‌الریه که یک سری علائم، چون تب، سرفه، خلط و تنگی نفس دارد، دارای علائمی است که شرح مفصل آن در زیر خواهد آمد: