



پیشگیری از افسردگی

منصور شیری (MD, MPH, PhD)

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

آذر 1401

خلق

- **خلق:** حال و هوای احساسی نافذ و پایداری که به صورت درونی تجربه می شود و بر رفتار و درک فرد از جهان تاثیر می گذارد.

عاطفه: تظاهر بیرونی خلق (Affect)

حالات خلق: افراد به طور معمول طیف وسیعی از حالات خلق را تجربه می کنند و مجموعه تظاهرات عاطفیشان نیز به همان اندازه وسیع است.

- خلق بالا (Elevated)

- خلق طبیعی (Normal)

- خلق افسرده (Depressed)

خلق

- یک حالت عاطفی که در مقایسه با احساسات یا هیجانات کم تر اختصاصی، کم تر شدید و به احتمال کم تر به وسیله محرک یا واقعه برانگیخته یا فوریت دار می شود. خلق ها مشخصا ظرفیت منفی یا مثبت کم تری دارند.
- خلق با مزاج (temperament) و سنخ شخصیت تفاوت دارد (طولانی تر هستند).
- سنخ شخصیت (personality trait) روی خلق تاثیر دارد.
- بیان مردم: خلق خوب ، خلق بد/ خوش خلق، بد خلق

هیجان

- هیجان: پاسخ هایی که در درونی ترین و قدیمی ترین بخش مغز و بدن ما کد گذاری شده و خود را در قالب " اثرات فیزیولوژیک مستقیم" نشان می دهد. یک تجربه عمیق درونی.
- رنگ رخساره خبر می دهد از سر درون
- فکر ← هیجان ← رفتار
- هیجان اصلی:
- شادی
- غم
- اضطراب
- خشم

اختلالات خلقی

• بقراط 400 سال پیش از میلاد حضرت مسیح (ع) اصطلاحات مانیا (شیدایی) و مالیخولیا (Melancholia) را برای توصیف اختلالات روانی به کار برده است.

اختلالات خلقی: گروهی از اختلالات بالینی که در آن ها احساس تسلط از بین رفته و فرد رنج و عذابی زیاد می کشد

علائم خلق بالا : گشاده خویی ، پرش افکار، کاهش خواب، افزایش اعتماد به نفس، افکار خود بزرگ بینی

غم (اندوه، تأسف، حزن) : غم می تواند با ایجاد مانع در راه ما، سرعت ما را کم کند و به ما کمک کند که در مورد

زندگی، احساسات، روابط و افرادی که در اطرافمان هستند، بیشتر فکر کنیم و نگاه بهتری به روابط و درخواست های خود داشته

باشیم

اختلالات خلقی

- اختلال افسردگی اساسی: بیمار فقط به دوره های افسردگی اساسی دچار است
- اختلال دو قطبی: بیمار به دو دوره افسردگی و مانیا (شیدایی) دچار است یا فقط دوره های مانیا را تجربه می کند.

دیگر اختلالات خلقی:

- 1) هیپومانیا: (نیمه شیدایی) دوره ای از علائم مانیا که با تمام ملاک ها مطابقت ندارد.
2. خلق ادواری: (سیکلوتایمی): شکل خفیف تر اختلال دو قطبی (2 سال علائم مکرر)
3. افسرده خویی: (دیس تایمی): شکل خفیف تر افسردگی اساسی (2 سال خلق افسرده)

تفاوت بین غم و افسردگی

- غم احساس است، افسردگی بیماری است
- غم کوتاه مدت ولی افسردگی طولانی مدت است
- غم واکنشی به یک موقعیت خاص است، افسردگی حالت پایدار غیرطبیعی است
- غم موقتاً رفتار تان را تغییر می دهد، افسردگی زندگی تان را دگرگون می کند
- غم معمولاً از بیرون قابل تشخیص نیست، افسردگی از بیرون قابل تشخیص است

مفهوم شادی (Happiness)

- یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت، خوشبختی یا شاد بودن می‌کند و در آن سه جز وجود دارد:
 - عواطف منفی کم
 - عواطف مثبت زیاد
 - احساس رضایت از زندگی

افسر دگی

- **جنس:** زنان دو برابر مردان
- **مردان:** سعی می کنند تاب بیاورند، عدم درمان می توانند فاجعه بار باشد
- **زنان:** تغییرات هورمونی ، دوران قاعدگی، سندرم پیش از قاعدگی
- **پس از زایمان:** اضطراب، بی خوابی، گریه، افکار مزاحم
- **سن:** متوسط سن شروع 40 سالگی و 50% از این افراد بیماریشان در سنین 20-50 سالگی شروع می شود.

افسردگی

- **تأهل:** بیشتر در افرادی که ارتباط بین فردی نزدیکی ندارند.
- **شرایط اجتماعی - اقتصادی:** ارتباطی ندارد.
- **اختلالات همراه:** خطر بروز در سوء مصرف مواد/الکل، اختلال پانیک، وسواسی-جبری (DCD) و اضطراب اجتماعی
- **سبب شناسی:**
 - تا چندی پیش بر نقش عصب- رسانه های مونوآمینی (نوراپی نفرین، دوپامین، سروتونین و هیستامین) تأکید می شد ولی پس از آن به نقش شبکه ای تغییرات در قالب سیستم های تنظیم کننده عصبی (Neuromodulatory) بیشتر توجه می شود.
 - - تغییرات تنظیم هورمونی

علایم افسردگی

پنج تا از این علایم (بیش از دو هفته)

- 1- خلق افسرده و غمگین در اکثر اوقات روز
- 2- کاهش واضح علاقه مندی یا لذت بردن از فعالیت ها
- 3- کاهش چشمگیر وزن بدون برنامه رژیم، تغییرات اشتها
- 4- کم خوابی یا پر خوابی
- 5- سراسیمگی یا کندی روانی- حرکتی
- 6- احساس خستگی یا از دست دادن انرژی
- 7- احساس بی ارزشی یا احساس گناه مفرط
- 8- کاهش قدرت تمرکز یا تفکر یا احساس بی تصمیمی، کمبود اعتماد به نفس
- 9- افکار عود کننده در مورد مرگ

علايم افسردگي و سن

- سالمندان: اختلالات حافظه، درد هاي مبهم و توهم
- کودکان: بي قراري و وجود درد
- نوجوانان: پرخاشگري، رفتارهاي پر خطر، مصرف مواد، افت تحصيلي و فرار از مدرسه، خودکشي

•

پیشگیری از افسردگی

- معنی دار بودن شغل (رضایت شغلی):
- گزارش موسسه نظر سنجی گالوپ 2011 و 2012 در 142 کشور از چند میلیون نفر:
 - رضایت کامل شغلی 13%
 - دوست نداشتن شغل 63%
 - عدم رضایت کامل شغلی 24%
 - عدم رضایت شغلی 87%

پیشگیری از افسردگی

- معنی دار بودن شغل (رضایت شغلی):
- گزارش جهانی رصد شغلی رند ستاد 2019:
- رضایت شغلی در هندوستان 89%
- رضایت شغلی در سوئد 66%
- رضایت شغلی در ژاپن 42%
- <https://cdn2.hubspot.net/>

پیشگیری از افسردگی

- **ارتباط بیشتر با سایر افراد:** تنهایی انسان امروز با وجود عصر ارتباطات. برای پایان دادن به تنهایی به افراد دیگر نیاز دارید.

• .

- **فاصله نگرفتن از ارزش های معنی دار:** عزت نفس نباید به دارایی بستگی داشته باشد، مقایسه های پیوسته بیرونی، کالاهای رتبه ای، نیازهای درونی مانند ضرورت ارتباط با دیگران، احساس ارزشمندی، احساس امنیت و خوب بودن

• **جدایی از آسیب های دوران کودکی**

- **فاصله گرفتن از مقام و منصب و احترام دیگران:** اسیر آبرو بودن، مقاومت در برابر احساس تحقیر تحمیلی دنیای مدرن (توسط رسانه ها)، ناامنی شغلی، تبعیض طبقاتی

پیشگیری از افسردگی

- فاصله نگرفتن از طبیعت و حرکت جسمی
- پاک نشدن آینده و امید از صحنه زندگی
- وراثت: اهمیت ژن ها (تاثیر بیشتر تر بودن محیط)
- تغییرات بیوشیمیایی مغز: سروتونین، تغییر مرتب مغز برای برآوده کردن نیازها
-

پیشگیری از افسردگی با تحرک بدنی

- نتایج مطالعه کوهورت 11 ساله بر روی 33908 نفر در شمال نروژ نشان داد که با فعالیت بدنی منظم (با هر شدت) دست کم یک ساعت در هفته از افسردگی 12 درصد افراد پیشگیری می شود، ولی از اضطراب نه.
- تغییرات نسبتاً متوسط در سطح فعالیت بدنی مردم می تواند فواید مهمی بر روی سلامت روان آن ها داشته باشد و از موارد جدید افسردگی پیشگیری کند.
- Am J Psychiatry 2018

پیشگیری از افسردگی با تحرک بدنی

- نتایج یک مطالعه مروری (در استرالیا) در مورد پیشگیری از افسردگی با فعالیت بدنی در نوجوانان نشان داد که بین فعالیت بدنی ، سلامت روان و افسردگی رابطه دو طرفه وجود دارد و توصیه می شود که فعالیت بدنی برای نوجوانانی که سلامت روان ضعیفی دارند باید به گونه ای باشد که جذاب و در دسترس باشد

- <https://onlinelibrary.wiley.com/2017>

پیشگیری از افسردگی با تحرک بدنی

- نتایج یک مطالعه مروری (در هلند) در مورد پیشگیری از افسردگی با فعالیت بدنی نشان داد که مداخلات فعالیت بدنی تاثیر مفیدی بر روی علائم افسردگی در جمعیت عمومی در تمام گروه های سنی دارد.
- <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/2020>

پیشگیری از افسردگی

- خواب کافی
- ورزش منظم
- تمرینات تمرکز ذهن
- پیگیری علاقه مندی ها
- کنترل قند خون (هم زمانی دیابت و افسردگی کنترل قند خون را دشوار می کند)

● خسته نباشید