

افسر دگی

کوآم مکنزی

ترجمہ

بابک سراسکانی



هرمس

مجموعه زندگی بهتر - ۱

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Understanding Depression

Kwame McKenzie

Family Doctor Publication, Dorset, 2009

www.familydoctor.co.uk



انستیتوت هرمس

تهران، خیابان ولیعصر بالاتر از میدان ونک، کنار برج نگار

شماره ۲۴۹۳ - آف: ۰۲۱-۸۷۹۵۶۴

افسردگی

کوآم مکنزی

مترجم: بابک سراسکانی

ویراستار: زهرا عالی

طرح جلد: واحد گرافیک هرمس

چاپ اول: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: پدیده

همه حقوق محفوظ است.

McKenzie, Kwame

سرشناسه: مکنزی، کوآم

عنوان و نام پدیدآور: افسردگی / کوآم مکنزی؛ مترجم: بابک سراسکانی.

مشخصات نشر: تهران، هرمس، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: هشت + ۱۶۴ ص: مصور.

شابک: 978-964-363-986-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان داشت: Understanding depression, 2006

عنوان دیگر: شناخت افسردگی.

موضوع: افسردگی - به زبان ساده

موضوع: Depression, Mental - Popular Works

شناسه افزوده: سراسکانی، بابک، ۱۳۳۵ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: RC ۵۳۷/م۷۵ ش ۹ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۲۷۶۵۸

فهرست

۱	مقدمه
۷	تعریف افسردگی
۲۷	علت‌های افسردگی
۴۱	انواع افسردگی
۴۹	خودیاری
۶۹	درمان
۸۳	دارودرمانی
۱۱۵	درمان جسمی
۱۲۱	مراجعه به پزشک عمومی
۱۲۷	افسردگی در زنان
۱۳۹	افسردگی در سنین پایین
۱۵	افسردگی در سنین بالا
۱۵۳	داغدیدگی و غم و اندوه
۱۵۹	کمک به دوستان و اعضای خانواده

مقدمه

افسردگی چیست؟

اکثر ما در زندگی گاهی احساس غم و بی‌حوصلگی می‌کنیم. مثلاً در هنگام غم از هم گسستن یک رابطه ضربه روحی به ما وارد می‌شود و ممکن است که به کنیم، اشتهای خود را از دست بدهیم، عصبانی و تن‌میز شویم، دچار کم‌خوابی شویم، زودرنج شویم و احساس بشویش و خرابی کنیم. معمولاً بعد از چند روز این حالت‌ها کم‌کم از بین می‌رود و به زندگی عادی خود بازمی‌گردیم. ممکن است در این زمان 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.

استاد در مورد افراد مبتلا به افسردگی فقط با کمک پزشک عمومی یا روان‌درمانگر می‌شوند. نباید نگران باشید که اگر از پزشک کمک بخواهید، آن سانه ضعیف 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 آرامش‌بخش 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

راهنمایی‌های لازم را در اختیارشان 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 آراهام لینکلن، ملکه ویکتوریا و چرچیل، نخست‌وزیر انگلستان، که افسردگی را «سگ سیاه» خودش می‌نامید. بسیاری از نویسندگان و هنرپیشگان نیز دچار افسردگی بوده‌اند. ویلیام اسایرون، رندهٔ جایزهٔ پولیتزر که انتخابِ سوفی^۱ را نوشته است، در کتابی با نام تاریکی قابل رؤیت^۲ تجربهٔ خود را از افسردگی شدیدش و رنج‌هایش به در بردن از آن ثبت و منتشر کرده است. اسپایک میلگان 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 سه مرد در زندگی دچار افسردگی می‌شود.
- هر سال در انگلستان دو میلیون نفر بابت افسردگی به پزشک مراجعه می‌کنند.
- به‌طور 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 روانی می‌کنند.

محل زندگی نیز می‌تواند بر 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 دلایل 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 وضعیت تأهل 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 به طور مؤثری درمان شود. بیش‌تر افرادی که افسرده هستند و تحت درمان قرار می‌گیرند بهبود می‌یابند.

نکته‌های مهم

- حوصله‌ای اگر مدت طولانی ادامه یابد و تمام جنبه‌های زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد، می‌تواند «افسردگی» خوانده شود.
- افسردگی رایج است.
- افسردگی اما نه توان درمان کامل و مؤثر درمان کرد.