

هر فردی، حداقل یک رابطه‌ی سمی در زندگی‌اش تجربه می‌کند. به نظر می‌رسد بعضی از اشخاص، مدام از یک رابطه‌ی بد به رابطه‌ی بد دیگری وارد می‌شوند و دلیلش را هم نمی‌دانند.

اگر شما هم این چنین هستید، ممکن است مشکل خود شما باشید و دلیل آن چیزی باشد که کاملاً از کنترل شما خارج است. شما ممکن است روانی باشید و این علت داشتن رابطه‌های بد با دوستان، خانواده و همکاران تان باشد.

انواع بیماری‌های روانی

بیماری‌های روانی انواع مختلفی دارند که برخی از معروف‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- اختلالات خلق
- اختلالات اضطرابی
- اختلالات روانپریشی
- اختلالات شبه جسمی
- اختلالات ناشی از مصرف موادمخدر
- اختلالات خوردن
- اختلالات خواب
- اختلالات شخصیت
- اختلالات انطباقی
- اختلالات روان تنی
- اختلالات کنترل تکانه
- اختلالات جنسی
- اختلالات شناختی
-

افسردگی :

مواد خاصی در مغز روی خلق و خوی انسان تأثیر می‌گذارند. به هم خوردن تعادل این مواد شیمیایی در مغز از مهم‌ترین دلایل افسردگی است.



علائم جسمی افسردگی و اضطراب

۱- مشکلات خواب در افسردگی

مشکل در به خواب رفتن یا ناتوانی در حفظ روند خواب (مانند از خواب بیدار شدن در ساعات اولیه بامداد و دوباره به خواب نرفتن) در افراد مبتلا به افسردگی بسیار شایع است. البته تعداد کمی از مبتلایان به افسردگی هم دچار خواب بیش از حد می‌شوند

۲- درد قفسه‌سینه در افسردگی

درد قفسه‌سینه ممکن است نشانه وجود مشکلات بسیار جدی مانند ناراحتی قلبی و مشکل ریوی باشد. گاهی هم مشکلات معده با درد قفسه‌سینه همراه است. پس اگر در قفسه‌سینه درد احساس می‌کنیم حتما باید به پزشک مراجعه کنیم تا علت آن مشخص شود

اگر پزشک برای درد قفسه‌سینه علت خاصی نیافت، شاید افسردگی باعث ایجاد آن باشد.

افسردگی خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. جالب است بدانیم این رابطه دو طرفه است، یعنی کسانی که حمله قلبی یا سکته قلبی را تجربه کرده‌اند هم، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به افسردگی هستند.

۳- خستگی و کمبود انرژی در افسردگی

اگر بعد از یک خواب یا استراحت طولانی همچنان احساس خستگی می‌کنیم و انرژی لازم برای انجام وظایف و کارهای ساده روزانه خود را هم نداریم، بهتر است امکان ابتلا به افسردگی را در نظر داشته باشیم. وقتی خستگی به علائم افسردگی افزوده می‌شود، هر دو بسیار بدتر به نظر می‌رسند و فرد مبتلا به افسردگی را با شرایط بسیار دشواری روبه‌رو می‌کنند.

۴- درد عضلات و مفاصل

کسانی که درد را برای مدت طولانی تحمل می‌کنند، بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند.

از سوی دیگر، افسردگی هم ممکن است باعث ایجاد درد شود.

با توجه به این که در مغز از مواد شیمیایی مشابه‌ای برای تنظیم خلق و همچنین، انتقال حس درد استفاده می‌شود، این همراهی منطقی به نظر می‌رسد.

مبتلایان به افسردگی سه برابر سایرین در معرض درد مزمن از جمله درد عضلانی قرار دارند.

۵- ناراحتی‌های گوارشی در افسردگی

شاید باورش سخت باشد، اما مغز و روده به شدت باهم در ارتباط هستند. به همین دلیل، وقتی با استرس یا نگرانی روبه‌رو هستیم، دچار تهوع یا درد معده می‌شویم.

افسردگی ممکن است روده ما را درگیر کند و به تهوع، سوءهاضمه، اسهال یا یبوست منجر شود.

۶- سردرد

پژوهش‌های معتبر پزشکی نشان می‌دهند افراد مبتلا به اختلال افسردگی اساسی، سه برابر بیشتر از سایرین ممکن است به انواع میگرن دچار شوند.

متأسفانه افراد مبتلا به میگرن هم پنج برابر بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

۷- تغییرات اشتها یا وزن در افسردگی

افسردگی روی اشتهای افراد مختلف اثرات متفاوت می‌گذارد: اشتهای گروهی را کم می‌کند و برعکس، گروه دیگری نمی‌توانند جلوی خوردن خود را بگیرند. نتیجه مشخص است: بعضی از مبتلایان لاغر و برخی چاق می‌شوند.

ارتباط اختلالات خوردن، مانند پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی با افسردگی هم موضوعی ثابت شده است و باید آن را در نظر داشت.

۸- کمردرد

اگر مدام کمردرد آزارمان می‌دهد شاید به دلیل افسردگی باشد. احتمال این که افراد مبتلا به افسردگی

دچار کمردرد یا سردرد شدید شوند، چهار برابر بیش از سایرین است.

۹- اضطراب و آشفتگی

افسردگی و مشکلات خواب باعث ایجاد اضطراب و پریشانی در فرد مبتلا می‌شوند. در مردان این حالت

ممکن است با رفتارهای خشن هم بروز پیدا کند.

در بسیاری از مردان خشن، مراجعه به یک پزشک متخصص اعصاب و روان (روانپزشک) راه حلی پایدار برای پایان بخشیدن به خشونت آنها محسوب می‌شود.

۱۰- اختلال در کارکرد جنسی

افسردگی علاقه فرد به فعالیت جنسی را به شدت کاهش می‌دهد.

متأسفانه برخی از داروهای ضدافسردگی هم باعث اختلال جنسی می‌شوند.

بنابراین لازم است هنگام مراجعه به پزشک خجالت را کنار بگذاریم و درباره مشکلات جنسی با او مشورت کنیم.



برای کمک به درمان افسردگی ورزش کنیم

در مغز کسانی که منظم و مداوم ورزش می‌کنند، برخی مواد شیمیایی افزایش می‌یابد. این مواد باعث می‌شوند فرد:

- حس خوبی داشته باشد
- خلق بهتری پیدا کند
- نسبت به درد حساسیت کمتری داشته باشد
- ورزش به تنهایی افسردگی را معالجه نمی‌کند، اما در درازمدت به درمان افسردگی کمک شایانی می‌نماید.
- هنگام افسردگی شاید احساس کنیم انرژی کافی برای ورزش نداریم. این فکر را شکست دهیم، از جای خود برخیزیم و ورزش کنیم؛ زیرا تحرک احساس خستگی را کم می‌کند و باعث بهبود خواب می‌شود.

و در نهایت...

فشارهای ناشی از سبک زندگی امروزی ممکن است هر کسی را به بیماری افسردگی مبتلا کند. افسردگی به راحتی خودش را پنهان می‌کند. شناختن آن نیاز به دقت بالا دارد. نسبت به حال خود و اطرافیان خود دقیق باشیم. اگر نشانه‌های افسردگی را در خودمان می‌بینیم به جای انکار یا پنهان کردن آن با ساختن عادت‌های ساده مثل ورزش، تغذیه سالم و مراجعه به روان‌پزشک و مصرف داروهای تجویز شده، افسردگی را شناسایی کنیم و شکست دهیم. حال خوب و زندگی شاد حق همه ما است.

منبع: سایت abidipharma.com

گردآورنده: زهره نصیری مقدم کارشناس توانبخشی حوزه معاونت توانبخشی بهزیستی استان کرمان - خرداد ۱۴۰۰