

پرونده ویژه پرسون، افسردگی را جدی بگیرید#۴۷; بخش هفتم

## احساس امیدواری در فرد افسرده را بر اساس واقعیت افزایش دهیم

یک روانشناس بیان کرد: در برخی موارد نشانه‌های افسردگی در واکنش به اتفاقاتی مانند، مهاجرت و احساس غربت، از دست دادن جایگاه اجتماعی و اقتصادی است. همچنین افسردگی می‌تواند به دلیل شرایط درونی فرد باشد. یعنی در کل جهان بینی یک انسان ناامیدانه و نگاه فرد به زندگی سیاه است.

خبرنگار اجتماعی پرسون، گفت‌وگویی با محسن منصوبی‌فر، روانشناس داشته که به شرح ذیل است.

محسن منصوبی‌فر در پاسخ به این سوال که چگونه در مراحل ابتدایی متوجه اختلال افسردگی در خود و دیگران شویم؛ گفت: دو نشانه بسیار مهم در افسردگی وجود دارد که در اولویت است. فرد اندوهگین است. موضوعاتی که قبلاً او را خوشحال می‌کرده؛ دیگر تاثیری در شادی ندارند. علاوه بر این خلق فرد افسرده، پایین است و سبک زندگی فرد از جمله، ساعت خواب و بیداری، تغذیه، رسیدگی به ظاهر و انجام امور روزانه تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

وی ادامه داد: نشانه بعدی موضوع امید است؛ کسی که به افسردگی مبتلا می‌شود، احساس ناامیدی می‌کند و همین عاملی است تا برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف را نداشته باشد.

این روانشناس افزود: اگر فرد صرفاً اندوهگین باشد و در کنار اندوه خود، موضوعات روزمره‌اش را پیگیری کند و اختلال در امور روزانه او وجود نداشته باشد؛ این شخص درگیر ناراحتی و غصه است و دچار افسردگی نیست.

منصوبی‌فر با بیان این که در فرد مبتلا به افسردگی، به مرور زمان و اندک اندک نشانه‌های افسردگی پدیدار می‌شود؛ گفت: بهترین و مهم‌ترین اقدام در جهت کمک به این اشخاص این است که امید را در او زنده کنیم. هر چقدر امیدواری فرد بیشتر باشد، سریع‌تر می‌تواند از این وضعیت خارج شود.

وی تاکید کرد: ایجاد امیدواری در شخص مبتلا به افسردگی، نیاز به چشم انداز مثبت و امکان رسیدن به هدف را دارد. اگر فرد برنامه‌ریزی و تلاش کند، اما امکان دستیابی به هدف برای او فراهم نشود؛ شرایط متفاوت می‌شود و احتمال تشدید افسردگی نیز وجود دارد. امید واهی، انسان درگیر با افسردگی را با مانع جدی مواجه و ناامید تر از قبل می‌کند. بنابراین ایجاد امیدواری باید همراه با واقع بینی و میسر باشد.

این روانشناس در خصوص علت ابتلا به این اختلال گفت: در برخی موارد نشانه‌های افسردگی در واکنش به اتفاقاتی مانند، مهاجرت و احساس غربت، از دست دادن جایگاه اجتماعی و اقتصادی است. اما در اکثر موارد این طور نیست. افسردگی می‌تواند به دلیل شرایط درونی فرد باشد. یعنی در کل جهان بینی یک انسان ناامیدانه و نگاه فرد به زندگی سیاه است. ممکن است شخص جایگاه و زندگی خوبی از نظر دیگران داشته باشد اما نوع نگاه او همراه با ناامیدی، غم و دیدن سیاهی‌ها است و موضوعات جذاب اطراف‌اش او را شاد و امیدوار نمی‌کند.

منصوبی‌فر در خصوص مدت زمان درمان افسردگی بیان کرد: درمان بستگی به شخص و این که آیا اتفاق خاصی باعث بروز افسردگی شده و یا نوع جهان بینی فرد متفاوت است، دارد. ضمن این که روش درمان توسط درمانگر،

سن، جایگاه اجتماعی نیز در این فرآیند موثر است و نمی‌توان نسخه واحد برای تمام افراد تجویز و زمان درمان را مشخص کرد.