

اختلالات افسردگی: سبب شناسی

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

سبب شناسی اختلالات افسردگی

- افسردگی یک اختلال نیست و انواع مختلفی دارد
- علت های آنها هم متعدد و متنوع اند
- برای اختلالات افسردگی، علت های مختلفی وجود دارد که به تعدادی از آنها می پردازیم

عوامل زیستی

- تاثیر انتقال دهنده های عصبی از جمله سروتونین و نورآدرنالین
- نقش و تاثیر سیستم ایمنی به خصوص سیتوکینها
- ارث و ژن: شیوع بیشتر بیماری های افسردگی در خانواده افراد مبتلا به این اختلال
- هورمون ها: ملال قبل از قاعدگی، افسردگی دوران بارداری، افسردگی پس از زایمان و ...

عوامل روانی: فوت مادر

- فوت مادر قبل از ۱۱ سالگی، عامل خطر ابتلای به اختلالات افسردگی است
- جدایی از مادر

عوامل روانی: کودک آزاری

➤ جسمی: کتک

➤ جنسی: تجاوز، تماس بدنی جنسی و ...

➤ هیجانی: طرد، تحقیر، تمسخر، مقایسه کردن و ...

➤ غفلت: عدم رسیدگی به نیازهای روانی و جسمی کودک

فوت و جدایی

➤ فوت عزیزان: سوگی که دچار مشکل شده

➤ جدایی: دوست، فامیل، خانواده و ...

➤ طلاق

➤ جدایی به دلیل مهاجرت

تنش و تعارض در روابط

- روابط پر تنش
- مشکلات خانوادگی به خصوص مزمن
- روابط ازدواجی پر تنش
- ارتباطات پر تنش با دوستان و آشنایان
- ارتباطات پر تنش با همکاران، سرپرست، و ...

مشکلات و استرس های زندگی

- بی کار شدن
- بیماری و بستری شدن
- مشکلات مرتبط با دادگاه و ...
- مشکلات مالی، اداری، ...
- تغییرات بزرگ و جدی در زندگی: استرس های بزرگ

ابتلا به بیماری های جسمی

➤ هر نوع بیماری به خصوص بیماری های:

➤ مزمن

➤ بیماری هایی که با محدودیت همراه هستند

➤ بیماری هایی که با ناتوانی همراه اند

ابتلا به بیماری های روانی

➤ وسواس

➤ اختلالات اضطرابی: فوبیاها، اضطراب اجتماعی، پانیک و ...

➤ اعتیاد

➤ اختلالات خوردن

➡ افسردگی در خانم ها شایع تر است

- افسردگی در دوران کودکی کم تر است
- در دوره نوجوانی، افزایش چشمگیر دارد
- همین طور در دوره سالمندی

نقص های فردی

- ضعف در حل مسئله: نشخوارهای فکری
- ضعف در مهارت های اجتماعی: تنهایی / انزوا
- ضعف در خودشناسی

ضعف و نقص در دریافت تقویت های اجتماعی

➤ انزوا و تنهایی

➤ بی کاری و نداشتن برنامه

➤ نداشتن هدف

مصرف مواد اعتیاد آور

➤ مواد اعتیاد آور، خود، باعث افسردگی می شوند:

➤ الککل

➤ محرک ها: مت امفتامین (شیشه)، قرص اکستازی (اکس)

سبک اسناد منفی

- اسناد اتفاقات منفی به عوامل پایدار، کلی و درونی
- اسناد اتفاقات مثبت به عوامل ناپایدار، اختصاصی و بیرونی
- نتیجه دو وضعیت بالا: درماندگی آموخته شده

شناخت ها و طرحواره های منفی

- در پایین ترین سطح خطاهای شناختی:
- تفکر احساسی: اساسی ترین خطا در هنگام افسردگی
- فکر خوانی
- پیشگویی
- استنتاج انتخابی
- برچسب زدن

شناخت ها و طرحواره های منفی

➤ بی توجهی به نکات مثبت

➤ فیلتر ذهنی

➤ کوچک نمایی / بزرگ نمایی

➤ شخصی سازی

➤ تعمیم

➤ فاجعه آمیز کردن

شناخت ها و طرحواره های منفی

- ▶ تفکر دو قطبی
- ▶ بایدها/نبایدها
- ▶ مقصر دانستن
- ▶ مقایسه های بی انصافانه
- ▶ همیشه پشیمان بودن
- ▶ چه می شد اگر ...

نتیجه شناخت های منفی

➤ نگاه منفی نسبت به آینده

➤ نگاه منفی نسبت به خود

➤ نگاه منفی نسبت به جهان

باورهای غیرواقع بینانه نسبت به زندگی، جهان، انسان

➤ باورهای خاص نسبت به زندگی:

➤ زندگی محل آسایش

➤ خوشی کامل در زندگی

➤ عدم ناراحتی در زندگی

➤ انسان خوش بخت: انسان ...

نگاه صحیح نسبت به سبب شناسی افسردگی

- افسردگی یک اختلال نیست
- انواع مختلفی از افسردگی ها وجود دارد
- عوامل مختلف در ترکیب با هم، در به وجود آوردن انواع مختلف اختلالات افسردگی نقش دارند.
- افسردگی شایع است، در هر مقطعی از زندگی رخ می دهد
- ترکیبی از روان درمانی ها و دارو درمانی ها مورد استفاده قرار می گیرد

با ما در تماس باشید

➤ در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

➤ www.andishemehr.com

➤ info@andishemehr.com

➤ @dr_rnory

➤ @andishe.mehr

➤ @andishemehr.grief

➤ @film-psycho-analysis

➤ https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

با آروزی زندگی پرمعنا و فعال تشکر از صبوری و حوصله شما

