

افسردگی و روابط اجتماعی

دکتر ربابه نوری

روان شناس بالینی دانشگاه خوارزمی

1

افسردگی چیست؟

- افسردگی نام مجموعه ای از اختلالات روانی است.
- افسردگی با غم معمولی تفاوت دارد.
- شدت و مدت افسردگی با غم عادی متفاوت است.

غم

یکی از احساس های معمول و شایع انسان ها که به دنبال:

- شکست و
- از دست دادن
- ایجاد می شود.

سگ سیاه افسردگی



WHO: حقایق در مورد اختلالات افسردگی

- از شایع ترین اختلالات روانی در سطح جهانی است.
- حدود ۲۷۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به این اختلالات اند.
- مهم ترین عامل ازکارافتادگی و خسارت های ناشی از بیماری هاست.

WHO: حقایق در مورد اختلالات افسردگی

➤ در خانم ها شیوع بیشتری دارد.

➤ برای این اختلالات انواع درمان های جدی دارویی و غیر دارویی وجود دارد.

انواع اختلالات افسردگی

➤ اختلال افسردگی اساسی

➤ اختلال افسردگی مداوم: persistent mood disorder یا dysthymia

➤ اختلال ملال قبل از قاعدگی

➤ اختلال بی نظمی خلق اخلا لگر disruptive mood dysregulation disorder

انواع اختلالات افسردگی

- اختلال افسردگی ناشی از مواد/ داروها
- اختلال افسردگی ناشی از بیماری های طبی
- اختلال افسردگی نامشخص

افسردگی و مشکلات ارتباطی

- افسردگی و مشکلات ارتباطی با هم پیوند زیادی دارند.
- این رابطه دوطرفه است یعنی:
- مشکلات ارتباطی منجر به افسردگی می شوند.
- افرادی که مبتلا به افسردگی می شوند، در روابطشان دچار مشکل می شوند.

تاثیر علایم افسردگی بر کیفیت روابط

- بنا به دلایل مختلف، علایم افسردگی، به روابط صدمه می زند.
- از کوره در رفتن باعث نارضایتی اطرافیان می شود
- بی حوصلگی، انزوا و ... منجر به کاهش تمایل فرد به معاشرت می شود.
- ذهنیت منفی، منجر به رنجش و نارضایتی می شود.
- بدحالی و شکایت های مکرر افراد مبتلا به افسردگی باعث دوری اطرافیان می شود.

تاثیر مشکلات ارتباطی بر ایجاد افسردگی

- مشکلات ارتباطی، عامل خطر ابتلا به افسردگی است:
- هم برای مردان و هم برای زنان
- در همه فرهنگ ها
- (whisman et al. 2021)
- یک سوم ازدواج ها منجر به طلاق می شود: یکی از دلایل شیوع افسردگی

Marital disord model of depression

- مشکلات زندگی ازدواجی، پیش نشانه افسردگی است.
- نحوه حل اختلاف زوج تاثیر بر افسردگی دارد.
- مدل ناسازگاری زناشویی از افسردگی توسط Beach و همکاران (۱۹۹۰) مطرح شد.
- براساس این مدل، نحوه حل اختلاف زوجین بر کیفیت ازدواج تاثیر می گذارد.

Conflict resolution

➡ سبک حل اختلاف میزان علایم افسردگی را افزایش می دهد:

➡ سبک حل اختلاف خصمانه hostile

➡ سبک حل اختلاف غیرحمایتی unsupportive

سبک های حل اختلاف ناسالم

سبک demand/withdraw

Mutual negative engagement

مدل رفتاری از افسردگی

- افسردگی در نتیجه کاهش تقویت های محیطی رخ می دهد.
- یکی از مهم ترین تقویت های محیطی، معاشرت و ارتباط با اطرافیان است.
- انزوا و کاهش معاشرت با دیگران، زمینه افسردگی را فراهم می کند.
- جدایی، شکست عاطفی، تنهایی و ... منجر به انزوا و افزایش تنهایی می شود.

کاربرد درمانی و پیشگیرانه

- به منظور پیشگیری از افسردگی و یا درمان افسردگی، ارتباط اجتماعی ضروری است:
- معاشرت با افرادی که فیدبک های مثبت می دهند
- رابطه بیشتر با افراد مثبت اندیش، با روحیه و فعال.

آموزش مهارت های ارتباطی و اجتماعی

- برای ایجاد و تداوم دوستی ها و روابط، ضروری است:
- افزایش ارتباطات اجتماعی
- برای افزایش ارتباطات اجتماعی، ضروری است آموزش مهارت های ارتباطی و اجتماعی از جمله حل اختلاف.

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

تشکر از صبر و حوصله شما و آرزوی روزگاری نیکو

