

آیا می دانید بین غمگینی و افسردگی

تفاوت زیادی هست؟

وقتی غمگین هستیم می گوئیم دچار افسردگی شده ام. اما بین غمگینی و افسردگی تفاوت زیادی وجود دارد. غم واکنش طبیعی و نشانه سلامت جسم و روان، به سبب از دست دادن چیزی یا کسی است (از فقدان عروسک مورد علاقه کودک تا فقدان مادر بزرگ محبوب). وقتی عزیزی را از دست می دهیم، برایش سوگواری می کنیم. سوگواری از واکنش های احساسی پیچیده ای نشات می گیرد اعتراض و شکایت از مرگ فرد، انکار و ناباوری درباره این فقدان، خشم به خاطر از دست دادن کسی که دوستش داشته ایم، و بالاخره تسلیم و پذیرش غم ابدی. بعضی از فقدان ها (مانند عروسک کودک)، به زودی فراموش می شوند، اما گروهی دیگر

(مانند مرگ مادر بزرگ) هرگز التیام نمی یابند و فراموش نمی شوند و تنها کاری که از ما ساخته است، این است که بیاموزیم چگونه با آن زندگی کنیم و گذشت زمان تنها مسکنی است که به تدریج می تواند سبب کاهش این گونه غم ها شود.

اما افسردگی، بعد دیگری بر غم طبیعی که سبب رنج همگان است می افزاید. وقتی افسرده هستیم. علاوه بر اینکه احساس غم می کنیم، احساس آزار دهنده دیگری نیز داریم، خود را سرزنش می کنیم، احساس پوچی می کنیم، از راه های گوناگون به خود حمله می کنیم، به خاطر فقدان پیش آمده احساس خشم می کنیم (چرا مادر بزرگ باید درست همین حالا که من نفر اول مسابقات ورزشی مدرسه شدم، بمیره!) خود را مسئول وضع

پیش آمده می دانیم (اگر من اینقدر گرفتار مسابقات ورزشی نمی شدم، شاید، مادر بزرگ الان زنده بود، همش تقصیر منه!

هر قدر این احساس دوگانه (عصبانیت و محبت) نسبت به شخص فوت شده بیشتر باشد، خشم و گناهی که در خلال سوگواری احساس می شود، بیشتر و غم از دست دادن شدیدتر و طولانی تر خواهد بود. فرد افسرده به دشواری می تواند در مورد خودش احساس خوبی داشته باشد و زمانی که اعتماد به نفس او از بین برود، احساس افسردگی شدت می یابد و ادامه این وضع به زودی و به سرعت از کنترل خارج می شود و ترس از صدای وجدان و ترس از عدم پذیرش توسط دیگران شدت می یابند. احساس

تفاوت بین غمگینی و افسردگی

گرد آورنده: خانم اعظم بارانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

منابع: افسردگی؛ نویسنده: محمد امین خیاط و

دکتر آوا سیکلر - مترجم: میترا دهخدا یان

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

اداره مشاوره

به مناسبت هفته بهداشت روان

عامل افسردگی باشد . انسان در طول عمر خود بارها با مواردی از فقدان آشنا می شود (تولد خواهر یا برادر دیگر، نقل مکان از خانه ای که بدان انس گرفته است، از دست دادن پرستار مورد علاقه، جدایی پدر و مادر و طلاق) که هر یک از آنها سبب آزار و فروپاشی نظم روحی افراد می شود و مدت ها زمان لازم است تا اوضاع به حال عادی بازگردد.



افسردگی در فرد، حتی نظم فکری او را به هم می ریزد. وقتی احساس پوچی و ناامیدی می کنیم، می گوییم «هرگز وضع بهتر نمی شه، و هر لحظه از اینکه هست بدتر می شه، دیگر آخر کاره!» یا «من همیشه بدبخت بودم، هستم و خواهم بود و هرگز چیری عوض نمی شه!» در چنین موقعیتی، احساس تنهایی و بی کسی نیز هجوم می آورد و انسان افسرده نمی تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس تنهایی و بی کسی نیز هجوم می آورد و انسان افسرده نمی تواند نسبت به این همه ناراضی که در وجودش احساس می کند، هیچ گونه واکنشی نشان دهد و احساس بی کسی، فرسودگی، رخوت و ضعف و در هم شکستگی را به دنبال می آورد تا آن جا که فرد افسرده در آن روی یک زندگی عادی لحظه شماری می کند. مثلا در جوانان، شکست در عشق می تواند

