



تاریخ
۲۷
اردیبهشت
۱۴۰۱
سه‌شنبه

افسردگی چگونه بر کارکردهای مغز تأثیر می‌گذارد؟



اصلاح سطوح مواد شیمیایی دیگر مانند سروتونین، دوپامین و … نیز می‌تواند باعث کاهش نشانه‌های افسردگی شود.

دارو برای جبران آسیب‌های افسردگی بر مغز :

داروهای ضد افسردگی در چندین خانواده وجود دارند که می‌توانند تأثیر منفی افسردگی را روی مغز کاهش داده و به تعادل شیمیایی مغز کمک کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه داروهای ضد افسردگی کلیک کنید. مهم‌ترین این داروها را در ادامه ذکر کرده‌ایم؛
۱- داروهای مهار کننده باز جذب سروتونین؛ داروهایی مثل فلوکستین یا سیتالوپرام که با تغییر میزان هورمون سروتونین، به این تعادل شیمیایی کمک می‌کنند.

۲- مهارکننده‌های باژذب سروتونین- نورآدرنالین و داروهای ضد افسردگی ۳ حلقه‌ای که باعث افزایش سطح خلق و خو و تعادل هورمون‌های شیمیایی مغز می‌شود. دالوکستین و ایمپرامین از این دسته هستند.

۳- مهارکننده‌های باجذب نوراپی نفرین- دوپامین مثل بوپروپیون با افزایش نوراپی نفرین و دوپامین اثر می‌کنند.

۴- مهار کننده‌های مونوآمین اکسیداز یا افزایش دوپامین و سروتونین و بهبود ارتباط سلول‌های مغزی تأثیری می‌گذارند.

۵- داروهای آرامبخش، تثبیت کننده خلق و ضد افسردگی‌های معمولی نیز می‌توانند باعث ارتباط بهتر نورون‌های مغز شوند.

۶- برخی از روش‌های پزشکی مثل الکتروشوک درمان و تحرک منطقیسی باعث بهبود جریان الکتریسیته مغز و تنظیم خلق و خو می‌شود.

درمان روانشناختی چگونه باعث بهبود عملکرد مغز در افراد افسرده می‌شود؟

درمان‌های بالا همه جزء درمان‌های تهاجمی هستند. یعنی چیزی باید وارد بدن شما شود تا عملکرد مغز را کاهش دهد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که روان‌درمانی و روش‌های اصلاح فکر و رفتار، می‌تواند ساختار مغز را تغییر داده و به کاهش علائم افسردگی کمک کند. روان‌درمانی شاید زمان بر باشد اما نسبت به روش‌های دارو و شوک، بی‌خطرتر بوده و اثر بلند مدت‌تری روی مغز شما دارد. یعنی امکان بازگشت افسردگی به حداقل رسیده و به دلیل اصلاح باورها، فرد می‌تواند در مواجهه با رویدادهای استرس زا خود را مدیریت کرده و از تأثیرات افسردگی بر مغز پیشگیری کند.

توجه داشته‌باشید که جبران آسیب‌های افسردگی بر مغز، چه از روش دارو درمانی و چه با استفاده از روش‌های روان درمانی، نیاز به مداخله متخصصان و مشاوره افسردگی دارد. درمان به تنهایی و مصرف خودسرانه‌ی داروها خطر بازگشت و عود افسردگی را افزایش می‌دهد.

مغز افراد افسرده یا مغز افراد سالم چه تفاوتی دارد؟

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهند که مغز افراد افسرده به نسبت افراد سالم، از هیپو کمپوس کوچکتری برخوردار است. تکرار و تداوم علائم افسردگی منجر به کوچک‌تر شدن هیپو کمپوس می‌شود و به این صورت بر اساس یک چرخه معیوب با کوچک‌تر شدن هیپو کمپوس علائم افسردگی شدیدتر می‌شوند.

افسردگی چه تأثیری بر حافظه دارد؟

افسردگی عملکرد حافظه‌ی کوتاه‌مدت و بلند مدت را به میزان زیادی کاهش می‌دهد؛ به طوری که ممکن است فرد مبتلا اسامی و یا شماره‌ها را به راحتی فراموش کند و یا توانایی یادآوری برخی از خاطرات گذشته را نداشته‌باشد.
معمولا افرادی که افسردگی دارند، نمی‌توانند مطالب را به خوبی به یاد بسپارند.

مه مغزی چیست و برای از بین بردن آن چه باید کرد؟!



عدم تمرکز

یکی از علائم رایج مه مغزی عدم تمرکز است که در این حالت فرد نمی‌تواند بر ساده‌ترین فعالیت‌ها نیز تمرکز کند. حتی زمانی که تلاش می‌کند بر کار خاصی تمرکز کند هم با مشکل مواجه می‌شود و نمی‌تواند آن را به‌دقت و تفکر لازم به پایان برساند. علاوه بر این، ممکن است افراد در این شرایط احساس گیجی کنند و مرتکب اشتباهات ساده‌ای هم بشوند.

کاهش قدرت تفکر

زمانی که بافت‌های مغز تحت تأثیر یک بیماری زمینه‌ای یا هر بیماری دیگری قرار گیرد، قدرت تفکر فرد کاهش پیدا می‌کند. در این زمان، فعلیتی که انجام دادن آن تنها ۱۰ دقیقه زمان لازم دارد را طی ۳۰ یا ۴۰ دقیقه انجام می‌دهد و نمی‌تواند بر آن تمرکز کند.

توانایی در انتخاب صحیح واژگان

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: تاثیر افسردگی بر کارکرد مغز

صفحه
۶
شماره
۳۳۵۶
سال
یست و هشتم

داروها

برخی از داروها می‌توانند در بروز مغز مه‌آلود مؤثر باشند، ازجمله داروهای ضدافسردگی، محرک‌ها، خواب‌آورها، داروهای ضد روان‌پریشی و حتی داروهای فشارخون. بسیاری از این داروها در هر شرایط التهاب مغز را افزایش داده و در عملکرد هورمون‌ها اختلال ایجاد می‌کنند. اگر شما به‌طور منظم از داروی تجویزشده استفاده می‌کنید و در کنار آن دچار تغییرات در خلق‌وخوی و سطح انرژی شده‌اید، با پزشک خود مشورت کرده تا علائم مغز مه‌آلود را به حداقل ممکن برسانید.

درمان مه مغزی

قند مصرفی خود را کنترل کرده، اما در کنار آن مصرف کربوهیدرات‌های سالم را فراموش نکنید.

در طول روز به‌اندازه کافی مواد غذایی مصرف کنید. برای عملکرد بهتر مغز، مغز نیاز دارد انرژی موردنیاز خود را از مواد غذایی مصرفی تأمین نماید. اگر شما مواد مغذی لازم را از طریق تغذیه فراهم نکنید، تفکر و تمرکز شما دچار اختلال خواهد شد.

به میزان مناسب پروتئین و چربی‌های سالم را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

استرس را مدیریت کنید. اگر شما به علت شغل، سبک زندگی و یا شرایط شخصی دچار استرس هستید، سعی کنید به‌صورت برنامه‌ریزی‌شده استرس خود را کاهش داده و تمرینات تمدد اعصاب و ریلکسیشن داشته باشید و از هر آنچه می‌تواند استرس شما را کاهش دهد، کمک بگیرید. خواب کافی و خوب داشته باشید؛ اگر خواب شما نامناسب باشد باید دنبال راه‌کارهای مناسب برای رفع مشکل بی‌خوابی خود باشید. برای خواب خود برنامه‌ریزی کرده و میزان ساعات خواب خود را در طول شب تحت نظر داشته باشید.

ورزش یکی از راهکارهای مفید درمانی است. در بسیاری از موارد انجام ورزش به میزان کافی، می‌تواند توانایی شما برای فکر کردن و یادگیری مطالب جدید را افزایش دهد. علاوه بر این، تمرینات هوازی بر رشد و توسعه سلول‌های جدید مغزی تأثیر به‌سزایی دارد.

در صورت عدم تعادل هورمون‌های خود، به درمان هورمون‌ها بپردازید. وجود هرگونه آزرگی یا حساسیت غذایی را شناسایی کرده و به درمان آن بپردازید.

علاوه بر این راه‌های درمانی ساده برای برطرف شدن مه مغزی، مصرف یک سری مکمل غذایی هم‌روند درمان را سریع‌تر کرده و به برطرف شدن ذهن مه‌آلود کمک می‌نماید.

امگا ۳ (روغن ماهی)

امگا سه در کاهش سطح التهاب مؤثر است، همچنین تعادل نسبت اسیدهای چرب را در رژیم غذایی شما افزایش می‌دهد که این امر می‌تواند از سلامتی مغز شما پشتیبانی به عمل آورد.

ویتامین‌های گروه B:

کمبود انواع ویتامین‌های گروه B می‌تواند شمارا کسل و نشاط را کاهش دهد. ویتامین‌های گروه B در تبدیل مواد مغذی به شکل مواد قابل‌استفاده برای بدن، مؤثر هستند، بنابراین با مصرف مکمل B کمپلکس می‌توانید اطمینان حاصل کنید که سطح ویتامین‌های ب شما، در محدوده مطلوب قرار دارند.

محرک‌ها

تصور می‌شود برخی از داروهای محرک، مانند ادرال، ریتالین و ویوانز می‌توانند در برطرف کردن مغز مه‌آلود مفید باشند. آن‌ها با افزایش میزان

دوپامین در مغز و تحریک سیستم عصبی مرکزی در کنترل مغز مه‌آلود مؤثر هستند. در صورت ابتلا به هرگونه بیش فعالی (ADHD)، کاهش فرایندهای ذهنی یا خستگی، ممکن است پزشک محرک‌های ذهنی را برای شما تجویز نماید. این داروها می‌توانند برای درمان مغز مه‌آلود بسیار مفید باشند، اما تنها در مواردی باید استفاده شوند که بیماری شدید بوده و توسط درمان‌های جایگزین بهبودی حاصل نشده باشد.

آیا می‌دانید افسردگی یک بیماری جسمی است و بر ساختار مغز تأثیرگذار است؟

حافظه یادگیری خلق و خو توسعه مغزی

۳. محدودیت اکسیژن

افسردگی به طور کامل با کاهش اکسیژن در بدن مرتبط است. این تغییرات ممکن است ناشی از تغییرات تنفس ناشی از افسردگی باشد.

عدم وجود اکسیژن کافی در سلول های ایمنی افراد مبتلا به اختلالات روانی و دو قطبی میسرود است و مغز این افراد برای پاسخگویی به علائم محیطی با کاهش اکسیژن مواجه است.

به طور کلی، اگر مغز دچار کاهش اکسیژن شود، موارد زیر رخ خواهد داد:

آسیب دیدگی سلول های مغزی

مرگ سلول های مغزی

التهاب

همونظور که تا به اینجای مطلب متوجه شدیم، التهاب و مرگ سلولی هر دو از عواملی هستن که در پیشرفت، یادگیری، حافظه و خلق و خوی افراد تأثیرگذارند و حتی قرار گرفتن در معرض کمبود اکسیژن برای مدت کوتاه منجر به بروز گیجی می شه، درست مثل زمانیکه در ارتفاعات قرار دارید.

اما برخی از درمان های اتاق اکسیژن با افزایش گردش خون در بدن، تا حد زیادی تونسته علائم ناشی از بیماری افسردگی را تخفیف بده.

۴. تغییرات ساختاری و ارتباطی در ادامه تاثیر افسردگی بر ساختار مغز
اثرات افسردگی در مغز همچنین می تواند منجر به تغییرات ساختاری و ارتباطی شود.

که این تغییرات شامل

کاهش عملکرد هیپو کامپ که منجر به اختلال حافظه می شود.

کاهش عملکرد کورتکس که می تواند منجر به جلوگیری از انجام کارها (عملکرد اجرایی) و توجه شود.

کاهش عملکرد آمیگدالا، که مشخصا به تنظیمات خلق و خو و احساسات در ارتباط است و سبب تاثیرگذاری بر خلق و خوی افراد می شود.

به طور معمول برای توسعه این تغییرات حداقل ۸ ماه زمان لازم است.

اگر اختلال روحی بیش از ۸ ماه ادامه پیدا کنه این امکان وجود داره که در عملکرد اجرایی، توجه؛ خلق و خو و تنظیمات عاطفی فرد اختلالی پدیدار شود.

یکی دیگر از علائم مه مغزی ناتوانی بر مهارت‌های مکالمه و نوشتن است، در این صورت فرد نمی‌تواند واژه مناسب برای برقراری ارتباط و نوشتن مطالب را پیدا کند و احساس می‌کند لغت موردنظر را می‌داند، اما نمی‌تواند آن را به زبان بیاورد. مه مغزی گاهی اوقات باعث از دست دادن حافظه کوتاه‌مدت می‌شود اما زمانی که این شرایط بهبود پیدا کند فرد حافظه خود را دوباره به دست می‌آورد.

ناتوانی در انجام چند کار به‌صورت هم‌زمان

از دست دادن حافظه و کاهش قدرت تفکر باعث می‌شود فرد نتواند چند کار را به‌صورت هم‌زمان باهم انجام دهد؛ حتی ممکن است انجام دادن یک کار ساده نیز برای او دشوار باشد، زیرا مغز این شخص نمی‌تواند بر چند فعالیت به‌صورت هم‌زمان تمرکز کند.

از دیگر علائم مه مغزی می‌توان به:

کمبود انرژی و یا خستگی

تحریک‌پذیری

سردرد شدید

فراموشی و ایجاد مشکل در به خاطر سپردن اطلاعات

انگیزه پایین،احساس ناامیدی و یا افسردگی خفیف

اضطراب

گیجی و منگی

اختلالات مرتبط با خواب در طول شب و یا بی‌خوابی

سخت بودن فعالیت‌های بدنی

علل ایجاد مه مغزی

مغز مه‌آلود می‌تواند در اثر اختلال در هر یک از موارد زیر ایجاد شود:

کرونا

تحقیقات نشان می‌دهد ۵۰ تا ۸۰ درصد افرادی که از کووید ۱۹ بهبود می‌یابند، حداقل تا سه ماه پس از بهبودی با برخی عوارض طولانی‌مدت روبه‌رو می‌شوند. «مه مغزی» یکی از رایج‌ترین علائم طولانی‌مدت کروناست که به دلیل التهاب رگ‌های خونی تغذیه‌کننده مغز ناشی از کووید ۱۹ بروز می‌کند.

خواب

مهم‌ترین عامل در این زمینه نداشتن خواب کافی است. اگر به‌اندازه کافی نخوابید، به‌احتمال‌زیاد همیشه احساس خستگی و ذهن مه‌آلود می‌کنید. همه ما هر شب به هفت‌تا نه ساعت خواب باکیفیت نیاز داریم تا بتوانیم از یک ذهن شفاف برخوردار گردیم.

رژیم غذایی

اگر شما به‌طور منظم از یک خواب خوب برخوردار هستید، اما هنوز هم دچار علائم مغز مه‌آلود مانند خستگی مداوم و انگیزه پایین هستید، کیفیت رژیم غذایی شما می‌تواند عامل این علائم باشد. کمبود مواد مغذی، مصرف غذاهای شیرین، الکل و همچنین مصرف بیش‌از‌حد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و کافئین می‌تواند در عملکرد مغز مؤثر باشد.

هورمون‌ها

مغز و کل بدن وابسته به منظم بودن و عملکرد صحیح هورمون‌ها هستند. هورمون‌هایی که به یکدیگر اثر گذاشته و سطح خود را کنترل می‌کنند. ولی اگر سطح یکی از هورمون‌ها بیش‌از‌حد افت کند و یا بیش‌ازحد بالا رود، ممکن است کل سیستم بدن دچار اختلال شود. ایجاد توازن مجدد در این عوامل شیمیایی بدن، می‌تواند عملکرد مغز را ارتقا بخشد.

بیماری‌ها

عامل دیگری که علائم مغز مه‌آلود را افزایش می‌دهد و فرد را از داشتن یک شخصیت طبیعی و بانشاط محروم می‌سازد، التهاب است. التهاب ریشه و علت بسیاری از بیماری‌ها محسوب می‌شود که در اثر فعالیت خفیف و بیش‌ازحد سیستم ایمنی ایجاد می‌شود و با بسیاری از اختلالات روحی و ذهنی ازجمله؛ افسردگی، بیماری آلزایمر، بیماری زوال عقل یا دمانس و بی‌خوابی در ارتباط است.