



تاریخ
۲۷
فروردین
۱۴۰۲
یکشنبه

علائم افسردگی خندان چیست و چرا مردان بیشتر به آن مبتلا می‌شوند؟



عملکرد خود داشته باشند و همچنین اطرافیان در خانه یا محل کار ممکن است آن‌ها را به انجام این کار وادار کنند و این باعث ایجاد مشکلات و اختلالات روانی می‌شود و در صورت نرسیدن به این مرحله باعث می‌شود فرد احساس خقارت یا بی لیاقتی کند.

علائم افسردگی خندان

این افراد با وجود لیخند بر لب و تظاهر به خوشحالی، از علائم افسردگی رنج می‌برند که شدت آن از زمانی به زمان دیگر و از فردی به فرد دیگر متفاوت است:

- خستگی، کاهش انرژی برای کار
- حملات نوسانات خلقی
- اضطراب یا تمایل به آن
- افکار خودکشی مکرر
- احساس بی ارزشی، ناامیدی شدید
- احساس گناه.

- از دست دادن اشتیاق
- تغییر در اشتها و وزن
- مشکلات شدید در تصمیم گیری
- اختلالات خواب

خطرات افسردگی خندان

افراد مبتلا به افسردگی منظم ممکن است افکار خودکشی داشته باشند اما به دلیل کمبود انرژی و انرژی‌ها به آن‌ها اهمیت نمی‌دهند اما افرادی که از افسردگی خندان رنج می‌برند در سبک زندگی خود متفاوت هستند، زیرا آن‌ها درگیر زندگی عملی مانند رفتن به سر کار و خروج از خانه هستند بنابراین احتمال خودکشی در آن‌ها بیشتر است.

درمان افسردگی خندان

درمان افسردگی خندان با افسردگی معمولی تفاوتی ندارد و روش‌های درمانی بر اساس درجه و شدت علائمی که بیمار تجربه می‌کند متفاوت است:

درمان‌های ضد افسردگی: پزشک ممکن است برخی از درمان‌های ضدافسردگی را تجویز کند و اثر درمان‌های ضد افسردگی معمولاً چند هفته پس از شروع درمان بروز می‌یابد، بنابراین پیگیری‌های پزشکی دوره‌ای ضروری است.

روان درمانی: یک فرد مبتلا به افسردگی خندان ممکن است به صحبت با یک درمانگر متوسل شود تا به او کمک کند تا وضعیت و افکار خود را درک کند و سپس به روشی سالم با آن‌ها برخورد کند.

انواع مختلفی از روان درمانی وجود دارد، از جمله روان درمانی شناختی، درمان روان پویایی، گروه درمانی یا خانواده درمانی. مقاومت در برابر استرس: قرار گرفتن مداوم در معرض فشار روانی مشکل را تشدید می کند و روش‌های درمانی را مؤثر نمی‌سازد، بنابراین باید یاد بگیرید که چگونه در برابر استرس روانی مقاومت کنید و با بهبود سبک زندگی عمومی مانند تعیین اولویت‌ها، تمدد اعصاب و تنفس، مقابله کنید.

ورزش کردن: تداوم در ورزش همیشه در پیشگیری از افسردگی و همچنین کاهش علائم آن موفق است، حتی اگر فرد مبتلا به افسردگی خندان قادر به انجام برخی تمرینات ورزشی نباشد، انجام برخی حرکات ساده بهتر از انجام ندادن هیچ کاری است.

الکتروشوک درمانی: می‌توان به الکتروشوک درمانی متوسل شد که روشی بی خطر برای درمان برخی از انواع افسردگی است که سایر درمان‌ها با آن‌ها جواب نداده اند.

باید در صورت احساس هر یک از علائم قبلی، به کمک گرفتن هشدار

داد تا موضوع بدتر نشود و به افسردگی خندان تبدیل نشود.

با این گیاه بر افسردگی و اضطراب غلبه کنید



ایمی‌پرامین به عنوان داروهای افسردگی و دیازپام به عنوان داروی اضطراب آماده شد.

برای بررسی اثرات ضد افسردگی در موش‌ها از آزمون «شنای اجباری» و «آویزان کردن موش از دم» و برای بررسی رفتارهای ضد اضطرابی از آزمون «زمینه باز» و آزمون «هاز مرتفع بعلاوهای شکل» استفاده شد. آزمون شنای اجباری؛ یکی از پرکاربردترین مدل‌های رفتاری در جوندگان برای بررسی اثرات ضد افسردگی داروها و ترکیبات جدید است. در این روش؛ موش در یک سیلندر شفاف به قطر ۱۵ سانتی‌متر که تا ارتفاع ۳۵ سانتی‌متر از آب با دمای ۲۲ تا ۲۵ در جه سانتی‌گراد، پر شده است قرار می‌گیرد. به صورتی که پای موش به کف استوانه برخورد نکند. در این روش مدت زمان بی حرکتی و عدم شنای حیوان در طول شش دقیقه اندازه‌گیری می‌شود.

در آزمون معلق ماندن از دم؛ حیوان را از ارتفاع ۳۳ سانتی‌متری به

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: افسردگی خندان

صورت معلق آویزان کرده و پژوهشگران زمان بی‌حرکتی حیوان در طول شش دقیقه محاسبه می‌کنند.

برای انجام آزمون زمینه باز، پژوهشگران از یک جعبه چوبی برای بررسی فعالیت‌های کاوشگرانه حیوان استفاده می‌کنند. موش به مدت پنج دقیقه در مرکز جعبه قرار می‌گیرد و مدت زمان حضور در ناحیه مرکزی دستگاه نیز تعداد بلند شدن موش روی دو پای عقبی که نشانه‌ای از رفتار جستجوگرانه جوندگان است، اندازه‌گیری می‌شود.

برای بررسی فعالیت و رفتارهای مرتبط با اضطراب موش‌ها، از آزمون ماز مرتفع بعلاوهای شکل استفاده می‌شود. این دستگاه دارای دو راهروی با انتهای باز و دو راهرو با انتهای بسته است و این راهروها مقابل یکدیگر قرار دارند. ارتفاع این دستگاه ۴۰ سانتی‌متری از سطح زمین است. موش‌ها به مدت پنج دقیقه در مرکز دستگاه قرار می‌گیرند و در این مدت، رفتارهای موش شامل تعداد ورود به بازوهای باز و بسته و مدت زمان سپری شده در بازوهای باز و بسته محاسبه می‌شود.

پژوهشگران پس از تزریق عصاره گیاهی به حیوانات و انجام آزمایش‌های مورد نظر، داده‌های به دست آمده را با استفاده از روش‌های آماری مورد بررسی قرار دادند.

بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که دو داروی فلوکستین و ایمی‌پرامین که به عنوان داروهای متداول افسردگی هستند، مدت زمان بی‌حرکتی موش‌ها را در دو آزمون شنای اجباری و معلق ماندن از دم، کاهش می‌دهند. در این مطالعه مشخص شده که عصاره‌های ۲۵، ۵۰،

۱۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم گیاه مریم گلی خاردار نیز مدت زمان بی‌حرکتی موش‌ها را این دو آزمایش کاهش می‌دهد.

در این مطالعه برای اولین‌بار اثرات شبه ضد افسردگی و شبه ضد اضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار اثبات شد؛ ولی با این حال برای استفاده بالینی از این گیاه نیاز به پژوهش‌های بیشتری است. به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ برای جداسازی ترکیبات فعال و مکانیسم عملکرد دقیق ضد اضطراب و ضد افسردگی این گیاه، پژوهش‌های بیشتری باید انجام شود.

در انجام این تحقیق زهرا کوزه‌گر، فاطمه یوسف‌بیک، بهرام سلطانی تهرانی و آزاده متولیان؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی گیلان مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۱۳
سال
بیست و نهم

و ۱۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم گیاه مریم گلی خاردار نیز مدت زمان بی‌حرکتی موش‌ها را این دو آزمایش کاهش می‌دهد.

در این مطالعه عنوان شد که عصاره ۱۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم گیاه مریم گلی خاردار، فعالیت کتشافی و جستجوگرانه موش‌ها را در آزمون زمینه باز کم می‌کند. البته تاثیر این عصاره گیاهی در مقایسه با داروی ضد اضطرابی دیازوام کم‌تر بود. همچنین دوز ۱۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم این عصاره سبب افزایش مدت زمان حضور موش‌ها در ناحیه مرکزی دستگاه ماز به‌علاوهای شکل مرتفع شد و این نشان دهنده اثرات شبه ضد اضطرابی گیاه است.

در این مطالعه برای اولین‌بار اثرات شبه ضد افسردگی و شبه ضد اضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار اثبات شد؛ ولی با این حال برای استفاده بالینی از این گیاه نیاز به پژوهش‌های بیشتری است. به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ برای جداسازی ترکیبات فعال و مکانیسم عملکرد دقیق ضد اضطراب و ضد افسردگی این گیاه، پژوهش‌های بیشتری باید انجام شود.

در انجام این تحقیق زهرا کوزه‌گر، فاطمه یوسف‌بیک، بهرام سلطانی تهرانی و آزاده متولیان؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی گیلان مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه خرداد ماه سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «بررسی اثرات شبه ضدافسردگی و شبه‌ضداضطرابی عصاره متانولی گیاه مریم گلی خاردار (Salvia spinosa) در موش سوری» در فصل‌نامه کومش، منتشر شده است.

افسردگی خندان



نمی‌خواهند ضعیف به نظر برسند. برخی از افراد هم می‌ترسند که اگر افسردگی خودشان را ابراز کنند، دیگران از آنها سوء استفاده کنند. حس گناه دارند. از اینکه افسرده باشند احساس گناه می‌کنند. گاهی اوقات افراد خودشان را آق‌قدر در مضیقه نمی‌دانند که افسرده محسوب شوند آنها فکر می‌کنند که چون زندگی خوبی دارند حق ندارند افسرده باشند.

رسانه‌های اجتماعی؛ تصویری غیرواقعی از شادی را ارائه می‌دهند. این افراد در اکثر رسانه‌های اجتماعی (به خصوص اینستاگرام) شاهد تصاویر افراد شاد هستند. در نتیجه فکر می‌کنند که فقط خودشان با مشکل سلامت روان مواجه شده‌اند. در نتیجه حس انزوی بیشتری پیدا کرده و همین امر باعث تلاش برای پنهان کردن علایمشان می‌شود. افرادی کمال‌گرا هستند. افراد کمال‌گرا غالباً استاد عالی به نظر رسیدن هستند. در نتیجه تجربه کردن هرگونه درد یا مشکلی از نظر آنها منجرکننده است.

عوامل خطر در افسردگی خندان

با اینکه هر فرد مبتلا به افسردگی در خطر خودکشی قرار دارد، افراد مبتلا به افسردگی خندان هم در خطر بسیار بالایی در این زمینه قرار دارند.

افسردگی غالباً افکار مرگ و خودکشی را به همراه دارد ولی گاهی اوقات افراد مبتلا به افسردگی بالینی هم فاقد انرژی لازم برای برنامه‌ریزی خودکشی و اجرای آن هستند.

ولی افراد مبتلا به افسردگی خندان دارای انرژی لازم برای دنبال کردن افکار خودکشی هستند. افراد مبتلا به افسردگی خندان اغلب به دنبال درمان هم نمی‌روند. پس این افسردگی درمان نشده می‌تواند با گذشت زمان تشدید شود.

درمان افسردگی خندان

افراد مبتلا به افسردگی خندان تشخیص افسردگی آتیبیک را دریافت می‌کنند (یعنی شاد به نظر رسیدن نشانه متداول فرد افسرده نیست). اگر فکر می‌کنید که افسرده هستید، با پزشک صحبت کنید. بگویید که احساسات قبلی را ندارید و برخی از علایمتان را تشریح کنید. پزشکتان تنها می‌تواند مشکلات جسمانی شما را برطرف کند و بعد شما را به سایر درمانگران مثل روانشناس و روانپزشک ارجاع می‌دهد.

چگونه به دیگران کمک کنیم؟

اگر فکر می‌کنید که یکی از آشنایان به افسردگی خندان مبتلا است، نگرانی خودتان را با او در میان بگذارید. مشکلات سلامت روان را عادی و متداول دانسته و با آنها در مورد دریافت کمک و حمایت صحبت کنید. حمایت عاطفی را در کنار حمایت عملی ارائه نمایید. بین شماست، او را تا جلسه ویزیت روانشناس، همراهی کنید.

اگر یکی از عزیزانتان از رفتن به نزد درمانگر اجتناب می‌کند؛ خودتان به درمانگر مراجعه کرده و مشکل او را مطرح کنید. این کار در صورتی که والدین، همسر یا کودکان به افسردگی مبتلا است، بسیار مفید است. صحبت با فرد دیگر به مدیریت استرس شما کمک کرده و راهبردهای مناسبی برای مراقبت از عزیزتان پیدا می‌کنید.

درمان افسردگی خندان

مقاومت در برابر استرس: قرار گرفتن مداوم در معرض فشار روانی مشکل را تشدید می کند و روش‌های درمانی را مؤثر نمی‌سازد، بنابراین باید یاد بگیرید که چگونه در برابر استرس روانی مقاومت کنید و با بهبود سبک زندگی عمومی مانند تمیین اولویت‌ها، تمدد اعصاب و تنفس، مقابله کنید.

ورزش کردن: تداوم در ورزش همیشه در پیشگیری از افسردگی و همچنین کاهش علائم آن موفق است، حتی اگر فرد مبتلا به افسردگی خندان قادر به انجام برخی تمرینات ورزشی نباشد، انجام برخی حرکات ساده بهتر از انجام ندادن هیچ کاری است.

الکتروشوک درمانی: می‌توان به الکتروشوک درمانی متوسل شد که روشی بی خطر برای درمان برخی از انواع افسردگی است که سایر درمان‌ها با آن‌ها جواب نداده اند.