

افسردگی در دوران میانسالی

میانسالی (اواسط بزرگسالی) همچون سال های نهفتگی کودکی، زمان طلایی در دوران بزرگسالی محسوب می شود. میانسالی در حدود ۴۰ سالگی آغاز می شود و تقریباً در ۶۰ سالگی به پایان می رسد. این مرحله با محدود شدن انتخاب های زندگی و احساس کوتاه شدن آینده مشخص می شود، به طوری که بچه ها خانه را ترک می کنند و مسیرهای شغلی قطعی تر می شوند.

افراد در میانسالی باید برخی از ویژگی های جوانی را کنار بگذارند و برای نشان دادن ویژگی های دیگر، راه های متناسب با سن را پیدا کنند و بپذیرند که مسن تر هستند، و از این رو، بین جوانی و مسنی تعادلی برقرار کنند که با مقطع زندگی جور باشد. تغییرات جسمانی، مواجه شدن با بیماری ها، و والدین سالخورده این تکلیف را جدی تر میکنند و معمولاً باعث می شوند که فرد به ارزیابی مجدد آنچه اهمیت دارد، پردازد.

یکی از موضوعات مورد توجه در این دوران بحران میانسالی است که معمولاً تفاوت های فردی زیادی در این زمینه وجود دارد. در مجموع، مردان در اوایل ۴۰ تا ۵۰ سالگی دستخوش تغییر می شوند. در زنان این تغییرات تا اواخر ۵۰ و ۶۰ سالگی به تعویق می افتد، یعنی، تا زمانی که کاهش مسئولیت های فرزندپروری، وقت و آزادی بیشتری به آنها بدهد تا به مسائل شخصی پردازند.

بحران میانسالی می تواند برای برخی دوران سختی باشد اما برای برخی دیگر به جای بحران تجربه ی آرامش باشد.

یکی از پدیده های دیگر این دوران، **سندرم آشیانه خالی** نامیده شده است و نوعی افسردگی است که پس از آنکه آخرین فرزند خانه را ترک کرد در زن و مرد ایجاد می شود. در این دوره، اگر فعالیت های جبرانی، بخصوص از سوی مادر، انجام نشود در مواردی ممکن است پدر و مادر افسرده شوند. این امر بخصوص در مواردی صدق میکند که نقش عمده ی زن در زندگی، بزرگ کردن بچه ها و مادری کردن بوده و یا زن و شوهر به خاطر بچه ها زندگی ناگوارشان را تحمل کرده اند. آمارها نشان می دهند هم اکنون بیماری افسردگی در میان ۱۰ عامل اصلی بار بیماری در جهان، رتبه چهارم (و براساس اطلاعات پایه سال ۱۳۸۱ در ایران رتبه سوم) را دارد و تا سال ۲۰۲۰ به رتبه دوم خواهد رسید!

افسردگی در سراسر جهان و در همه گروه های سنی می تواند بروز کند و به علت آزردهای روانی که ایجاد میکند باعث افت عملکرد در افراد می شود، و حتی ممکن است افراد مبتلا برای انجام کارهای روزمره خود نیز دچار مشکل شوند. با افزایش سن، میزان افسردگی افزایش می یابد، چنانچه در کودکان و نوجوانان کمترین میزان افسردگی و در سالمندان بیشترین میزان یافت میشود. لذا افراد میانسال نسبت به علایم افسردگی باید هوشیار باشند.

افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه اش را به کارهایی که قبلاً انجام می داده است از دست میدهد و این شرایط حداقل به مدت ۲ هفته ادامه می یابد.

همانطور که ذکر شد در میان‌سالی افراد باید مراقب برخی علائم خاص افسردگی باشند که این علائم شامل:

- ✓ احساس غمگینی، اضطراب یا احساس پوچی
- ✓ از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت بخش شامل رابطه جنسی
- ✓ ناامیدی و بدبینی
- ✓ احساس گناه، بی‌ارزشی یا درماندگی
- ✓ تحریک پذیری و بی‌قراری
- ✓ کاهش انرژی و خستگی

این نشانه‌ها در افراد مختلف و با توجه به شدت بیماری از یک تا چند مورد بروز میکند. پیشگیری از ابتلا به اختلال افسردگی شدید با مشاهده علائم اولیه بیماری مانع بروز عوارض ناتوان‌کننده‌ای مانند مشکلات حافظه، و عدم تمرکز پایدار خواهد شد.

ذکر این مورد نیز ضروری است که افسردگی ممکن است برای هرکسی پیش بیاید. افسردگی نشانه ضعف نیست. افسردگی را میتوان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان‌های روانشناختی و یا ترکیبی از این دو، درمان نمود و همچنین به یاد داشت که برای پیشگیری از افسردگی در دوران میان‌سالی می‌توان کارهای زیادی از جمله حفظ ارتباط اجتماعی با دوستان و اعضای خانواده، الگوهای رفتاری صحیح خواب شبانه روزی، وعده‌های غذایی و ورزش را انجام داد.

منابع:

۱. اسدی، علی؛ امیدنیا، سهیلا و همکاران. (۱۳۹۶). بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم: کتاب ویژه کارشناسان سلامت. تهران: وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
۲. برک، لورا. (۲۰۰۷). روانشناسی رشد (از نوجوانی تا پایان زندگی). ترجمه یحیی سید محمدی. (۱۳۸۶). تهران: انتشارات ارسباران
۳. سادوک، جیمز؛ سادوک، آلکوت. (۲۰۱۱). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری-روانپزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضاعی. (۱۳۹۰). تهران: انتشارات ارجمند.
۴. منابع آموزشی هفته سلامت بهداشت

* گردآوری شده توسط کمیته علمی واحد سلامت روانی اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد مرکز بهداشت جنوب تهران