



انواع رویکردهای درمانی در اختلال افسردگی

دکتر علی پولادی ریشه‌ری^۱، * سرور خباز ثابت^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر انواع رویکردهای درمانی در اختلال افسردگی می باشد که با استفاده از منابع کتابخانه ای و به روش توصیفی و تحلیلی به نگارش درآمده است. افسردگی، شایع ترین اختلال روانی است که پیامد های اجتماعی، اقتصادی، جسمانی و روانی بسیاری دارد. افسردگی یکی از شایع ترین تشخیص های روان پزشکی است که مشخصه آن خلق افسرده و با احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی علاقه‌گی به هر نوع فعالیت و لذت روزمره مشخص می شود. افسردگی یک حالت خلقی شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقه‌گی و بی میلی است و می تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. افسردگی منجر به از کارافتادگی قابل توجه فرد در قلمروهای زندگی فردی و اجتماعی و اشتغال می شود و عملکردهای روزمره فرد همچون خوردن و خوابیدن و سلامتی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد که نیازمند استفاده از انواع رویکردهای درمان در طول زندگی بیماران می باشد. با توجه به مطالب ارائه شده، استفاده صحیح از انواع رویکردهای درمان افسردگی در بیماران می تواند نقش موثر و بسزایی در کاهش اختلال افسردگی داشته باشند که در این مقاله به بررسی تعدادی از این رویکردها پرداخته خواهد شد.

کلید واژه ها: افسردگی، دارو درمانی، شناخت درمانی، نوروفیدبک، فعال سازی رفتاری، طرحواره درمانی، گروه درمانی.

مقدمه

افسردگی حالت خلقی شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقه‌گی و بی میلی است و می تواند بر روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. افرادی که دارای حالت افسردگی هستند، می توانند احساس ناراحتی، اضطراب، پوچی، ناامیدی، درماندگی، بی ارزشی، شرمساری یا بی قراری داشته باشند. ممکن است آنها اشتیاق خود در انجام فعالیت هایی که زمانی برایشان لذت بخش بوده از دست بدهند، نسبت به غذا بی میل و کم اشتها شوند، تمرکز خود را از دست بدهند، در به خاطر سپردن جزئیات و تصمیم گیری دچار مشکل شوند، در روابط خود به مشکل برخورد کنند و به خودکشی فکر کرده، قصد آن را داشته باشند و حتی خودکشی کنند. افسردگی همچنین ممکن است باعث بی خوابی، خواب بیش از حد، احساس خستگی و کوفتگی، مشکلات گوارشی، و یا کاهش انرژی بدن شود. افسردگی یکی از ویژگی های برخی از نشانگان روانی از جمله اختلال افسردگی اساسی است. اما ممکن است یک واکنش طبیعی نسبت به رویدادهای زندگی مانند مرگ اطرافیان، اثرات بیماری های بدنی یا عوارض جانبی مصرف بعضی از داروها و درمان های پزشکی باشد، البته تا زمانی که این حالت در یک مدت زمان طولانی باقی نمانده باشد. یک تشخیص راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی، افسردگی به شکل یک عادت که فرد می تواند به عنوان بخشی از زندگی خود تجربه کند را متمایز می کند. همواره روانشناسان در تلاش

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور بوشهر، بوشهر، ایران alipoladei@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران (نویسنده مسئول) soroorsabet@gmail.com