

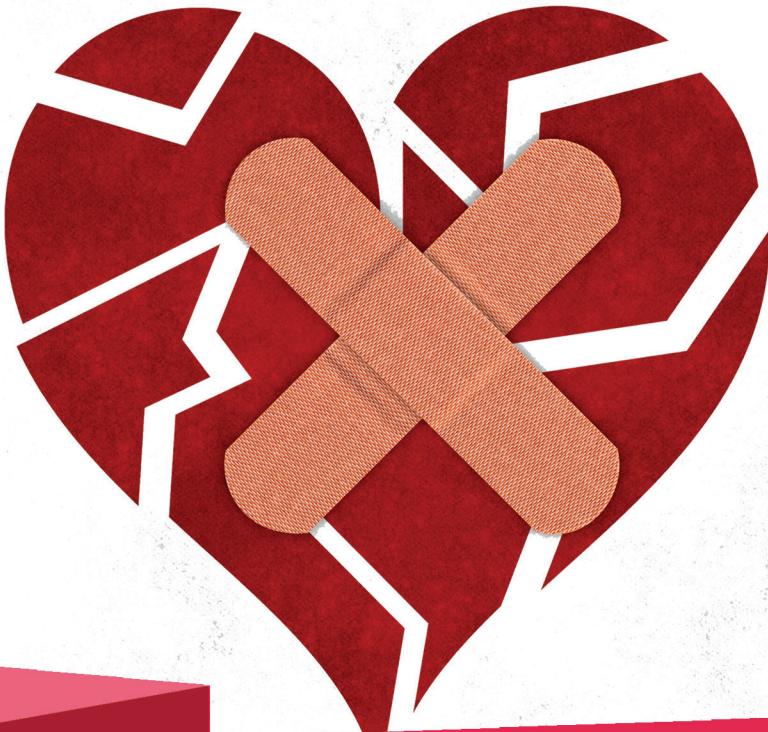


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی تهران
معاونت دانشجویی



اناره مشاوره و سلامت روان دانشجويي
دانشگاه علوم پزشکی تهران

افسردگی و روابط عاطفی



بیا در مورد افسردگی
حرف بنزنیم.

غم و اندوه یکی از هیجان‌های اولیه است که همه انسان‌ها در رویارویی با شرایط مختلف زندگی تجربه می‌کنند. زمانی که شدت غمگینی و مدت زمان احساس آن از حد معمول بیشتر شده و در کارکرد شغلی، تحصیلی و ارتباطی اختلال ایجاد کند، احتمالاً فرد به افسردگی مبتلا شده است.

نیاز به عشق و محبت یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر است که از طریق داشتن روابط محبت‌آمیز با دیگران برآورده می‌شود. می‌توان گفت این نیاز مهم‌ترین نیاز انسانی است و کیفیت زندگی ما به چگونگی رابطه با دیگران بستگی دارد. ارتباط با دیگران منبع خوشحالی و رضایت ما از زندگی است، هر چند می‌تواند علت درد و ناامیدی هم باشد. وقتی در روابط مهم زندگی دچار مشکل می‌شویم، لذت بردن از زندگی و رضایت از آن بسیار سخت می‌شود و افسردگی بروز می‌کند. هر چند بیشتر افراد به سختی باور می‌کنند که افسردگی می‌تواند علت ایجاد مشکلات ارتباطی باشد.

هدف ارتباط با غیر هم‌جنس که غالباً از طریق ازدواج و نیز در روابط پیش از ازدواج رخ می‌دهد ارضا نیاز به عشق است و با گذر زمان شاهد افزایش این‌گونه روابط و مشکلات ناشی از آن هستیم. یکی از پیامدهای مشکلات روابط صمیمانه افسردگی است. پژوهش‌ها نشان دهنده وجود همبستگی قوی بین افسردگی و روابط عاطفی مشکل‌دار است. افسردگی و روابط صمیمانه بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. فردی که از افسردگی رنج می‌برد، به دلیل ناامیدی و بی‌انرژی بودن باعث از هم پاشیدن رابطه می‌شود و از سوی دیگر یکی از پیامدهای شایع روابط مشکل‌دار بخصوص جدایی از فرد موردعلاقه ابتلا به افسردگی است. عدم مهارت‌افراد در برقراری ارتباط یا مدیریت آن، انتخاب نادرست شریک زندگی و ناتوانی در حل مشکلاتی که در این روابط ایجاد می‌شود و در نهایت شیوه روبرو شدن با جدایی در شدت و ضعف و نوع مشکل ارتباطی تأثیر بسزایی دارد.

افسردگی دنیای ذهن را با ابرهای تیره و تاری می‌پوشاند و بر نحوه تفکر اثر می‌گذارد. اعتماد به نفس، انگیزه و امیدواری را اکاهش می‌دهد و نقش منفی بر روابط عاطفی دارد. افسردگی چون معنای زندگی و خودپنداره فرد را تغییر می‌دهد باعث بروز ناامیدی و درماندگی شده و افکار سوگیرانه نسبت به شریک زندگی غالب می‌شود که حاصل آن شروع یک دوره افسردگی است. در جدول زیر چگونگی تأثیر نشانه‌های افسردگی بر روابط عاطفی نشان داده شده است:

نشانه های افسردگی	نشانه های اختلال در رابطه عاطفی
احساس غمگینی	فاصله گرفتن از شریک زندگی، گوشه گیری، کاهش کمیت و کیفیت رابطه
کاهش علاقه و لذت بردن از فعالیتهای	بی علاقه بودن به رابطه داشتن با شریک زندگی
احساس خستگی، کم انرژی بودن و کندی روانی- حرکتی	بی انگیزه بودن برای فعالیت مشترک با شریک زندگی مثل خرید کردن و ...
کم خوابی یا پرخوابی	بی انرژی و غیر فعال بودن در طی روز و کاهش میزان رابطه
ناامیدی نسبت به زندگی و آدمها	انتقاد یا درخواست غیرمنطقی از شریک زندگی
بدبینی به آینده و آدمها	بی اعتمادی به شریک زندگی و باور نکردن عشق و محبت او
حساسیت افراطی به طرد	عدم تحمل انتقاد و واکنش شدید به آن
احساس بی ارزشی	رد کردن محبت شریک زندگی
کاهش اعتماد به نفس	افکار منفی نسبت به دیدگاه شریک زندگی در مورد او و نپذیرفتن عشق و محبت و تعریف و تمجید
احساس درماندگی	تلاش نکردن برای حل مشکلات بین فردی

زمانی که به هر دلیلی رابطه عاطفی تمام می شود و جدایی رخ می دهد، یک یا هر دو طرف دچار افسردگی می شوند. سوگ رابطه دقیقاً مانند سوگ ناشی از فوت عزیزان است و شامل سه مرحله است: انکار، بروز احساسات منفی (افسردگی، خشم) و پذیرش فقدان. در سوگ جدایی شدت علائم افسردگی برای کسی که ترک شده جدی تر و گذار از آن سخت تر است، چون فرد مورد هجوم افکاری مانند « من دوست داشتنی نیستم»، « من بی ارزشم» قرار می گیرد و احساسات دردناکی را تجربه می کند. گاهی در مرحله دوم سوگ، افکار خودکشی به ذهن فرد سوگوار خطور می کند که ممکن است با اقدام به خودکشی چه به صورت واقعی یا نمایشی (با هدف جلب نظر معشوق) همراه شود. عوامل مختلفی در شدت علائم سوگ موثر است. از جمله: احساس فرد نسبت به خود، اعتماد به نفس، کیفیت رابطه با پدر و مادر، خلق عمومی فرد، طول مدت زمان رابطه، کیفیت رابطه، معنای رابطه برای فرد، سبک دلبستگی، نوع طرحواره های شناختی، میزان سرمایه گذاری در رابطه و مهارت فرد در حل مشکلات بین فردی.

زمانی که تصویر فرد از توانمندی ها و نقاط ضعف خود واقع بینانه و احساس نسبت به خود مثبت و غیرشرطی است، او توانایی انتخاب درست شریک زندگی و حل مشکلات بین فردی را دارد و در این صورت احتمال بروز افسردگی ناشی از مسائل رابطه صمیمانه به حداقل می رسد. اما متأسفانه در دنیای جدید، سبک زندگی در خانواده ها به گونه ای شکل گرفته است که جوانان تصویر درستی از خود و مهارت کافی برای پیش بردن روابط و حل مشکلات آن را ندارند، به همین دلیل زمان زیادی را صرف کلنجار رفتن با مشکلات روابط عاطفی می کنند که این امر دیگر جوانب زندگی تحصیلی و حرفه ای آنها را تحت تاثیر قرار می دهد که نتیجه کلی این شرایط افزایش شیوع افسردگی است.



دکتر رباب حامدی مدرس و روانشناس مرکز مشاوره

راه‌های تماس با مرکز :

- ۱- خیابان انقلاب، خیابان قدس، ساختمان شماره ۲۱، معاونت دانشجویی، طبقه ۶
ساعات کاری: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۳۰:۱۵-۸ به غیر از روزهای تعطیل
تلفن:۸۸۹۶۴۰۰۴
- ۲- کوی دانشگاه، درب ورودی خواهران، سمت راست، پشت نگهبانی
پذیرش: روزهای شنبه تا چهارشنبه ۲۱-۱۵ به غیر از روزهای تعطیل تلفن: ۸۸۰۰۲۷۵۷
- ۳- مشاوره تلفنی Hot Line (موارد اورژانس) از طریق تلفن: ۸۸۹۹۶۵۶۹
- شنبه تا چهارشنبه: ۲۴-۱۵ / پنج شنبه، جمعه و روزهای تعطیل: ۲۴-۸
- ۴- مشاوره الکترونیکی و دریافت نظرات: moshaver.tums@gmail.com