

افسردگی مردان

جنبه‌های زیستی و روانشناختی

تألیف:

محبوبه دادفر

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران - پردیس بین‌الملل

دکتر فرشته دادفر

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

پیر حسین کولیوند

معاون مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا



مرماه

۱۳۹۳ شمسی



سرشناسه	دادفر، فرشته، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	افسردگی مسردان: جنبه‌های زیستی و روانشناختی؛ تألیف فرشته دادفر، محبوبه دادفر، بیو حسن کولیوند؛ برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)؛ تهران: میرماه، ۱۳۹۲.
مشخصات نشر	۷۶ ص: مصور (بخشی رنگی).
مشخصات ظاهری	۶۷۰۰۰ ریال: ۴-۰۸۹-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
شابک	فیب
وضعیت فهرست نویسی	افسردگی مردان
موضوع	دادفر، محبوبه، ۱۳۴۶ -
شناسه افزوده	کولیوند، بیرو حسن، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)
شناسه افزوده	بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
رده بندی کنگره	۷۱۲۹۲ ی ۷۱۲۹۳ RC۵۳۷۵۳۴
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۷۰۰۸۱
شماره کتبخانی ملی	۴۶۵۲۴۹۰



افسر دگی مردان جنبه های زیستی و روانشناختی



تألیف: دکتر فرشته دادفر، محبوبه دادفر، پیرحسین کولوبد

ناشر: میرماه

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۸۹-۴

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

خیابان ولیعصر ۱۳۳، خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خانم الاتیپا، تهران

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه نجرش، دزلبیب، خیابان شهید رمضانی، کوی شهید مرتضی عباسی، بلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰-۱-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۴-۵ فاکس: ۲۲۷۰۹۵۲۳

پیشگفتار

افسردگی از جمله عوامل تهدید کننده جدی سلامتی انسان امروزه به حساب می آید. بسیاری از مردان معروف در طول تاریخ و تا به امروز از بیماری افسردگی رنج می بردند مانند اوون ویلسون (Owen Wilso)، باز آلدترین (Buzz Aldrin)، تری برادشاو (Terry Bradshaw)، اف. اسکات فیتز جرال (F. Scott Fitzgerald)، دیو ماتیوز (Dave Matthews)، آنتونی هاپکینز (Anthony Hopkins)، جیمز تیلور (James Taylor)، ترنت ریزنور (Trent Reznor) از گروه راک یا ناخن های نه اینچی (band Nine Inch Nail) و وینستون چرچیل (Winston Churchill). افسردگی مردان یک بیماری با عواقب ویرانگر است. امروزه افسردگی یک بیماری همه گیر در حال افزایش در کشور امریکا است. بنا به گفته مؤسسه ملی بهداشت روان (National Institute of Mental Health (NIMH)، افسردگی سالانه بر نزدیک به ۶ میلیون مرد، تاثیر می گذارد. نتیجه یک پژوهش متمرکز بر گروه NIMH نشان داد که مردان داشتن علائم افسردگی را بپذیرفتند ولی به افسرده حال بودن، بی اعتنا بودند. علاوه بر این، بسیاری از آنها آنچه که جزء علائم افسردگی به حساب می آمدند، را نادیده می گرفتند. مردان افسردگی را به خوبی پنهان می کنند. افسردگی علایمی مانند بیماری سرماخوردگی دارد، اما برخلاف افراد دچار سرماخوردگی، علائم افسردگی می تواند متفاوت باشد. علائم بر اساس سن، جنس و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد. درمان ها نیز به اندازه علائم متفاوت هستند. افسردگی مردان اغلب یک موضوع به اشتباه درک شده است که تقریباً بحث در مورد آن تابو است. افسردگی مردان واقعی است و روز به روز زندگی مردان و خانواده های آنها را تحت تاثیر قرار می دهد.

اریک لاند (۲۰۱۱) گزارش داد که انتظار می رود افسردگی مردان رو به افزایش باشد و در سال های آینده به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی در حال رشد، افسردگی مردان، برای بیشتر آمریکایی ها یک عامل مشکل زا بشود. در سرمقاله نوشته شده به مجله روانپزشکی بریتانیا، یک سری از کارشناسان نگرانی های مشترک خود را در این مورد مطرح کردند: «مردان غربی، به ویژه افراد دارای سطح تحصیلات پایین، در قرن بیست و یکم با یک راه دشوار مواجهه خواهند شد. به طور متوسط، این ممکن است برای مردان، جهت سازگار شدن با نقش خانوادگی دشوارتر شود تا برای زنان، جهت سازگاری با نقش کاری».

افسردگی مردان یک وضعیت پزشکی جدی است، اما بسیاری از مردان سعی می کنند آن را نادیده بگیرند و یا از درمان آن امتناع کنند. شناسایی این سندرم از این جهت اهمیت دارد که اکثر مردان نمی خواهند

آن را در خود ببینند زیرا انکار، اساسی‌ترین دفاع روانشناختی آنها است. علائم افسردگی مردان گاهی اوقات به سختی کشف می‌شود زیرا بسیاری از مردان به روش‌های مختلفی، احساسات خود را پنهان می‌کنند، اما نشانه‌های مشخصی برای بررسی و شناسایی افسردگی مردان وجود دارد. علائم قابل مشاهده افسردگی، آن گونه که در زنان شناخته شده هستند، در مردان به خوبی شناخته نشده‌اند. مردان کمتر احتمال دارد نشانه‌های معمول افسردگی مانند گریه کردن، غم و اندوه، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های که قبلاً لذت بخش بوده‌اند، یا بیان کلامی افکار خودکشی را نشان دهند. افسردگی در مردان ممکن است باعث شود آنها احساسات خود را پنهان نگه دارند. به جای ابراز خلق افسرده، آنها ممکن است بیشتر تحریک پذیر و پرخاشگر بشوند. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناسالم در یک مرد ممکن است سرنخ‌هایی باشند که نشان دهنده این‌لای وی به افسردگی است. توجه به این واقعیت اهمیت دارد که اکثر مردان فقط زمانی که از طرف افراد مهم زندگی‌شان برای انجام درمان تحت فشار قرار می‌گیرند، به دنبال کمک می‌روند.

در یک نظرسنجی که در سال ۱۳۸۷ در ایران انجام شد، ۳۴٪ از شرکت‌کنندگان دچار افسردگی بودند. این نظرسنجی در مقایسه با نظرسنجی مشابهی که در سال ۱۳۷۸ انجام گرفته بود و این میزان را ۲۲٪ گزارش کرده بود، ۱۲٪ رشد را در گسترش استرس و اضطراب در ایران نشان می‌دهد که جای نگرانی دارد (ایازی، ۱۳۸۹). شناخت ابعاد مختلف افسردگی در مردان و پی بردن به تفاوت‌های موجود بین آنها و زنان می‌تواند متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و بهداشت روانی کشور را در پیشگیری، تشخیص و درمان عوامل اساسی‌تر اختلال افسردگی یاری رساند.

مؤلفین

۱۳۹۳ شمسی

فهرست

۱۱	 علائم و نشانه‌های افسردگی مردان
۱۴	 افسردگی پنهان
۱۷	 تفاوت بین افسردگی مردان و زنان
۲۰	 افسردگی در مردان جوان
۲۰	 افسردگی در مردان میانسال
۲۰	 افسردگی در مردان سالمند
۲۱	 یائسگی مردان
۲۱	 مردان، افسردگی و خودکشی
۲۳	 علل افسردگی
۳۰	 شرایط همراه با افسردگی
۳۱	 انواع افسردگی
۳۸	 افسردگی مردان اغلب تشخیص داده نمی‌شود
۴۰	 عقاید/تصورات غلط
۴۱	 پیامدهای افسردگی در زمان نشده مردان
۴۳	 عوامل خطر بازگشت افسردگی
۴۳	 شواهد پژوهشی
۴۷	 درمان افسردگی
۶۳	 راهبردهای خودیاری
۶۴	 تمرین مهارت‌های سالم برای مقابله با افسردگی
۶۵	 راهبردهای مقابله‌ای سالم و ناسالم
۶۵	 سایر روش‌ها برای درمان افسردگی
۶۷	 منابع
۷۳	 پیوست
۷۳	 جدول سنجش فعالیت‌های مورد علاقه