

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چطور همه افسرده شدند؟

ظهور و سقوط فروپاشی عصبی

دکتر ادوارد شوپرت

مترجم : فاطمه مقدمی

انتشارات تألیف

سرشناسه

: شورتر، ادوارد، ۱۹۴۱-م. Shorter, Edward, 1941-

عنوان و نام پدیدآور

: چطور همه افسرده شدند؟ : ظهور و سقوط فروپاشی عصبی/نویسنده
ادوارد شورتر ؛ مترجم فاطمه مقدمی ؛ ویراستار رضا شیخی.

مشخصات نشر

: تهران: انتشارات تالیف، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۲۹۵ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

: 978-622-6628-56-3

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: How everyone became depressed : the rise
and fall of the nervous breakdown, 2013.

عنوان دیگر

: ظهور و سقوط فروپاشی عصبی.

موضوع

: افسردگی Depression, Mental

: اختلالات عاطفی Affective disorders

: فشار روانی Stress (Psychology)

شناسه افزوده

: مقدمی، فاطمه، ۱۳۷۶-، مترجم

رده بندی کنگره

: ۵۳۷RC

رده بندی دیویی

: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۶۶۷۳۹۳

www.ketab.ir



مرکز نشر: تهران- میدان انقلاب- خیابان رولمهر- کوچه دولتشاهی پ۵

تلفن: ۶۶۴۷۵۳۸۰ - ۶۶۴۱۵۳۶۴ موبایل: ۹۱۲۷۹۴۲۷۲۵

چطور همه افسرده شدند؟

مترجم: فاطمه مقدمی

ویراستار: رضا شیخی

ناشر: تالیف

ناظر فنی: لیلا حائری

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۸-۵۶-۳

قیمت: ۱۰۰/۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
بخش اول: چطور همه افسرده شدند.....	۷
بخش دوم: بیماری اعصاب به عنوان یک مشکل.....	۱۴
بخش سوم: افزایش بیماری اعصاب.....	۳۱
بخش چهارم: خستگی.....	۵۲
بخش پنجم: اضطراب.....	۸۱
بخش ششم: نوعی متفاوت از مالیخولیای فروپاشی عصبی.....	۱۲۱
بخش هفتم: فروپاشی عصبی.....	۱۵۷
بخش هشتم: تغییر الگو.....	۱۶۷
بخش نهم: این عنوان به مشکل دارد.....	۱۹۷
بخش دهم: مواد مخدر.....	۲۲۱
بخش یازدهم: بازگشت دو رکود (و یک متن پس زمینه از اضطراب).....	۲۴۳
بخش دوازدهم: کاهش بیماری اعصاب.....	۲۷۷
بخش سیزدهم: مفهوم.....	۲۸۶
بخش آخر.....	۲۹۱

پیشگفتار

بارنی کارول، یک روانپزشک سرخ‌پوست و مشهور اهل استرالیا می‌باشد که افراد دیوانه، نمی‌توانند آسیب جدی به او برسانند. در سال ۹۸۶ میلادی، او متوجه شد که نوع خاصی از افسردگی حاد به نام "مالیخولیا"، دارای یک نشانگر زیست‌شناختی - یک محرک شیمیایی - می‌باشد. مقاله او که شامل یافته‌های تحقیقاتی‌اش بود و در مجله پزشکی بریتانیا به چاپ رسیده بود، نظرات و توجه دیگران را به خود جلب کرد. اما پس از آن چندین کمیسیون رسمی که متشکل از افرادی بودند که حس کنجکوی چندان در مورد سیستم غدد درون‌ریز (آزمایش کارول در آن زمینه فعال بود) نداشتند، به این نتیجه رسیدند که آزمایش وی، به نام تست سرکوب دگزامتازون، آن‌چنان هم واضح نیست. این نکته باید ذکر شود که کارول نتوانست آنطور که باید، شرایط را به‌درستی کنترل کند. او بیش‌ازپیش با مردم، تندخو و بیگانه شده بود. رشته روان‌پزشکی نیز علاقه خود را به آزمایش کارول از دست داد و در ادامه به این نتیجه رسید که درواقع هیچ تفاوتی بین افسردگی حاد و جزئی وجود ندارد و همه آن‌ها یکسان هستند. یافته‌های کارول به فراموشی سپرده شد و این فرضیه که افسردگی حاد، زیست‌شناختی خاص خود را دارد به‌کل فراموش شد. در عوض، افراد مبتلا به مشکلات عاطفی، با تشخیص افسردگی شدید مواجه شدند، که البته برای آن هیچ نشانگر زیست‌شناختی وجود نداشت. وضعیت در هزاره جدید به این صورت است: "تقریباً همه افسرده‌اند." این یک توهین علمی به‌شمار می‌رود. چگونه این اتفاق رخ داد؟

زنانی را که می‌شناسید، پیش روانپزشک ببرید. حدود نیمی از آن‌ها افسرده هستند. یا حداقل این تشخیصی است که هنگام استفاده آن‌ها از داروهای ضد افسردگی دریافت می‌شود. اما افسردگی یک اختلال خلقی است. این بدان معناست

که شخص برعکس حالت سرخوشی (که می‌تواند جنون نیز به حساب بیاید)، روحیه‌ای غم‌انگیز دارد. این زنان لزوماً غمگین نیستند و در خانه گریه می‌کنند. آن‌ها سرکار می‌روند، اما ناراضی و ناراحت هستند. تا حدودی مضطرب بوده و خسته‌اند؛ دردهای جسمی مختلفی دارند- و در مورد پایه و اساس کاری که برعهده دارند، وسواس به خرج می‌دهند.

در مورد آن حالات روحی چه اطلاعاتی دارید؟

برای آنچه این زنان با آن سروکار دارند، اصطلاحی قدیمی و مناسب وجود دارد اما دیگر از آن استفاده‌ای نمی‌شود. آن‌ها مضطرب‌اند یا بیماری عصبی دارند. این بیماری، تنها نشانه‌ای از بیماری ذهنی نیست، بلکه اختلالی در کل بدن محسوب می‌شود. این همان چیزی است که این کتاب در مورد آن صحبت می‌کند.

مردان چطور؟ آیا آن‌ها هم عصبی می‌شوند؟ بله، اگرچه شدت عصبانیت در مردان با زنان قابل مقایسه نیست. همچنین، مردان بیش از آنکه با علائم عصبی ظاهر شوند، بیشتر با درگیر شدن در دعا و یا مسبب ناهنجاری‌ها بودن بروز می‌دهند. با این وجود، عصبی بودن اختلالیست که در هر دو جنس و در همه فرهنگ‌ها وجود دارد، اگرچه علائم غالب آن ممکن است متفاوت باشد. ما در اینجا مجموعه‌ای از پنج علامت را داریم - افسردگی خفیف، اضطراب کم، خستگی، دردهای جسمانی و وسواس فکری - و علامت بارز آن ممکن است از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت باشد. به عنوان مثال، مؤلفه افسردگی در فرهنگ چین کم‌رنگ شده است.

ما قرن‌ها درگیر بیماری عصبی بودیم. ممکن است در انسان، وضعیتی پایدار باشد و به نظر می‌رسد یک جزء ارثی قابل توجه است. اگر مادر شما عصبی می‌بود، احتمال داشت شما نیز عصبی بشوید. هنگامی که شما بیش از حد عصبی هستید و کار نمی‌کنید، همه چیز به هم می‌ریزد و دچار بیماری متفاوتی خواهید شد، این یک شکست عصبی به شمار می‌رود. با اینکه این اصطلاح از علم پزشکی حذف شده اما در صحبت هم‌چنان رخنه کرده است.

در اصطلاح پزشکی، عصبی شدن به افسردگی و اضطراب تبدیل شده است، هرچند آنقدر آرام و درطول سالیان متمادی رخ می‌دهد که خود پزشکان تمایل

داشتند از این تغییر زبان نامحسوس- اما بسیار مهم- چشم‌پوشی کنند. بیماران عصبی گذشته، افسردگی امروز را دارند. این خبر بد است، زیرا مشکل اصلی آن‌ها غم نیست. خبر خوب این است که عصبی شدن قابل درمان است، اگرچه شاید با داروهای سبک پروزاک همراه نباشد.

در این مرحله من می‌دانم که برخی از خوانندگان، به‌ویژه روانپزشکان و عصب‌شناسان، خودشان عصبی شده‌اند. آیا شورتر پیشنهاد می‌کند که برای استفاده از این اصطلاح بسیار قدیمی در رشته‌هایی که به پیشرفت علمی و آینده‌گرایی خود می‌بالند، تجدید نظر کنند؟ در همان ابتدا باید بگویم اصراری ندارم که افسردگی عصبی دوباره تعمیم داده شود. درواقع چیزی به نام افسردگی حاد به‌عنوان موجودیت مستقل (مالیخولیا) وجود دارد. درعوض، من می‌خواهم نشان دهم که تاریخ، الگویی را برای تعمیم مجدد مورد نیاز ارائه می‌دهد. یک بیماری عمیق‌تر وجود دارد که باعث ایجاد افسردگی و علائم خلق‌وخو می‌شود. ما می‌توانیم این بیماری عمیق را چیز دیگری بنامیم یا یک نوگرایی اختراع کنیم، اما باید بحث را از افسردگی دور کرده و به این اختلال عمیق‌تر در مغز و بدن بپردازیم. نکته این است.

ادوارد شورتر - تورنتو - می ۲۰۱۲