



افسردگی محرکهای معروف زیادی دارد: ضربه روحی، مشکلات مالی، سوگ از دست دادن عزیزان و بیماری نمونههایی از این عوامل هستند. اما اگر افسرده هستید و هیچکدام از اینها درمورد شما صدق نمیکند، تعیین یک دلیل خاص برای افسردگیتان کمی دشوار است. درواقع، ممکن است افسردگی شما یک دلیل خاص و مشخص نداشته باشد. در زیر به برخی از علت‌های تعجب‌آور افسردگی اشاره میکنیم.

1. هوای تابستان: اختلال عاطفی فصلی بیشتر با افسردگی زمستانی شناخته شده است که افراد زیادی را تحت‌تأثیر قرار میدهد. اما برای تعدادی از این افراد، این نوع افسردگی در تابستان اتفاق میافتد. افسردگی هوای گرم زماین اتفاق میافتد که بدن یک تاخیر برای وفق یافتن با فصل جدید را تجربه میکند. این میتواند به‌خاطر عدم توازن در شیمی مغز و هورمون ملاتونین باشد.

2. مصرف دخانیات: خیلی وقت است که کشیدن سیگار و سایر دخانیات یکی از عوامل افسردگی معرفی شده است اما داستان این هم مثل داستان اول مرغ بوده یا تخم مرغ است: افرادی که در معرض افسردگی قرار دارند بیشتر به کشیدن سیگار روی می‌آورند. اما گفته میشود که نیکوتین بر فعالیت انتقالدهندهای عصبی در مغز اثر میگذارد و موجب بالا بردن سطح دوپامین و سروتونین (که مکانیزم عمل داروهای ضد افسردگی نیز هست) میشود. این میتواند ذات اعتیادآور دارو و تغییرات خلقو خو که با آن همراه است و همچنین اینکه چرا افسردگی با ترک سیگار همراه است را توضیح میدهد. خودداری از کشیدن سیگار و ترک آن میتواند به متوازن کردن موادشیمیایی مغز شما کمک کند.

3. بیماری تیروئید: وقتی غده تیروئید نتواند هورمون تیروئید کافی تولید کند، به آن کمکاری تیروئید گفته میشود و افسردگی یکی از علائم آن است. این هورمون چندکاره است اما یکی از مهمترین وظایف آن عمل کردن بعنوان یک انتقالدهنده عصبی و تنظیم سطح سروتونین در بدن است. اگر علائم جدیدی از افسردگی را در خود مشاهده میکنید—مخصوصاً اگر همراه با حساسیت به سرما، یبوست و خستگی باشد—بد نیست که یک آزمایش تیروئید انجام دهید. کمکاری تیروئید با دارو قابل درمان است.

4. عادات بد خواب: جای تعجب نیست که کمبود خواب میتواند منجر به آسیبپذیری شود اما میتواند احتمال بروز افسردگی را نیز افزایش دهد. در یک تحقیق که در سال 2007 انجام گرفت مشخص شد که وقتی به شرکتکنندهای سالم کمبود خواب اعمال شد، بعد از مشاهده تصاویر ناراحتکننده، فعالیت مغزی بیشتری داشتند تا آن دسته از شرکتکنندگان که

خواب کافی داشتند. و این درست شبیه به واکنشی است که افراد افسرده دارند. اگر به اندازه کافی نخوابید، وقت کافی برای شارژ کردن دوباره سلولهای مغزی نداشته و مغز خوب کار نخواهد کرد و یکی از عوامل مختلفی که میتواند موجب افسردگی شود همین است.

5. فعالیت بیش از حد در فیسبوک: وقت زیادی را در چترومها و وبسایتهای اجتماعی میگذرانید؟ تحقیقات زیادی نشان میدهند که این میتواند با افسردگی مرتبط باشد، مخصوصاً در نوجوانان. معتادان به اینترنت با ارتباطات انسانی واقعی در کشمکش هستند و معمولاً همراهی ندارند و دیدگاهشان به دنیا تا حدی غیر واقعی است. برخی متخصصین حتی آن را "افسردگی فیسبوکی" مینامند. در یک تحقیق که در سال 2010 انجام گرفت، محققان دریافتند که حدود 2/1٪ از افراد بین 16 تا 51 سال زمان بیاندازه‌های را در اینترنت سپری میکنند و این افراد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی متوسط تا شدید هستند. اما محققان این نکته را نیز خاطرنشان کردند که مشخص نیست که استفاده زیاد از اینترنت موجب افسردگی میشود یا نه یا اینکه افراد افسرده تمایل بیشتری برای گذراندن وقت خود در اینترنت دارند یا نه.

6. اتمام برنامه تلویزیونی یا فیلم: وقتی چیز مهمی تمام میشود، مثل یک برنامه تلویزیونی، فیلم یا یک بازسازی بزرگ در خانه، میتواند در برخی افراد افسردگی را تحریک کند. در سال 2009 برخی طرفداران آواتار احساس افسردگی و حتی میل به خودکشی را گزارش کردند زیرا دنیای ساختگی فیلم واقعی نبوده است. واکنش مشابهی به سریهای آخر فیلم هریپاتر گزارش شده است.

7. محل زندگی: بحث بر سر اینکه زندگی شهری بهتر است یا روستایی بحثی بیپایان است اما تحقیقات نشان میدهد که افرادی که در شهر زندگی میکنند تا 39% بیشتر در معرض اختلالات روحی هستند تا آنها که در نواحی روستایی زندگی میکنند. تحقیقی که در سال 2011 انجام گرفت، برای این مسئله توضیح ارائه میدهد: شهرنشینان در بخشی از مغز که استرس را تنظیم و تعدیل میکند فعالیت بیشتری دارند. و مقدار بیشتر استرس میتواند موجب اختلالات روانی شود. میزان افسردگی در کشورها و شهرهای مختلف نیز متفاوت است. افسردگی برخی کشورها شایعتر میباشد.

8. داشتن گزینههای انتخابی زیاد: داشتن گزینههای زیاد برای انتخاب کار را سخت میکند. البته این برای آندسته از افراد که در خرید معمولاً اولین چیزی که نظرشان را جلب میکند میخرند مشکل به شمار نمیرود. اما افرادی هستند که در صورت زیاد بودن گزینههای انتخاب، وقت بسیار زیادی را صرف بررسی چندباره هر گزینه میکنند تا بهترین را انتخاب کرده باشند. تحقیقات نشان میدهد که این سبک برخورد موجب ایدآلگرایی و افسردگی میشود.

9. نخوردن ماهی: مصرف کم اسیدهای چرب امگا3 که در ماهی سالمون و روغنهای گیاهی یافت میشود میتواند موجب بالا رفتن احتمال ابتلا به افسردگی شود. در یک تحقیق که در سال 2004 انجام گرفت رابطهای بین مصرف کم ماهی افسردگی در خانمها مشخص شد اما در آقایان این مسئله دیده نشد. این اسیدهای چرب انتقالدهندههای عصبی مثل سروتونین را تنظیم میکنند که میتواند علت ماجرا باشد. مکملهای روغن ماهی هم میتواند کمک کند؛ حداقل یک تحقیق تایید کرده است که این مکملها به کاهش افسردگی در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی کمک کرده است.

10. روابط خواهربرادری ضعیف: باینکه داشتن رابطه بد با هر کسی میتواند موجب افسردگی شود اما در یک تحقیق امریکای که در سال 2007 انجام شد، مشخص گردید که مردهایی که قبل از سن 20 سالگی با خواهربرادرهای خود کنار نمیآمدند، در سالهای بعد و بزرگسالی بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار داشتند. باینکه مشخص نیست چه چیزی در رابطه خواهربرادری اینقدر مهم است، اما محققان حدس میزنند که این روابط میتواند با توانایی برقراری ارتباط افراد با همسالان خود مرتبط باشد. صرفنظر از دلیل آن اما کشمکش زیاد بین خواهر و برادرها میتواند فرد را تا قبل از سن 50 سالگی در معرض ابتلا به افسردگی قرار دهد.

11. قرصهای ضدبارداری: این مورد هم مانند هر داروی دیگری عوارض جانبی دارد. روشهای جلوگیری خوراکی حاوی نوع سنتزی از پروژسترون هستند که تحقیقات مشخص کرده است میتواند موجب افسردگی در خانمها شود. دلیل آن هنوز مشخص نیست و این مشکل برای همه اتفاق نمیافتد اما اگر خانمها سابقه افسردگی دارند یا در معرض ابتلا به آن قرار دارند،

با استفاده از این دارو احتمال بیشتری برای افسرده شدن آنها وجود دارد. بعضی از خانمها قادر به استفاده از این داروها نیستند و پزشکان تلاش میکنند یک روش جلوگیری دیگر برای آنها پیدا کنند.

12. داروها: افسردگی میتواند از جمله عوارض جانبی بسیاری از داروها باشد. به عنوان مثال، آکوتان و نوع ژنتیکی آن (ایزوترتینین) برای از بین بردن جوشهای پوستی تجویز میشود اما افسردگی و فکر خودکشی از جمله خطراتی است که افراد را با مصرف این دارو تهدید میکند. افسردگی یک عارضه جانبی ممکن داروهای اضطراب و خوابآور مثل والیوم و زاناکس، لوپرسور، که برای درمان فشارخون بالا تجویز میشود، میباشد؛ داروهای پایین آورنده کلسترول مثل لیپیتور و پریمارین برای سندرمهای پیش از یائسگی نیز از این جمله هستند. هر زمان که دارو جدیدی برایتان تجویز میشود حتماً قسمت عوارض جانبی آن را مطالعه کنید و حتماً از پزشکتان سوال کنید که در خطر ابتلا به آن قرار نداشته باشید.