

این روان‌درمانگر، ناامیدی را در اثر دلایل مختلفی دانست که در زندگی افراد به وجود می‌آید و بر زندگی فردی و اجتماعی وی تاثیر می‌گذارد. برخی از این دلایل به شرح ذیل است:

- تجربیات تلخ و ناخوشایند:
- شکست‌های عاطفی، از دست دادن عزیزان، یا تجربیات آسیب‌زا می‌تواند منجر به افسردگی شود.
- بیماری‌های مزمن:
- برخی از بیماری‌های مزمن می‌تواند علایم افسردگی را تشدید کند.
- مشکلات ژنتیکی:
- برخی از افراد به دلیل عوامل ژنتیکی مستعد ابتلا به افسردگی هستند.
- تغییرات شیمیایی در مغز:
- اختلال در تعادل مواد شیمیایی مغز می‌تواند در بروز افسردگی نقش داشته باشد.
- استرس‌های طولانی‌مدت:
- استرس‌های مداوم و طولانی‌مدت می‌تواند منجر به افسردگی شود.
- فقدان معنا در زندگی:
- احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی می‌تواند منجر به افسردگی شود.

■ اختلال استرس پس از سانحه (PTSD):

نظری، اختلال استرس پس از سانحه (Post-Traumatic Stress Disorder) را به اختصار PTSD نام برد و گفت: این اختلال یک وضعیت روانی است که در پی تجربه یا مشاهده رویدادهایی که به شدت آسیب‌زا هستند نظیر جنگ، ایجاد می‌شود. حتی اگر فرد مستقیماً در صحنه جنگ نباشد، باز هم ممکن است دچار تروما شود. شنیدن صداهای انفجار، دیدن تصاویر دلخراش و از دست دادن عزیزان در بروز اختلال پس از سانحه نقش موثری دارد.

■ اختلال استرس پس از سانحه چه علایمی دارد؟

این دکترای روان‌شناسی توضیح داد: اختلال استرس پس از سانحه علایم اولیه‌ای از خود نشان می‌دهد. از جمله‌ی این علایم، فلش‌بک‌ها و کابوس‌هاست. یعنی تجربه‌ی مجدد ناگهانی صحنه‌های جنگ یا بیداری با کابوس‌های مرتبط با آن.

وی راهکار بروز این علامت اختلال را اجتناب و دوری از مکان‌ها و صداها مانند آژیرها، یا بحث درباره‌ی رویدادها عنوان کرد.

نظری، تغییرات خلقی شامل احساس گناه، بی‌علاقه‌گی به فعالیت‌ها، یا انزوایی را از دیگر علایم اختلال

استرس پس از سانحه دانست.

همچنین بیش‌فعالی عصبی با بروز رفتارهایی مثل بی‌خوابی، تحریک‌پذیری یا واکنش‌های شدید به محرک‌های ناگهانی را به عنوان دیگر علایم این اختلال نام برد.

■ علایم اختلال استرس پس از سانحه در کودکان چیست؟

نظری گفت: علایم اختلال استرس پس از سانحه در کودکان و نوجوانان با بزرگسالان متفاوت است. این علایم می‌تواند شامل شب‌اداری، کابوس شبانه و لکنت زبان یا سکوت انتخابی باشد.

وی سایر علایم این اختلال در کودکان و نوجوانان را بیان کرد.

- دلبستگی زیاد به خانواده یا دوستان
- پرخاشگری یا سایر تغییرات رفتاری
- پرهیز از فعالیت یا رفتن به مکان‌هایی که کودک را به یاد رویداد آسیب‌زا می‌اندازد
- شکایات جسمی مانند سردرد و معده‌درد
- مشکل در انجام تکالیف مدرسه یا سایر فعالیت‌های تحصیلی

■ اختلال استرس پس از سانحه همان اضطراب است؟

این روان‌درمانگر، احساس اضطراب را یک علامت رایج در اختلال استرس پس از سانحه عنوان کرد و در این باره توضیح داد: بین اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه تفاوت‌های کلیدی وجود دارد. اختلال استرس پس از سانحه پس از یک رویداد آسیب‌زا ایجاد می‌شود و با طیف وسیعی از علایم، از جمله افکار مزاحم، رفتار اجتنابی، خلق منفی و برانگیختگی زیاد مشخص می‌شود اما اضطراب یک پاسخ طبیعی به استرس است و می‌تواند به عنوان یک بخش عادی از زندگی روزمره باشد.

وی افزود: اختلالات اضطرابی، جزو گروهی از بیماری‌های سلامت روان هستند که با نگرانی، ترس یا اضطراب زیاد و مداوم مشخص می‌شوند و شامل اختلال اضطراب منتشر یا فراگیر، اختلال هراس یا پانیک و اختلال اضطراب اجتماعی است.

اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) در پاسخ به حوادث آسیب‌زا رخ می‌دهد. اختلال استرس حاد (ASD) نیز ممکن است در پی این حوادث به وجود بیاید.

- مدت‌زمان و علایم این دو اختلال شبیه به هم است؟ نظری اظهار کرد: این دو اختلال از نظر مدت‌زمان و