



سخن سردبیر

دکتر سید کاظم فرهمند  
سردبیر

# با «گفت و گو» از افسردگی پیشگیری کنیم

## مقدمه

از سال ۱۹۶۶ میلادی (۱۳۴۵ هـ. ش) که اولین شعار سال توسط سازمان جهانی بهداشت اعلام شد - انسان و شهرش - تا کنون همه ساله بسته به موضوعات مختلفی که در حیطه سلامت در جهان وجود دارد، این شعار تعیین و تبیین می‌شود. بررسی این شعارها طی سال‌ها نشان می‌دهد که سازمان جهانی بهداشت احاطه کاملی بر موضوعات و دغدغه‌های حال و آینده جهان دارد، از طرفی این شعارها روند تغییر موضوعات مهم و چالش‌های نظام‌های سلامت را طی دوره‌های مختلف زمانی نشان می‌دهد. به عنوان مثال شعار سال ۱۹۷۵ (۱۳۵۴ هـ. ش) تحت عنوان «نقطه پایانی برآبله» بود یا شعارهایی که سال‌های بعد در مورد واکسیناسیون کودکان تعیین شد (۱۹۷۷ و ۱۹۸۷)، در حالی که در سال‌های اخیر محتوای شعارها بیشتر به بیماری‌های غیرواگیر گرایش و تغییر پیدا کرده است، به گونه‌ای که شعار سال ۲۰۱۳ با عنوان «فشارخون را جدی بگیریم» و سال ۲۰۱۶ با عنوان «غلبه بر دیابت» اشاره به دو اپیدمی بزرگ بیماری غیرواگیر در قرن حاضر داشت، با این همه انتخاب شعار درباره دیابت (۱۹۷۱) و فشارخون (۱۹۷۸) در قرن بیستم نیز، نشان از آینده‌نگری و رصد دقیق موضوعات مهم حوزه سلامت جهان توسط سازمان جهانی بهداشت دارد.

تعیین شعار سال توسط سازمان جهانی بهداشت دو هدف عمده را دنبال می‌کند:

۱. حساس سازی
۲. حمایت طلبی

انتخاب شعار سال، فرصتی را برای نظام‌های سلامت ایجاد می‌کند که از طرفی با حساس سازی مردم، آگاهی آن‌ها را در رابطه با عوامل خطر افزایش دهند، آگاهی‌هایی که منجر به تغییر نگرش، باور و درنهایت تغییر رفتار شود و از سوی دیگر با

گفت و گو» هنری اکتسابی است که در سلامت روانی عاطفی افراد بسیار مهم است و نقش بسزایی در پیشگیری از افسردگی ایفا می‌کند؛ ولی به نظر می‌رسد به اندازه اهمیتی که دارد، برای آن ارزش قائل نیستیم.

جلب حمایت همگانی و همکاری‌های بین بخشی، شرایط بهتری را برای ارتقای سلامت جامعه فراهم کند. شعار امسال سازمان جهانی بهداشت، در حیطه سلامت روانی - عاطفی است و اشاره به شایع‌ترین اختلال روانپزشکی یعنی افسردگی دارد.

### افسردگی

افسردگی اختلالی است که ویژگی اولیه و عمده آن احساس غمگینی و اندوه شدید بوده، از یک نومییدی خفیف تا احساس یأس زیاد نوسان دارد و از یک روز تا چند سال ادامه پیدا می‌کند. احساس اندوهگینی ممکن است به دنبال از دست دادن یکی از عزیزان یا وارد شدن یک مصیبت سنگین اتفاق بیفتد که می‌تواند طبیعی باشد. این اختلال با تغییرات مشخصی در رفتار، نگرش، تفکر، کارایی و انجام اعمال روزمره همراه می‌شود و عملکرد فرد را مختل می‌کند.

افسردگی شایع‌ترین اختلال روانپزشکی است و از آنجا که احتمال عود آن هم بالاست، به همین علت از آن به عنوان «سرماخوردگی بهداشت روان» نام برده می‌شود.

افرادی که بیشتر در معرض افسردگی هستند شامل سالمندان، افراد شاغل در محیط‌های درمانی، زوج‌های جداشده از همسر، بیکاران، بازنشسته‌ها، خانم‌های خانه‌دار، مهاجران و ساکنان شهرهای شلوغ است.

شناخت نشانه‌های اولیه افسردگی مهم است و هر چه زودتر تشخیص داده شود، درمان آن موفق‌تر و امکان عود آن کمتر خواهد بود. ولی آنچه که از تشخیص زودرس و درمان مهم‌تر است، چگونگی پیشگیری از ایجاد افسردگی است؛ چرا که همیشه پیشگیری بر درمان مقدم است. برای پیشگیری از بروز افسردگی، شناخت عوامل ایجاد کننده آن بسیار مهم است.

افسردگی هم مانند سایر اختلال‌های روانی، یک اختلال چند عاملی است که از عوامل ایجاد آن می‌توان به عوامل زیستی، عوامل روانی اجتماعی اقتصادی و عوامل معنوی اشاره کرد. عوامل روانی اجتماعی می‌تواند شامل رویدادهای زندگی، استرس محیطی، خانواده و مشکلات عاطفی باشد. یکی از کارهای پیشگیرانه در بروز افسردگی گفت‌وگوهای سازنده است.

### گفت‌وگو

«گفت‌وگو» هنری اکتسابی است که در سلامت روانی عاطفی افراد بسیار مهم است و نقش بسزایی در پیشگیری از افسردگی ایفا می‌کند؛ ولی به نظر می‌رسد به اندازه اهمیتی که دارد، برای آن ارزش قائل نیستیم. توانایی گفت‌وگوی

سازنده نیاز به آموزش و مطالعه دارد.

◀ خوب گوش دادن که ما آن را ساده فرض می‌کنیم در واقع کاری دشوار است و ما بندرت خود را برای آن آماده می‌کنیم. جان گفت‌وگو، خوب گوش دادن است، خوب گوش دادن یعنی احترام گذاشتن به فرد مقابل و به رسمیت شناختن او. خوب گوش دادن یعنی توجه به واژه‌ها و سکوت بین واژه‌ها همراه با تماس چشمی. افراد معمولاً نوعی تمایل برای قضاوت درباره دیگران دارند، به آنچه دیگران می‌گویند، گوش می‌دهند و سپس مشخص می‌کنند، گفته فرد مقابل درست است یا غلط. درست گفتن نیز به این معناست که با آن فرد موافقم و غلط گفتن نیز به این معناست که با آن مخالفم! مهارت خوب گوش دادن یک مهارت دشوار است و نیاز به تعویق اندازی قضاوت دارد. بیشتر اوقات، وقتی که ما به نظر می‌رسد در حال گوش کردن به صحبت‌های فرد مقابل هستیم، در واقع در حال مرور ذهنی حرف‌های بعد خود هستیم و توجه ناقصی نشان می‌دهیم.

◀ اگر گوینده هستیم، باید مطمئن شویم که زمان و مکان مناسبی را برای گفت‌وگو انتخاب کرده‌ایم و باید سعی کنیم اطلاعات حسی، افکار و احساسات، خواسته‌ها و اقدام‌های خود را به طور کامل، شفاف و صریح بیان کنیم. در واقع به جای این که طرف مقابل را متهم کنیم که ما را درک نکرده است، خواسته‌ها و احساسات خود را شفاف و صریح ولی مؤدبانه و محترمانه به زبان آوریم. سعی کنیم یک‌ریز حرف نزنیم، در صحبت‌ها توقف کنیم و به فرد مقابل اجازه تأمل و اظهار نظر بدهیم.

◀ اگر شنونده هستیم، توجه تام و کامل نشان دهیم، با تکان دادن سر یا تأیید کلامی به صحبت‌های طرف مقابل اعتبار بدهیم، او را به دادن اطلاعات بیشتر دعوت کنیم و سؤال‌های باز بپرسیم. افراد پرمشغله گاهی احساس می‌کنند که گوش دادن توجهی، بسیار وقتگیر است ولی در حقیقت بسیار سودمند است و بسیاری از مشکلات را رفع می‌کند.

پایان سخن اینکه: گفت‌وگو، موضوع بسیار مهمی است و نیاز به کسب مهارت‌های آن دارد. و گفت‌وگو با مجادله تفاوت اساسی دارد. می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد ولی مجادله همیشه مضر است.