

# چرا برخی از مردم هیچگاه افسرده نمی‌شوند؟

جف واتز بخش جهانی بی بی سی

به روز شده: ۱۷:۴۶ گرینویچ - سه شنبه ۰۷ فوریه ۲۰۱۲ - ۱۸ بهمن ۱۳۹۰



بیل دیکین، پروفیسور روانپزشک در دانشگاه منچستر می‌گوید: "به نظر ما یک پنجم جمعیت بریتانیا در مقطعی از زندگی‌شان افسردگی می‌شوند."

روپاری با تجربه‌های ناگوار زندگی مانند طلاق، بیکاری، سوگواری و یا هر نوع شکست دیگر باعث افسردگی در بسیاری از افراد می‌شود. پس چرا بسیاری دیگر در اثر این اتفاقات افسرده نمی‌شوند؟ فردی که در اثر این تجربه‌ها افسرده نمی‌شود دارای خصوصیتی است که در اصطلاح روانپزشکی از آن به عنوان "حالت ایستادگی یا مقاومت" یاد می‌کنند.

آنطور که دکتر ربکا الیوت، روانشناس از دانشگاه منچستر می‌گوید بندی شده سلامت روانی قرار همه ما در جایی از خط درجه داریم.

توضیح می‌دهد: او در این مورد خط (کسانی که در یک سوی (این پذیرند و هنگام روپاری هستند که بسیار آسیب یا حتی هیچگونه با میزان فشار عصبی کم روحی می‌شوند. در فشاری دچار اختلالات سوی دیگر (این خط) کسانی وجود دارند که زندگی بسیار بد و مملو از تجربه‌های تلخ داشته‌اند اما همچنان مثبت و خوشبین باقی مانده‌اند."

به نظر او بیشتر ما جایی در وسط قرار داریم.

اما این مقاومت و ایستادگی چیست؟ آیا چیزی است که ما آن را به ارث می‌بریم، و یا چیزی اکتسابی است؟ آیا می‌توان ردپای شیمیایی آن را در مغز یافت؟ یا به نحوه پیوند اعصاب و یا فعالیت الکتریکی اعصاب مربوط می‌شود؟ اگر دارای این خصوصیت نیستیم می‌توانیم آن را به دست بیاوریم؟

متأسفانه جواب همه این سوال‌ها مشابه است. ما حقیقتاً نمی‌دانیم. اما دوست داریم و نیاز داریم که بدانیم، زیرا طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، افسردگی بیش از ۱۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بیل دیکین، پروفیسور روانپزشک در دانشگاه منچستر می‌گوید: "به نظر ما یک پنجم جمعیت بریتانیا در مقطعی از زندگی‌شان دچار افسردگی می‌شوند."

چیزی که باعث نگرانی می‌شود این است که به نظر او در حال حاضر تعداد بیشتری از افراد نسبت به گذشته دچار افسردگی می‌شوند و علاوه بر آن تأثیر افسردگی بر روی جوانان نیز این روزها بیشتر شده است.

بیل دیکین، ربکا الیوت و دیگر همکارانشان تحت حمایت شورای پژوهش پزشکی، با بررسی دقیق مغز انسان، تلاش می‌کنند تا منشأ و ماهیت این خاصیت مقاومت را درک کنند.

آنها معتقدند درک بهتر این مسئله ممکن است به نفع کسانی تمام شود که دارای این خاصیت نیستند.

کسانی که مورد تحقیق قرار گرفته‌اند عمداً از سطوح مختلف انتخاب شده‌اند. بعضی‌ها گاه به گاه دچار افسردگی شده‌اند، بعضی‌ها بیش از حد معمول با فراز و نشیب‌های زندگی دست و پنجه نرم کرده‌اند و بعضی از آنها زندگی نسبتاً بهتری داشته‌اند.

دکتر بیل دیکین می‌گوید این تحقیقات آنها را متوجه عملکرد مغز در این خصوص کرده است. وی از جمله به "درک انعطاف پذیری" - قابلیت انسان در تطبیق با شرایط مختلف زندگی - و همینطور میزان توانایی مغز برای پردازش و به یاد آوردن خاطرات و موضوعات شادی بخش اشاره کرد.

حافظه عاطفی

با استفاده از اسکن‌های مغزی می‌توان "نمایه علمی-عصبی" مشکلات یک شخص را ترسیم کرد. این اطلاعات می‌تواند به تصمیم‌گیری درخصوص بهترین روش معالجه، کمک کند" بیل دیک

افرادی که در این تحقیقات شرکت کردند به چهار گروه مختلف تقسیم شدند. گروه‌ها عبارتند از افرادی با

استرس زیاد، استرس کم، دارای افسردگی و بدون افسردگی. نمونه‌ای از آب دهان همه آنها برای اندازه‌گیری میزان هورمون استرس، آزمایش شده است. فعالیت‌های مغزی بسیاری از آنها نیز اسکن می‌شود تا نشان دهد که هنگام فعالیت‌های گوناگون کدام بخش‌های مغز فعال می‌شوند. "در یکی از آزمایش‌ها به آنها ربکا الیوت می‌گوید: نشان می‌دهیم، آنها باید این مدت کمی بعد این تصاویر همراه با تصاویر دیگر دوباره به آنها نشان داده می‌شود. آنها باید از تشخیص دهند. از این طریق ما در به یاد آوردن موضوعات کنیم."

خانم الیوت می‌گوید که تحقیقات هنوز کاملاً نشده است و به عنوان مثال هنوز نمی‌توان گفت که تفاوت عملکرد مغز بین گروه‌های مختلف دقیقاً چیست.

اما نشانه‌هایی که موجب دلگرمی است، وجود دارد. ارتباطی که بین میزان خاصیت ایستادگی مغز افراد با چگونگی عملکرد آنها در آزمون‌های مختلف وجود دارد، یکی از نشانه‌های دلگرمی است.

دکتر ربکا الیوت در این باره می‌گوید: "مثلاً نتایج اولیه تحقیقات نشان داده است افرادی که خاصیت ایستادگی بیشتری دارند، احتمال آنکه تصاویری حاوی صورت‌های شاد به یادشان بماند بیشتر است تا تصاویری با صورت‌های غمگین."

هنوز مشخص نیست که چگونه پزشکان از تحقیقات اخیر در دانشگاه منچستر می‌توانند استفاده کنند. چیزی که از آن به عنوان خاصیت ایستادگی مغز یاد می‌شود، به مخلوطی از فعل و انفعالات بین ژن‌های انسان، مواد شیمیایی بدن، شبکه اعصاب در مغز و تجربه‌های زندگی ما بستگی دارد.