

افسردگی، مشکل شماره یک سلامتی در دنیا است و به قدری توسعه یافته که آن را «سرماخوردگی روانی» نامیده‌اند. درحقیقت، افسردگی موقعیتی است که شخص دست کم ۲ تا ۴ هفته در غم و اندوه به سر می‌برد و نسبت به فعالیت‌های لذت‌بخش و خشنودکننده، بی‌علاقه می‌شود. علاوه بر این، نشانه‌هایی از قبیل احساس گناه، اشکال در تمرکز حواس، بی‌اشتهایی یا پر خوری، کم‌خوابی یا پر خوابی و فکر کردن درباره‌ی مرگ در مبتلایان مشاهده می‌شود. بسیاری از اشخاصی که این نشانه‌ها را تجربه می‌کنند، متوجه افسردگی خود نیستند و تنها چیزی که حایناً احساس می‌نمایند، این است که از دیگران حقیرترند و زندگی بدی دارند.

بیش‌تر ما از ارتباط بین نوع نگرش‌مان نسبت به مشکلات و نگرانی‌ها و اندوه‌مان بی‌اطلاعیم. درست است که آشکارا، حقایقی انکارناپذیر و ناامیدی و دل‌سردی‌های متعددی در زندگی تمامی افراد وجود دارد و افسردگی درحقیقت، تاوان شعور و هوش آدمیان است، اما اگر بتوانیم به مسائل و مشکلات خود به‌صورت واقع‌بینانه، مسؤلاًنه و مثبت بیندیشیم، قادر خواهیم بود احساسات‌مان را تغییر دهیم. درواقع احساسات منفی، ناشی از ارزیابی نادرست ما از شرایط موجود است؛ بنابراین بهترین کاری که می‌توان انجام داد، این است که این احساسات را به سازنده‌ترین شکل خود ابراز نموده و با مسائل، برخوردی سازنده و صادقانه داشته باشیم و در جهت رفع مشکل تلاش کنیم. این روش در علم روان‌شناسی، «شناخت‌درمانی» نام دارد. البته افسردگی انواعی دارد و براساس انواع مختلف افسردگی، درمان‌های متفاوتی مطرح می‌گردد که لازم است در زمینه‌ی نوع درمان، با متخصص روان‌شناسی ملاقات داشته و یا با مراجعه نزد روان‌پزشک، تحت درمان دارویی قرار گرفت، اما در این‌جا می‌خواهیم ۱۰ تکنیک ساده و کاربردی جهت کاهش کسالت و حالات اندوه و افسردگی را ارائه نماییم:

تمامی باید و نیاید‌های خود را فهرست‌بندی نموده و سپس به‌جای واژه‌ی «باید»، واژه‌ی «بهبتر است» را در مقابل جملات قبلی‌تان بنویسید؛ به‌طور نمونه به‌جای نوشتن: «من نباید مرتکب این اشتباه می‌شدم»، بنویسید: «اگر این کار اشتباه را انجام نمی‌دادم، بهتر بود.»

۵- فکر کردن به حل مسأله: به‌جای احساس حقارت و سرزنش خویش، به‌دنبال راه‌های سازنده و برطرف‌کردن موقعیت پیش‌آمده باشید و به‌جای این که فقط خود یا دیگران را مقصر بشمارید، به عوامل بسیار زیادی که در ایجاد مشکل دخالت داشته‌اند، بیندیشید و حال به این فکر باشید که بهترین راه‌حل مشکل چه می‌تواند باشد؟

۶- پرهیز از برچسب زدن‌های مکرر: به خود یا دیگران و یا حتی شرایط و موقعیت‌های زندگی برچسب‌های منفی نزنید؛ به‌طور نمونه وقتی به خود برچسب حقیر، بازنده و یا نادان می‌زنید یا برعکس وقتی تمامی قصورها، تبلی‌ها و حتی گناهان خویش را به دیگران نسبت می‌دهید و از قبول مسؤلیت رفتاری‌های‌تان به‌طور کامل‌شانه خالی می‌کنید، به‌تدریج خود را ناتوان در برخورد با شرایط خواهید یافت و دیگر تلاشی در جهت بهبود موقعیت انجام نخواهید داد.

۷- خلاف تفکر «همه یا هیچ»: وقتی در محاصره‌ی اندیشه‌های منفی هستید، از خود بپرسید: «آیا به‌صورت سیاه و سفید با مسائل برخورد نمی‌کنم؟»، «آیا نتیجه‌ی هر کار را شکست تمام‌عیار یا موفقیت صددرصد می‌دانم؟» و... اگر

۱- یادداشت‌برداری و بررسی افکار روزانه: افکار منفی و دغدغه‌های روزانه‌ی خود را یادداشت نمایید؛ از این طریق می‌توانید تمامی دل‌مشغولی‌ها و نشخوارهای ذهنی‌تان را به‌صورت روشن و واضح مشاهده کنید. حتی می‌توانید افکار منفی و آزاردهنده‌ی خود را ضبط کرده و بعد به صدای خود گوش دهید. با وجود این که در ابتدای کار ممکن است خُلق شما تنگ‌تر شود اما پس از مدتی این افکار، ملال‌انگیز به‌نظر می‌آیند و قدرت خود را از دست می‌دهند.

۲- بررسی شهوات عینی برای صحت افکار خود: به‌جای این که بدون بررسی شواهد، فرض را بر صحیح‌بودن افکار منفی خود بگذارید، بیاید تک‌تک افکار ناراحت‌کننده‌ی خود را به‌صورت واقع‌بینانه مورد بررسی قرار دهید؛ برای نمونه اگر احساس می‌کنید همیشه و در موقعیت‌های مختلف زندگی شکست می‌خورید، فهرستی از کارهایی که از گذشته تا حال انجام داده و با موفقیت به پایان رسانده‌اید را تهیه نمایید.

۳- پرهیز از سرزنش خویش: برای مشکلاتی که در گذشته رخ داده و دیگر مدت‌هاست که تمام‌شده، خود را تحقیر و سرزنش نکنید و با خود مانند یک دوست دلسوز و مهربان رفتار کنید. اگر این حادثه برای دوست شما اتفاق می‌افتاد، آیا او را سرزنش می‌کردید یا دل‌داری‌اش می‌دادید و او را به آرامش و بخشیدن خویش دعوت می‌نمودید؟

۴- استفاده از واژه‌هایی که بار عاطفی کم‌تری دارند: از قراردادن «بایدها» و «نبایدها» در امور زندگی و کمال‌گرایی بیش از حد پرهیزید.





پارسی را پاس بداریم

آنچه فرهنگ ما را زنده نگاه داشته، زبان مادری مان است؛ پس تلاش کنیم زبان مادری خود را زنده نگاه داریم و تا می‌توانیم از واژه‌های زبان خودمان بهره ببریم و با آن‌ها گفت‌وگو کنیم و بنویسیم.

به‌جای **بی‌حد و حصر** بگویید **بی‌اندازه**

به‌جای **ملتزم** بگویید **پای‌بند**

به‌جای **حاذق** بگویید **زبردست**

به‌جای **ادوار** بگویید **دوره‌ها**

به‌جای **سوءشهرت** بگویید **بدنامی**

به‌جای **دیکتاتور** بگویید **خودکامه**

به‌جای **عجیب** بگویید **شگفت**

به‌جای **مفتوح** بگویید **باز**

به‌جای **حزن‌انگیز** بگویید **اندوه‌بار**

به‌جای **بدون فوت وقت** بگویید **بی‌درنگ**

به‌جای **تساوی** بگویید **برابری**

به‌جای **قوای** بگویید **نیروهای**

به‌جای **به‌سهولت** بگویید **به‌آسانی**

به‌جای **انزوا** بگویید **گوشه‌گیری**

به‌جای **سیاسیون** بگویید **سیاستمداران**

به‌جای **منجرشدن** بگویید **انجامیدن**

به‌جای **مؤاخذه** بگویید **بازخواست**

به‌جای **تعرض** بگویید **درازدستی**

به‌جای **مکلف** بگویید **ناچار- وادار**

به‌جای **فامیلی** بگویید **خانوادگی**

به‌جای **موردنظر** بگویید **دلخواه**

به‌جای **اطرافیان** بگویید **خویشان- نزدیکان**

به‌جای **تبعیت** بگویید **پیروی**

به‌جای **عدد** بگویید **شماره**

به‌جای **محققانه** بگویید **پژوهشگرانه**

به‌جای **تألیف‌شده** بگویید **نوشته‌شده**

به‌جای **غلط** بگویید **نادرست**

به‌جای **جعلی** بگویید **ساختگی**

به‌جای **بولتن** بگویید **گزارش‌نامه**

به کوشش سایت ایرانیان بلژیک

پاسخ شما مثبت است، شما گرفتار «مطلق‌گرایی» هستید و این مطلق‌گرایی، شما را دچار اضطراب، خشم، احساس حقارت و درماندگی خواهد کرد؛ بنابراین از این پس سعی کنید به مسائل زندگی به‌صورت نسبی بنگرید و به‌یاد داشته باشید که اغلب امور در حد میانه هستند و خوب یا بد مطلق وجود ندارد.

۸- مواجه شدن مستقیم با دغدغه‌ها: در این روش با شدت تمام با نگرانی‌های خود روبه‌رو شده و بدترین حالت ممکن را که از آن می‌ترسیدید، در ذهن مرور کنید؛ به‌این‌ترتیب متوجه خواهید شد که هیچ فاجعه‌ی عمیقی در پیش نخواهد بود و غولی که تا این‌حد، شما را نگران و افسرده کرده بود، وجود خارجی ندارد.

۹- زنگ تنفسی برای ریلکس شدن: زمانی را در طول روز انتخاب نموده و به مدت ۱۰ دقیقه زنگ تنفسی به ذهن خود بدهید؛ به این صورت که در مکانی آرام دراز بکشید و با گوش دادن یک موسیقی ملایم، عضلات خود را شل نموده، نفس عمیق بکشید و ذهن خود را از تمامی افکار مسبب اندوه یا دلشوره خالی نمایید. در پایان این ۱۰ دقیقه، دوباره مشغول انجام فعالیت‌های روزانه و وظایف محوله گردید.

۱۰- شکرگزاری: شکرگزاری، موجب آرامش بیش‌تر انسان می‌گردد. هر بار که می‌گویید: «پروردگارا! متشکرم»، درحقیقت خاطر نشان می‌سازید که «آن‌چه را دارم، می‌پذیرم.» منشأ آرامش ذهن، تمرکز کردن بر موهباتی‌ست که از آن‌ها بهره‌مند شده‌ایم، نه آن‌چه نصیب‌مان نگشته است. اگر همانند گمشدگان یک کویر بی‌آب و علف که در دوردست‌ها سرابی می‌بینند، به خود بگویید: «اگر فقط بتوانم خودم را به آن‌جا برسانم، دیگر خوشبخت و شاد خواهم بود.» درحقیقت به خود می‌گویید: «من فعلاً نمی‌توانم خوشبخت و آرام باشم.»

در پایان متذکر می‌شویم که با توجه به این‌که افسردگی می‌تواند سبب بروز ناراحتی‌های جسمانی متعددی از قبیل سوءهاضمه، سردرد، بدن‌درد و حتی بیماری‌های مزمن و کشنده گردد، بهتر است هرچه سریع‌تر نسبت به درمان و برطرف نمودن آن اقدام کرد چراکه اهمیت آن در تشخیص و اقدام زودرس می‌باشد و ممکن است بیمار در مراحل پیشرفته‌ی بیماری، درمان را نپذیرد. به‌یاد داشته باشید که بیماری و ناراحتی‌های روانی، ننگ نبوده و مانند بیماری‌های جسمانی، نیازمند توجه و مراقبت خاص می‌باشند.



طهامه هموطن

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی سلامت (سلامت روان)

روان‌درمانگر - عضو انجمن روان‌شناسی ایران



اشفای که نمی‌توانند ببخشند، پل‌هایی که باید از آن عبور کنند را فراب می‌کنند. «هربرت اسپنسر»