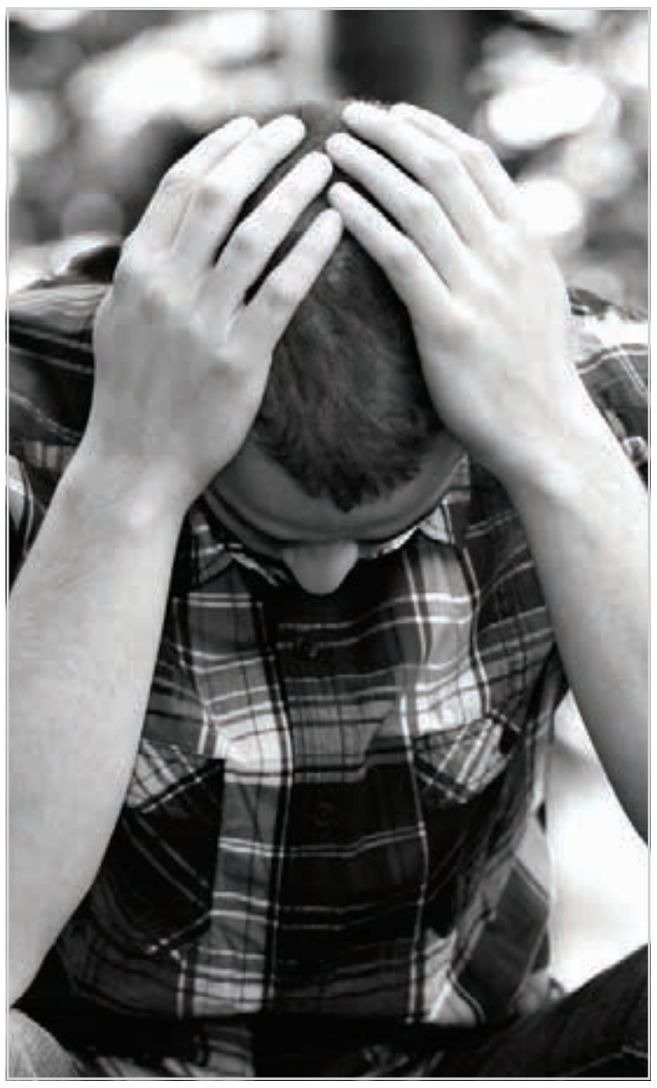
پیشنهاد امروز

امروز یکی از نعمت‌های زندگی‌ات را در نظر بگیر و فکر کن اگر این نعمت را نداشتی، شرایط و زندگی‌ات چطور بود؟ به چه نتیجه‌ای می‌رسی؟

با «افسردگی»، نشانه‌ها و راه‌های برخورد با آن آشنا شویم



با کوچک‌ترین حرفی و دیدن صحنه‌ای غمناک، اشک از چشمانش سرازیر می‌شد؛ اما هیچ اعتنایی به این رفتار خودش نداشت تا اینکه حسابی گوشه‌گیر و منزوی شد، تا جایی که از رفتن به مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه فرار می‌کرد و مدام در اتاقش تنها بود. سرانجام وقتی نزد روان‌پزشک رفت، متوجه شد دچار افسردگی شدید شده‌است. به گزارش سایت «میگنا»، این قبیل افراد را می‌توان در برخی خانه‌ها و خانواده‌ها مشاهده کرد. افرادی که می‌دانند افسرده‌اند؛ اما حاضر نیستند درمان شوند؛ نکته قابل‌توجه، این است که بیشتر ما نسبت به علائم افسردگی بی‌اعتنا هستیم و یا این علائم را نمی‌شناسیم.

علامت اصلی افسردگی

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و نبود علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می‌داده‌است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می‌شود.

علائم دیگری هم ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شود که عبارت است از: کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب و بی‌قراری، تحریک‌پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

* افسردگی ممکن است برای هر کسی پیش بیاید، افسردگی نشانه ضعف نیست.
* افسردگی را می‌توان به کمک داروهای ضد افسردگی، درمان‌های روانشناختی یا ترکیبی از این دو، درمان کرد.

باوجود احساس افسردگی باید چه کارهایی انجام داد

* با فردی که به او اعتماد دارید درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آن‌ها توجه می‌کند، احساس بهتری پیدا می‌کنند.
* دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روان‌شناس، قدم اول شروع درمان است.
* فراموش نکنید که برای بهبودی، به درمان صحیح نیاز دارید.
* تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلاً آن‌ها را دوست داشتید. ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید، با دوستان و اعضای خانواده‌تان در تماس و ارتباط بمانید.
* سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظاراتتان را از خودتان کاهش دهید. طبیعی است که در زمانی که افسرده‌اید، بازده کاری تان به خوبی سابق نباشد.

کارهایی که می‌توانید برای مبتلایان به افسردگی انجام دهید

* در برنامه‌ریزی برای انجام کارهای روزمره و داشتن برنامه منظمی برای خواب و غذا خوردن، به آن‌ها کمک کنید.
* آن‌ها را تشویق کنید که روزانه ورزش کنند و از جمع فاصله نگیرند.
* کمک کنید سعی کنند به جای افکار منفی، بر افکار مثبت متمرکز شوند.
* اگر متوجه وجود افکار خودکشی در آن‌ها شدید، تنهایشان نگذارید، داروها و اشیای برنده و دیگر اقلام خطرناک را نیز از دسترس آن‌ها دور نگه دارید. آن‌ها را تشویق کنید به پزشک مراجعه کنند.
* به آن‌ها اطمینان بدهید که در این مسیر همراهی‌شان خواهید کرد.
* مراقب خودتان هم باشید و زمانی را به استراحت و انجام کارهای مورد علاقه‌تان اختصاص دهید.
* سعی کنید به حرف‌های‌شان گوش بدهید و نشان دهید که قصد کمک دارید.
* سعی کنید اطلاعات خودتان را در زمینه افسردگی افزایش دهید.
* فرد افسرده را تشویق کنید به متخصص مراجعه کند و به او پیشنهاد بدهید در صورتی که بخواهد شما در مراجعه به متخصص او را همراهی خواهید کرد.
* اگر پزشک دارویی برای وی تجویز کرده‌است، در زمینه مصرف آن، او را حمایت کنید.
* توصیه کنید دارویش را به طور منظم مصرف کند.
* صبور باشید و به او آرامش دهید که شروع بهبودی به دنبال مصرف دارو به طور معمول چند هفته طول می‌کشد.

اگر فرزندتان افسرده شد

* کودک را تشویق کنید به اندازه کافی بخوابد، ورزش کند، غذا بخورد و به فعالیت‌هایی که دوست دارد، بپردازد.
* زمانی را به وقت‌گذرانی و گفت و شنود با او اختصاص بدهید.
* با او درباره مسائلی حرف بزنید که در خانه، مدرسه یا جاهای دیگر برایش اتفاق افتاده یا می‌افتد. سعی کنید به این موضوع پی ببرید که چه چیزی بیشتر باعث آزردگی او شده است.
* اگر افکار خودکشی دارد یا به خودکشی یا آسیب به خود اقدام کرده‌است، حتماً و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

همکلاسی‌هایم به تذکرهای من توجه نمی‌کنند

پسری ۱۷ ساله هستم و در کلاس سوم تجربی درس می‌خوانم. من، رفقا و همکلاسی‌هایم را خیلی دوست دارم، بعضی از آن‌ها به راه خلاف کشیده شده‌اند و من از این بابت خیلی ناراحتم، وقتی به آن‌ها تذکر می‌دهم، توجهی ندارند یا من را مسخره می‌کنند! من چگونه می‌توانم آن‌ها را از باتلاقی که در آن گیر کرده‌اند، نجات بدهم؟

عبدالحسین ترابیان
کارشناس ارشد روان‌شناسی

دوست گرامی، آفرین به شما که تفکر نقاد دارید و رفتارهای نامتعارف همکلاسی‌ها را نقد می‌کنید، از طرفی آن‌ها را دوست دارید و از بیراهه رفتن آن‌ها رنج می‌برید. آگاه هستید که شما و همکلاسی‌هایتان در مرحله نوجوانی دوم هستید که از خطیرترین مراحل رشد است! و عمده موفقیت‌ها و ناکامی‌ها و هویت‌یابی‌ها در بازه سنی ۱۶ تا ۲۰ سالگی رقم می‌خورد. اگر افراد، نوجوانی موفقی را تجربه کنند، می‌توان جوانی و میانسالی موفقی برایشان پیش‌بینی کرد. شما با فریضه امر به معروف و نهی از منکر به یکی از وظایف شرعی و انسانی خود عمل می‌کنید؛ ولی می‌فرمایید کارساز نیست و شاید از گروه همسالان طرد شوید! لذا پیشنهاد می‌شود:

۱- از اصول و باورهای عقلانی که دارید بیش از پیش پاسداری کنید و به دلیل اقتضای سن، تحت تاثیر گروه همسالان قرار نگیرید و مطمئن باشید در مرحله جوانی چهره ماندگار دوستان فعلی خواهید بود و مسلما از شما به دلیل پایبند بودن به اصول و تحت تاثیر هیجانات نوجوانی قرار نگرفتن به نیکی یاد خواهند کرد.

۲- اگر مداخلات شما برای آگاه کردن همکلاسی‌ها موثر واقع نمی‌شود حتما از توان و جایگاه دیگران مثل مشاور دبیرستان، مربی پرورشی و سایر دلسوزان عرصه تعلیم و تربیت استفاده کنید و به صورت محرمانه بیراهه رفتن دوستان را به اطلاع مربیان خود برسانید تا آن‌ها هم به سهم خود و غیر مستقیم نقش خود را در راستای پیشگیری از آسیب‌هایی که دوستان شما را تهدید می‌کند، ایفا کنند.

۳- اگر احساس کردید مداخلات مربیان و دیگران، در اصلاح رفتار همکلاسی‌ها تاثیر ندارد و آن‌ها ناآگاهانه به رفتارهای نامتعارف خود ادامه می‌دهند، باور داشته باشید که در این صورت حفظ امنیت خاطر شما و داشتن دوستانی که به رشد و تعالی شما کمک کنند، اولویت اول است پس جرات‌مندانه از ارتباط برقرار کردن با دوستان سابق‌تان حتما اجتناب کنید.

شوهرم مصرف مواد مخدر را تفریح می‌داند

شوهرم خیلی دوست دارد از مواد مخدر استفاده کند، فکر می‌کند با مصرف مواد حالش بهتر و مشکلاتش کمتر می‌شود و این کار را یک نوع تفریح می‌داند؛ من نمی‌دانم چطور با این موضوع برخورد کنم. لطفا کمکم کنید. این موضوع من را خیلی اذیت می‌کند. عصبی شده‌ام.

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان‌پزشکی

در ابتدا توجه به این نکته لازم است، فردی که از مواد مخدر استفاده می‌کند برای ادامه مصرف به دلایلی مثل دلایل همسر شما متوسل می‌شود. در چنین شرایطی باید آگاه باشید که مصرف مواد مخدر، نوعی «بیماری» است که تمام جسم و روح فرد را درگیر می‌کند. نوعی بیماری که در آن فرد قدرت کنترل و رهایی از مصرف را از دست می‌دهد. در ابتدای مصرف ممکن است این رنج کشیدن برای شما چندان قابل مشاهده نباشد چون بیشتر جنبه لذت‌بخش مصرف مواد بارز است اما با گذشت زمان جنبه لذت بخش مواد کمرنگ و وابستگی و رنج آشکار می‌شود. اما به دلیل آنکه فرد اختیار و کنترل مصرف را از دست داده است به انکار و توجیه مصرف مواد می‌پردازد. نگاه کردن به این شرایط به عنوان «بیماری»، هم رنجی را که بیمار از این جریان می‌برد، آشکار می‌کند و هم شیوه درک و برخورد شما با آن را تغییر می‌دهد. اگرچه مشاهده چنین رنجی برای شما بسیار سخت است؛ اما توجه داشته باشید تا زمانی که عواقب مصرف مواد برای همسرتان به صورت رنج‌آور تجربه نشود، ممکن است وی به کناره‌گیری از مصرف تمایلی نشان ندهد.

قهر نکنید

متوسل شدن به شیوه‌هایی مثل جر و بحث، قهر و انتقاد ممکن است در کوتاه‌مدت باعث شود که وی به مصرف نکردن تظاهر کند؛ اما به شیوه‌های دیگری برای ادامه مصرف متوسل شود؛ بنابراین اگرچه دشوار است ولی سعی کنید با صبوری با این مسئله برخورد کنید.

مسیری نشانش بدهید

از سرزنش کردن و انتقاد مداوم خودداری کنید اما طوری وانمود نکنید که موافق با مصرف او هستید یا آن را نادیده می‌گیرید. در فضایی بدون جر و بحث، سعی کنید از او بخواهید درباره نگرانی‌ها و مشکلاتش صحبت کند و به او در برخورد با مشکلات، مسیرها یا افرادی را نشان دهید یا معرفی کنید که می‌توانند به او کمک کنند. عواقب مصرف را آگاهانه به او یادآوری کنید و درباره سرانجام چنین شرایطی به او بازخورد دهید و در عین حال از نصیحت کردن او بپرهیزید. وقتی عواقب مصرف را یادآوری می‌کنید و او را آگاه می‌سازید در واقع به او اجازه می‌دهید که درباره آن فکر کند؛ اما در هنگام نصیحت کردن به او این پیام را می‌دهید که شما بهتر از او می‌توانید درباره‌اش تصمیم بگیرید.

وقتی نشئه است، صحبت نکنید

توجه کنید که صحبت با همسرتان در هنگام مصرف مواد یا کمی بعد از آن که در حالت نشئگی به سر می‌برد، بیهوده است. صحبت با وی باید در فضا و زمان مناسبی صورت گیرد که قادر به درک گفته‌های شما باشد. دقت کنید که صحبت کردن شما با او به قصد تخلیه خشم نباشد و با هدف خاصی صورت گیرد. در نهایت از او بخواهید که درباره صحبت‌ها و واقعیت‌هایی که روبه‌روی او قرار دارند، فکر کند و مسئولیت تصمیم‌گیری را به او بسپارید. توجه کنید که این فرایند بسیار زمان‌بر و ممکن است نیاز باشد بارها تلاش کنید تا به نتیجه‌ای قانع‌کننده برسید.

از دنیای روانشناسی

نگرانی برایتان مفید است

همه ما تصور می‌کنیم زندگی آرام و بدون هرگونه نگرانی، بهترین و ایده‌آل‌ترین شکل ممکن زندگی است. «نگران نباش» توصیه همیشگی ما به کسانی است که اوضاع بر وفق مرادشان پیش نرفته‌است. متخصصان همواره توصیه کرده‌اند برای جلوگیری از بسیاری مشکلات و بیماری‌ها، باید استرس و نگرانی را از خود دور کرد، اما دانشمندان کشف کرده‌اند که نگرانی جنبه‌های مثبتی هم برای زندگی انسان دارد. به گزارش «سایک‌نیوز» به نقل از «سلامت آنلاین»، نگرانی همواره به عنوان یک هیجان منفی تلقی شده‌است که مغز را به سمت استرس و اضطراب هدایت می‌کند و در نتیجه برای حفظ سلامت روان مضر پنداشته می‌شود؛ اما مطالعه‌ای جدید نشان داده‌است که نگرانی جنبه‌های مثبتی هم دارد. این بررسی که از سوی یک استاد روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا انجام شده، مشخص کرده‌است که نگرانی با بهسازی حوادث آسیب‌زا، برنامه‌ریزی و پیش‌آمادگی تطبیقی، بهبودی از افسردگی و شرکت در فعالیت‌های ترویج سلامت و پیشگیری از بیماری می‌تواند مرتبط باشد. «کیت سوینی» در مقاله‌ای که Social and Personality Psychology Compass آن را منتشر کرده، نگرانی را هم برای بدن و هم برای ذهن، مفید ارزیابی کرده‌است: «با وجود شهرت منفی آن، همه نگرانی‌ها مخرب و بیهوده نیستند بلکه می‌توانند دارای فواید انگیزشی و عاطفی باشند». او تاکید کرده‌است در کمال تعجب، به نظر می‌رسد از بین شرکت‌کنندگان در پژوهش، آن‌هایی که نگرانی بیشتری در مدرسه یا محل کار گزارش کرده بودند، بیشتر به دنبال کسب اطلاعاتی درباره واکنش به حوادث پراسترس و یافتن راه حل مشکلات بوده‌اند. این روانشناس سه دلیل عمده برای نقش انگیزشی نگرانی عنوان کرده‌است؛

۱) نگرانی موجب القای این حس به فرد می‌شود که شرایط بحرانی است و نیاز به مداخله دارد. در نتیجه فرد از احساسات و ناخودآگاه خود به عنوان مرجع اطلاعات برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کند.

۲) نگرانی درباره یک عامل استرس‌زا، موجب می‌شود تا این عامل به صورت ناخودآگاه از درجه اهمیت بیشتری در ذهن فرد برخوردار باشد و همواره مورد توجه فرد قرار گیرد.

۳) حس ناخوشایند نگرانی، موجب ایجاد انگیزه در افراد برای پیدا کردن راه حل‌های کاهش آن می‌شود؛

البته باید توجه داشت همان‌طور که می‌دانیم مقادیر بسیار بالا و شدید نگرانی برای سلامت مضر است و توصیه نمی‌شود، بلکه در جاتی از نگرانیِ بجا که برنامه‌ریزی و رفتارهای محافظه‌کارانه را موجب می‌شود، به‌عنوان عامل مفید برای سلامت ذکر شده‌است.