

نکاتی درباره رایج ترین بیماری روانی به بهانه افشاگری «راک» از ابتلایش به افسردگی

این بیماری تبعیض نمی گذارد!



مجید حسین زاده

گزارش

«دواین جانسون» ملقب به «The Rock» یا همان صخره، علاوه بر این که هشت دوره قهرمان جهان در مسابقات کشتی کج بوده، دوبلور و یکی از سرشناس ترین بازیگران آمریکایی است. با این توضیح و با توجه به شخصیتی که از او در ذهن بینندگان فیلم هایش مانده، می توان ادعا کرد که امکان ابتلای او به بیماری افسردگی خنده دار به نظر می رسد اما واقعیت چیز دیگری است. او به تازگی در مصاحبه ای از نبردش با افسردگی پرده برداشته و گفته که آن روزها آن قدر حالش بد بوده که در یک لحظه زیر گریه می زده است. این بازیگر پرفروش این روزهای سینما گفته که در دوره ای آن قدر دچار افسردگی بوده که در حال از دست رفتن و نابودی بوده است.

صحبت های خواندنی «جانسون» درباره افسردگی اش

این بازیگر پرطرفدار درباره چالش هایی که برای حفظ سلامتی روانی خود داشته، تاکید کرده که تلاش و رنج یک چیز واقعی است و اوافسرده شده بود و داشت از دست می رفت. به گزارش مهر به نقل از وورایتی، جانسون گفته وقتی مصدوم شد و رویاهایش برای فوتبال حرفه ای به هم ریخت، این مشکلات برایش پیش آمد. این آسیب دیدگی موجب شد تا یک سال پس از امضای قرارداد او با لیگ فوتبال کانادا، کنار گذاشته شود و به فاصله کمی پس از آن، نامزدش هم رابطه اش را با او قطع کرد. وی اظهار کرده که به نقطه ای رسیده بودم که نمی خواستم هیچ کاری بکنم یا جایی بروم و فقط گریه می کردم. چند ماه پیش، او تصویری از خودش را در اینستاگرام منتشر کرد که مربوط به فیلمی با عنوان «توپچی ها» بود. در

پاسخی به ۴ سوال مهم درباره افسردگی

با این همه اطلاع رسانی درباره رایج ترین بیماری روانی که به سرماخوردگی در بین بیماری های روحی مشهور است، باز هم بسیاری از مردم با علایم این بیماری آشنا نیستند یا بی اعتنا از کنار آن عبور می کنند. در ادامه به چند سوال مهم درباره این بیماری به نقل از انجمن روان پزشکی آمریکا پاسخ می دهیم. فراموش نکنید ممکن است شما هم به این بیماری مبتلا شوید بنابراین از خواندن ادامه این مطلب، غافل نشوید.

۱- علامت های اصلی ابتلا به افسردگی چیست؟ علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و نداشتن علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است.

در صورتی که این علایم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علایم 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 بی قراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود.

۲- تفاوت بین غم عادی یا افسردگی چیست؟

هر فردی در طول روزها و هفته ها طیفی از هیجانات را تجربه می کند که این هیجانات بسته به وقایع و اتفاقات متنوع اند. وقتی ناامید هستیم به طور معمول احساس غم داریم. وقتی از دست دادن را تجربه می کنیم، اندوهگین می شویم. این احساسات به طور معمول فراز و فرود دارند. این احساسات به اطلاعات و تغییرات پاسخ می دهند. در مقابل این احساسات، افسردگی، احساسی عمیق و مداوم است. افراد افسرده به احتمال کمتری شاد، راحت یا آسوده خاطر هستند.

افرادی که از افسردگی بهبود می یابند، اغلب توانایی احساس دوباره غم طبیعی و تجربه داشتن «روزهای بد» را خواهند داشت، احساسی که در مقابل احساس هر روزه غم شدید در ذهن و روح (که در افسردگی تجربه می شود) قرار می گیرد.

۳- قبل از رفتن نزد متخصص چقدر باید صبر کرد؟

اگر علایم تان خفیف هستند، کار و زندگی شما را مختل نکرده اند یا سلامت تان را تحت تاثیر قرار نداده اند و به خودکشی یا خودآسیب رسانی فکر نمی کنید، می توانید قبل از رفتن نزد متخصص دو یا سه هفته صبر کنید تا ببینید علایم تان خود به خود بهبود پیدا می کنند یا خیر. اما علایم جدی تر نیازمند توجه فوری هستند.

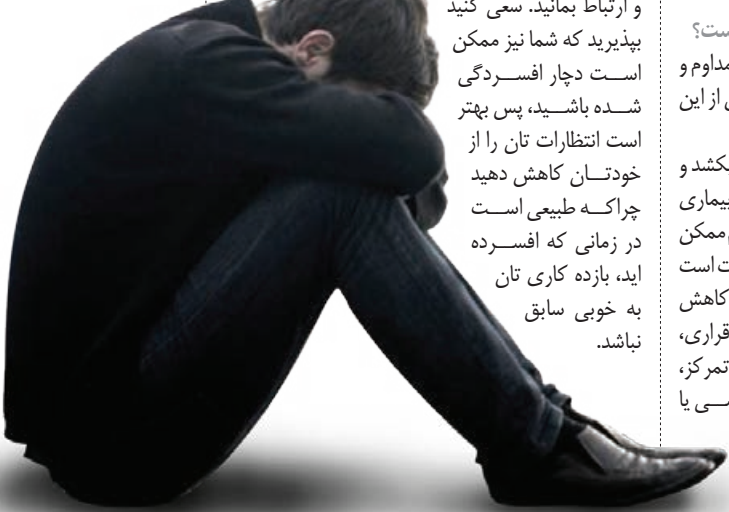
۴- افسرده ها باید چه کارهایی انجام دهند؟

بافردي که به‌او اعتماد دارید درباره احساسات تان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با فردی که به احساسات آن ها توجه می کند، احساس بهتری پیدا می کنند، دنبال درمان افسردگی خود باشید. مراجعه به پزشک یا روان شناس، قدم اول شروع درمان است. تلاش کنید به سمت انجام کارهایی بروید که قبلا آن ها را دوست داشتید. ارتباطات اجتماعی خودتان را قطع نکنید، با دوستان و

اعضای خانواده تان در تماس و ارتباط بمانید. سعی کنید بپذیرید که شما نیز ممکن است دچار افسردگی شده باشید، پس بهتر است انتظارات تان را از خودتان کاهش دهید چراکه طبیعی است در زمانی که افسرده اید، بازده کاری تان به خوبی سابق نباشد.

[...]

درباره «دواین جانسون» باید دانست که با کسب ۶۴ میلیون دلار (تقریبا ۳۲۰ میلیارد تومان) درآمد در صدر فهرست پردرآمدترین بازیگران سال ۲۰۱۶ قرار گرفت. وی برای بازی در پروژه های بزرگی چون «سرع و خشمگین ۸»، «دیده بان ساحلی» و «هوش مرکزی» توانست این درآمد را کسب کند. با این حال، اگر او بعد از یک سری اتفاقات در زندگی اش که باعث افسردگی اش شده بود، به موقع برای درمان این بیماری اقدام نکرده بود، معلوم نبود الان به جای قرار گرفتن در صدر پردرآمدترین بازیگران جهان و یکی از سرشناس ترین بازیگران تاریخ سینما، اصلا در دنیا بود یا نه!



[...]

بعضی از والدین، قبل از بیان خواسته شان به صورت شفاف و صریح از کودک شان، درباره او پیش داوری می کنند و گاهی با حرف هایی تند باعث می شوند که دل او بشکند. کمک چاپ شده در سمت راست این متن، نکته قابل تاملی را در این باره مطرح کرده است که خواندنش به همه والدین توصیه می شود.



شوهرم به ظاهرش اهمیت نمی دهد

خیلی دوست دارم شوهرم لباس شبک و تمیز بپوشد اما این چیزها برایش مهم نیست. اصلا به ظاهرش اهمیت نمی دهد. بارها گفته ام عطر بزن اما نمی زند. دوستش دارم و از زندگی مان راضی هستم ولی این مشکل را با او دارم. من و شوهرم هر دو ۲۸ ساله ایم. پنج سال هم عمر زندگی مشترک مان است. وضع مان هم خدا را شکر خوب است.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره

درست است که یکی از عوامل ضروری برای رشد دادن عشق و صمیمیت در روابط زن و شوهر ها، گفتن حقیقت است اما وقت شناسی نیز به همان اندازه مهم است. شما باید در زمان مناسب و به روشی که همسر تان از رده نشود، درباره این مسئله با او صحبت کنید. با این حال، توصیه هایی برای شما دارم.

تفاوت های تان را بپذیرید

در این شکی نیست که زن و مرد باهم متفاوت اند اما مهم آن است که این تفاوت ها را بپذیریم و ارتباط مان را حفظ کنیم و به این تفاوت ها احترام بگذاریم. برای مثال برای زن ها در زندگی مشترک سه چیز مهم است که عبارتند از: نظر خواهی، درک و احترام. نظر خواهی با سوال کردن ممکن می شود. درک با در نظر گرفتن نیازهای زن امکان پذیر است و احترام هم وقتی رعایت می شود که خواسته زن انجام شود. در مقابل مردان نیز خواهان سه چیز هستند: قدردانی، مقبولیت و اعتماد. درباره این سه

پنج شبهه ها مشاوره تحصیلی

توصیه هایی برای درس خواندن بعد از تعطیلات نوروزی

دکتر شکیلا پوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

دانش آموزان و دانشجویانی که از ابتدای تعطیلات تقریبا سه هفته ای نوروز، درس و کتاب را کنار گذاشته اند، بعد از این مدت با مشکلات فراوانی برای مطالعه و درس خواندن مواجه می شوند. این محصلان آمادگی برای مطالعه و درس خواندن ندارند و احساس می کنند نشستن پای درس و کتاب برای شان غیر قابل تحمل است. یکی از مهم ترین دلایل این اتفاق، برهم خوردن ساعات خواب و بیداری و خوردن صبحانه و ناهار است. ساعات خواب و بیداری و خوردن وعده های غذایی بسیاری از محصلان در روزهای تعطیل با روزهای مدرسه رفتن فرق می کند بنابراین و در قدم اول، باید آن ها را تنظیم کرد تا با روحیه و شادابی بیشتری بتوانند مطالعه را شروع کنند. در قدم بعدی باید هر دانش آموز، اهداف خود را دوباره مشخص کند و بنویسد تا اهداف در ذهن تداعی شود و انگیزه ای برای تلاش کردن به وجود آید. برای افزایش انگیزه به شما توصیه می شود فهرستی از پیامدهای منفی درس نخواندن مانند افت تحصیلی، کم شدن معدل و ... را تهیه و با تامل درباره آن ها، این پیامدهای منفی را برای خود، جدی، بزرگ، معضل آفرین معرفی کنید. تهیه برنامه درسی شخصی از دیگر موضوعاتی است که دانش آموزان باید به آن توجه داشته باشند تا در حال و هوای درس خواندن قرار بگیرند. ما در شماره های چاپ شده سال قبل در همین ستون، نکات مهمی را درباره نحوه برنامه ریزی درسی، روش های تمرکز و روش های مطالعه توضیح داده ایم که باید دانش آموزان با مطالعه دوباره آن ها از طریق آرشيو سایت روزنامه خراسان، بازدهی مطالعه شان را چندین برابر کنند. یک توصیه مهم به والدین هم این است که نباید از رفتارهای خشنوت آمیز و تنبیهی در برابر این بی رغبتی دانش آموزان برای مطالعه در این روزها استفاده کنند بلکه با تشویق فرزندان خود می توانند موجب تقویت روحیه یادگیری و مرور مطالب درسی در آن ها شوند.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام @zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

از بخش مشاوره صفحه خانه‌دوست تشکر می کنم.

مرسانا بافتی از تربیت حیدریه

پسری شش ساله دارم. دو سال است مهد کودک می رود ولی سه ماه است که خیلی فحش می دهد. به حرف هیچ کسی هم نمی کند. هر کاری که خواسته باشد، انجام می دهد. تا من با مادرش به او می گویم این کار زشت است، با منشت و لگد می افتد به جان مان. فحش می دهد و کنک می زند. لطفا راهنمایی ام کنید با او چگونه رفتار کنم؟ چون هرچه با ملایمت صحبت کردیم، نتیجه ای نداشته است بعضی وقت ها کنکش هم می زنم اما بدتر شده است.

۱۲ ساله ام. قبلا کارهای خانه را انجام نمی دادم. اما حالا که انجام می دهم، مامانم از هم می گوید کار نمی کنم. راهنمایی ام کنید.

پدري ۴۵ ساله ام. حدود سه سال است دخترم را عروس کردم. دامادم ملرک کارشناسی دارد. به من و خانم و دخترم خیلی بی احترامی می کند. در ضمن خیلی هم دروغ می گوید و دست بزن دارد.

به تازگی و برای سومین بار ازدواج کردم. مدام زن های قبلی ام در زندگی جدیدم جلوی چشمم می آیند و اتفاقا دیگر به آن ها علاقه ای ندارم. چه کار کنم از ذهنم پاک شوند؟



زندگی سلام
پنج شبهه
۱۳۹۷ فروردین
شماره ۱۰۱

خانه‌دوست مشاوره