

روز بیستم: امروز موقع برگشتن همسران به خانه به او بگویند که چقدر از آمدنش خوشحال هستید. لطفا لیخندتان را فراموش نکنید.

چالش خوشبختی

پرسش و پاسخ با کارشناسان:

این قسمت افسردگی

تفاوت بین غم و اندوه عادی با افسردگی چیست؟

هر فرد در طول روز ها 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 بهمود می یابند، اغلب توانایی احساس دوباره غم طبیعی و تجربه داشتن «روز های بد» را خواهند داشت، احساسی که در مقابل احساس هر روزۀ غم شدید در ذهن و روح (که در افسردگی تجربه می شود) قرار می گیرد.

اگر فردی افسردگی بگیرد و درمان شود، آیا احتمال دارد که افسردگی او باز گردد؟

از بین افرادی که اختلال افسردگی اساسی آن ها تشخیص داده شده و درمان شده اند و بهبود می یابند، احتمال دارد که حداقل

نیمی از آن ها دورۀ عود افسردگی را در آینده تجربه کنند. ممکن است به زودی یا بعد از سال ها عود اتفاق بیفتد. ممکن است توسط اتفاقی در زندگی مجدداً راه اندازی شده و برگردد یا ممکن است این طور هم نباشد.

در صورت داشتن چندین دوره افسردگی، روانپزشک ممکن است در مصانی طولانی مدت را پیشنهاد کند.

تأیث شده که در درمان افسردگی طیف وسیعی از درمان ها موثر هستند. برخی از این درمان ها شامل صحبت کردن و تغییرات رفتاری می شوند. برخی دیگر شامل مصرف دارو می شوند. تکنیک هایی نیز وجود دارند که روی تعدیل عصبی تمرکز می کنند، که در آن انرژی الکتریکی، مغناطیسی یا سایر اشکال انرژی از مغز عبور داده می شوند، تا مسیر های مغزی را تحریک کنند. مثال هایی از تعدیل عصبی شامل این موارد می شوند: درمان با شوک الکتریکی، تحریک عصب واگ، تحریک فرا جمجمه ای مغز و تحریک عمقی مغز.

انتخاب نوع درمان باید بر اساس ماهیت و شدت افسردگی، پاسخ های قبلی به درمان، باور ها و ترجیحات بیمار و خانواده اش انجام شود. رویکرد درمانی هر چه که باشد، بیمار باید مشتاق بوده و به شکل فعال در آن مشارکت کند، برای مثال در گیر

روان درمانی باشد یا به طور منظم داروهای را مصرف کند.

چطور از احساسم درباره افسردگی با پزشکم صحبت کنم؟

آزادی و رها بودن کامل بسیار مهم است. شما باید درباره تمام علایم، اتفاقات مهم زندگی و سابقه سوء استفاده یا ضربه روانی با پزشک خود صحبت کنید. همچنین درباره موارد زیر به پزشک خود اطلاعات بدهید: سابقه افسردگی یا دیگر علایم هیجانی در خود یا اعضای خانوادهتان، سابقه پزشکی، داروهایی که مصرف می کنید-هم داروهای تجویز شده از سوی پزشک و هم داروهایی که خودتان آن ها را تهیه و مصرف می کنید-این که افسردگی چطور زندگی روزمرهتان را تحت تأثیر قرار داده و این که آیا تا کنون به خودکشی فکر کرده اید؟

قبل از رفتن نزد متخصص چقدر باید صبر کنم؟

اگر علایم تان خفیف هستند، کار و زندگی شما را مختل نکرده اند یا سلامت تان را تحت تأثیر 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.

به شدت به مادر م وابسته بودم اما پار سال از دنیا رفت

جوانی هستم ۲۰ ساله، دانشجو و تقریباً مذهبی. به مادر م به شدت وابسته بودم اما پار سال از دنیا رفت. بعد از فوت او دچار مشکلات روحی زیادی شدم و خیلی به من سخت می گذشت و خودم را خیلی باختم. به توصیه اطرافیان تصمیم به ازدواج گرفتم اما جواب رد شنیدم چون که من هنوز دانشجو هستم و کار و درآمد درست و حسابی ندارم. وضعیت روحی ام روز به روز بدتر می شد تا جایی که چند بار تصمیم به خودکشی گرفتم ولی به هر دلیلی منصرف شدم یا این که نشد. زندگی ام سرد و بی هدف پیش می رود. تصمیم گرفتم وارد نظام شوم تا از شهر و خانه دور باشم (البته کمی علاقه هم دارم). نمی دانم چه کار باید بکنم؟

در درمان دارویی به شما کمک کند. توجه کنید که این داروها به طور موقت برای بهبود وضعیت روحی شما و تحمل بیشتر تان در برابر شرایطی که دارید، تجویز می شوند و پس از مدتی پزشک تجویز آن ها را قطع خواهد کرد. ممکن است برخی از علایمی که در بالا ذکر شد، به مرور زمان در شما فروکش کرده باشد؛ اما برخی دیگر هنوز شدت داشته باشد در این صورت باید مراقب باشید چون ممکن است این حالت به صورت مزمن در آمده باشد و همچنان شما به کمک دارویی برای بهبود وضعیت خود نیاز داشته باشید. در هر دو صورت در کنار درمان دارویی نیاز به جلساتی با یک روان شناس دارید که به مسئله غم از دست دادن مادر تان بپردازد و درباره این فقدان صحبت کنید. بعد از مدتی که ناراحتی شما قابل تحمل و وضعیت روحی تان بهتر شد، برای تصمیم گیری درباره آینده، انرژی و حوصله کافی خواهید داشت. توجه کنید در شرایطی که هم اکنون به سر می رسید، اگر با وضعیت روحی نامناسبی که دچار آن هستید، تصمیم گیری کنید، ممکن است در آینده متوجه شوید که شرایط شما را به سمت یک هدف دیگر

در می کنیم که در حال گذراندن تجربه بسیار سختی هستید که تحمل آن برای هر انسانی بسیار دشوار است. با توجه به این که رابطه بسیار صمیمانه ای با مادر تان داشته اید و از لحاظ سنی در شرایط

سرنوشت سازی به سر می برد؛ بنابراین در شرایط بسیار حساسی قرار دارید. با توجه به این که روحیه تان در سال گذشته رو به وخامت داشته تا جایی که تصمیم گرفتید به زندگی خودتان پایان بدهید، از لحاظ شرایط روانی نیاز به کمک یک متخصص داشته اید. اگر هم اکنون نیز با این احساس ها درگیر هستید و قدرت تحمل شما در برابر غم از دست دادن مادر تان به شرایط معمول بازنگشته و احساس غمگینی مداوم، تغییرات در وضعیت خواب، اشتها، مشکل در تصمیم گیری، احساس خستگی و بی ارزشی و تمایل و فکر به خودکشی دارید، توصیه جدی من به شما این است که به متخصصی در زمینه روانپزشکی مراجعه کنید تا



ارتباط دختر مورد علاقه ام با نامحرمان رسمی نیست

چند وقت است با دختری آشنا شده ام. شروع رابطه با ابر از علاقه خانم بود و بعد از مدتی که تصمیم من جدی شد، فهمیدم که رابطه اش با پسر خاله و دو تا از پسر دایی های همسن خودش رسمی نیست و خیلی راحت هستند. بعد از بیان این موضوع که خوب نیست و خوشم نمی آید که با آن ها راحت باشی، خانم موضع گرفتند که این طور نیست. چه کار کنم؟



مخاطب گرامی، اولین نکته ای که باید به آن توجه کنید، مربوط به موضوع تعیین اهداف است. آیا تان به حال از خود طرف مقابل تان بر سیده اید که هدف تان از این ارتباط و سرانجام این رابطه چیست؟ این که تا چه اندازه درباره چنین ارتباطی فکر کرده اید و چقدر خود طرف مقابلتان در این باره متعهد می بیند و آیا از تعهد بین خودتان تعریف مشخصی دارید و درباره آن چقدر با هم گفت و گو کرده اید. متأسفانه یکی از مشکلات ارتباطی، وقت گذاشتن کافی و دقیق درباره افکار و باور های طرف مقابل است که با وجود علاقه اولیه، رابطه ناگهان بسیار تار می شود و پس از مدتی آشنایی با کمتر شدن میزان علاقه اولیه خود را نشان می دهد که البته باز هم اگر دونفر در این زمان درباره علایق، تفاوت ها و باور های فرهنگی خود با هم گفت و گو کنند، مدیریت بهتری خواهند داشت.

تفاوت های فرهنگی را جدی بگیرد

نکته بعدی که باید به آن توجه کرد، بحث تفاوت فرهنگی در هر خانواده است. هر خانواده ایرانی فارغ از مباحث کلی که برای هر کشوری تعریف شده، دارای رسوم مخصوص به خود است که همین تفاوت های فرهنگی در بین یک قوم با ویژگی های مشابه است که باید در ارتباطات و از همه مهم تر از دواج به آن توجه کرد.

از ادعای تان مطمئن شوید

نکته بعدی صحت و سقم اطلاعاتی است که ما درباره آدم های اطراف خود از منابع مختلف کسب می کنیم. این نکته بسیار حائز اهمیت است که من چه اهرایی را برای کسب اعتماد طرف مقابل خود برگزیده ام و نسبت به حرف و نظر اطرافیان چه نظری دارم و چواکنشی نشان می دهم. گاهی چیزهایی را با چشم خود مشاهده می کنیم ولی بدون دانستن نظر طرف مقابل یا سوء برداشت های خود نسبت به دیگران تصمیم می گیریم در حالی که شاید واقعیت چیز دیگری باشد.

انتخاب همسر دقت زیادی می طلبد

در پایان باز هم لازم می دانم درباره اهمیت و هدف ارتباطات تاکید کنم که هدف ما از برگزیدن فردی برای شروع یک ارتباط چیست؟ در نتیجه بهتر است بایرگزیدن ملاک های خود در تمامی زمینه ها به انتخاب هایی دست یابیم که به شرایط مدنظر ما بسیار نزدیک تر باشد تا با آسودگی خاطر زندگی کنیم.



منبع: انجمن روان پزشکی آمریکا (APA)
ترجم: مریم بابایی فرد؛ روان شناس، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



مهاجعفری نسب
روان شناس بالینی

بریده کتاب



مواجهه با مرگ

برای هر یک از ما لازم است که در مقطعی از زندگی – گاهی در جوانی و گاهی بعد ها- از فناپذیری خود آگاه شویم. محرک های بسیاری هست: نگاهی در آینه به گونه های شل، موهای جو گندمی، شانه های افتاده، جشن تولدها، به خصوص ده سال به ده سال پنجاه سالگی، شصت سالگی، هفتاد سالگی؛ دیدن دوستی که سال ها ندیده اید و یکه می خورید که چقدر پیر شده است؛ دیدن عکس های قدیمی خودتان و آن هایی که سال ها مرده اند و کودکی تان را نباشته بودند؛ بر خورد با علایجناب مرگ در خواب!

وقتی چنین تجربیاتی را از سر می گذرانید، چه احساسی دارید؟ با آن ها چه می کنید؟ آیا دست به اعمال جنون آسا می زنید تا نگرانی را فرو بنشانید و از موضوع پرهیز کنید؟ می کوشید با جراحی پلاستیک چین و چروک ها را بر طرف یا موهایتان را رنگ کنید؟ تصمیم می گیرید در سال جدید هم سنی ونه ساله بمانید؟ در کار و امور معمولی روزمره انصراف خاطر می جویید؟ همه این تجارب را نادیده می گیرید؟ خواب هایتان را فراموش می کنید؟ اصرار می کنم که انصراف خاطر تجوید. به جای آن طعم بیداری را بچشید. از آن بر خوردار شوید. عکس جوانی را که پیش رو دارید، دمی بر آن درنگ کنید. بگذارید آن حس گزنده سراپایتان را در نوردد و دمی بپاید؛ علاوه بر طعم تلخ، مزه شیرینش را نیز بچشید. مزیت آگاهی از مرگ و دربرگرفتن سایه مرگ را به خاطر بسپارید. چنین آگاهی، تاریکی را با اخگر زندگیتان درمی آمیزد و هنگامی که هنوز از زندگی بر خوردارید تقویتش می کند. راه ارزیابی زندگی، راه شفقت نسبت به دیگران، راه عشق ورزیدن عمیق به همه چیز و آگاه بودن از این نکته است که همه این ها محکوم به نابودی است. بارها از این که دیده ام بیمار بسیار دیر و حتی هنگامی که مشرف به مرگ است تغییرات اساسی مثبتی کرده شادمانه به شگفت آمده ام. هرگز خیلی دیر نیست. زیادی پیر نیستید.

برگرفته از کتاب «خبره به خورشید»، نوشته «اروین یالوم»، ترجمه «مهدی غبرایی»

