

## افسردگی تعطیلات

بهاری دیگر...

سال جدید، نرم نرم از راه می رسد، دور تند شروع شده است، همه می دویم، نکند سال به پایان برسد و کارهای ناتمام ما، ناتمام بماند.

از سوی دیگر، برنامه ریزی پشت برنامه ریزی. برنامه ریزی برای تعطیلاتی متفاوت تر و البته هدف های متفاوت تر. به انجام رساندن کارهای ناتمام همیشه خوب است و البته برنامه ریزی و هدف گزینی هم. اما همه اینها به چه بهایی؟

به نظر می رسد انتظارات غیر بینانه و آرمان گرایانه ما در انجام دادن کارهای باقی مانده و برنامه ریزی های بی نقص، هیجان سالم و شیرین آغاز سال را کم کم به استرس و افسردگی تبدیل می کند. به بهانه روز جهانی بهداشت و شعار امسال آن یعنی افسردگی، بیایید درباره افسردگی تعطیلات بیشتر بدانیم:

پایان سال و تعطیلات نوروز ممکن است افراد را به دلایل مختلف افسرده کند به طوری که فرد احساس نگرانی، ناراحتی، زود رنجی و فشار روانی کند. این حالت به افسردگی دوران تعطیلات معروف است. علائم این نوع افسردگی بیشتر شبیه خلق افسرده است تا بیماری افسردگی که از لحاظ بالینی شرایط خاصی را می طلبد. در بیشتر مواقع این حالات و خلق افسرده با پایان یافتن تعطیلات و بازگشت به زندگی عادی مرتفع می گردد. با این همه نباید این حالات را نادیده گرفت. با اینکه شدت علائم در مقایسه با افسردگی اساسی کمتر است اما جدی نگرفتن آنها و تلاش نکردن برای بهبود آنها ممکن است سبب طولانی شدن خلق افسرده شود و فرصت لذت بردن از دوران زیبای تعطیلات و بودن در کنار خانواده را از ما بگیرد یا حتی سبب شود سال نو را به خوبی شروع نکنیم.

برخی متخصصان حیطه بهداشت روان بر این باورند که احتمال دارد پیام هایی که از دنیای پیرامون در این ایام ما را بمباران می کنند، در این حالت عاطفی ناخوشایند دخیل باشند. در این ایام، رسانه ها، مجلات و بسیاری از پیام های پنهان و آشکار ما را بر آن می دارد تا به بررسی دستاوردهایمان در سال گذشته بپردازیم. چه چیزهایی به دست آوردیم و چه چیزهایی از دست داده ایم. در برخی موارد نیز با خواست هایی روبه رو می شویم که به رغم تلاش بسیار نتوانسته ایم به آنها دست یابیم. رسانه ها همچنین به طور مداوم به ما یادآوری می کنند که چه اتفاقاتی در سال گذشته رخ داده است که به احتمال زیاد برخی از آنها برای ما خوشایند نیست و یادآوری آنها می تواند در ما حس ناخوشایندی ایجاد کند. اتفاقات و آرزوهایی که در پایان سال فقط برایمان حسرت به جا گذاشته اند که نمی توانیم برای حل و فصل آنها راهی پیدا کنیم. به همین سبب، دکتر سوزان نولن هواکسما استاد روانشناسی دانشگاه ییل معتقد است مرور "داستان سال گذشته" نقش موثری در ایجاد خلق افسرده پایان سال و تعطیلات آخر سال دارد.

دکتر ادوارد آبرامسون استاد روانشناسی دانشگاه ایالتی کالیفرنیا معتقد است، که عامل موثر دیگر در ایجاد خلق افسرده در پایان سال، دریافت پیام های مختلف مبنی بر قرار مدارهایی برای سال آینده است. رسانه ها در این ایام مرتب افراد را تشویق می کنند که برای سال آینده خود برنامه ریزی کنند، اهدافی که قصد رسیدن به آنها را دارند در نظر بگیرند و برای فعالیت های لازم برای نیل به آن مقاصد برنامه ریزی کنند. به علاوه رسانه ها این پیام را نیز ابلاغ می کنند که افراد علاوه بر تلاش برای ارتقا سطح زندگی مادی به اصلاح رفتارها و ناراحتی های روانشناختی نیز بپردازند.

عبارت معروف "خانه تکانی دل ها" از جمله این پیام های شایع است. این پیام های مستقیم و غیر مستقیم به معنای وجود نقص و کاستی در ماست. همه اینها سبب می شود به رغم جشن های زیبا و رسوم زیبای نوروز و البته بودن در کنار عزیزان که بسیار خوشایند است، فرد درباره خود احساس خوبی نداشته باشد و در نتیجه دچار خلق افسرده شود.

علت دیگری که ممکن است سبب بروز خلق افسرده در این ایام شود، ملاقات با افراد و رسوم ناخوشایند است. گرچه تعطیلات نوروز در کنار دید و بازدیدها رسم زیبای ما ایرانیان است و به واسطه غنی شدن کیفیت ارتباطات سلامت روان را تا حد زیادی ارتقا می دهد، اما همیشه داستان به این شکل دلنشین پیش نمی رود. همیشه افرادی هستند که به واسطه برخوردها، خلق و خویهای ویژه و عادات مختلف در ما حس ناخوشایندی ایجاد می کنند. در همه خانواده ها این افراد وجود دارند و ممکن است در تمام طول سال توانسته باشیم از ملاقات با آنها به هر نحو گریخته باشیم. اما در فرصت نوروز و دید و بازدیدهای عید همیشه این فرصت محیا نخواهد بود. نکته دردناک دیگر روبه رو شدن با جای خالی عزیزی است که ممکن است به واسطه روزمرگی در سایر ایام سال خیلی با فقدان آنها درگیر نبوده باشیم. اما در تعطیلات نوروز این سوگ جان دوباره می گیرد. همه اینها ممکن است زمینه را برای کاهش انرژی روانی ما فراهم کند و در نتیجه بروز خلق افسرده و سایر آزرده گی های روانی را دامن بزند.

چگونه از خلق افسرده در طول تعطیلات پیشگیری کنیم؟

با اینکه به اعتقاد بسیاری از متخصصان حیطه بهداشت روان، بروز خلق افسرده در تعطیلات سال نو امری بسیار شایع است، اما می توان با به کار بردن راهکارهای مناسب از بروز آن جلوگیری کرد یا اگر فرد به رغم پیشگیری ها به آن گرفتار شد، می توان با تمهیدات مناسب از این حال خارج شد یا آن را تعدیل کرد. راهکارهایی که در ادامه به آنها می پردازیم به ما کمک می کند تا خلق بالاتر و در نتیجه تعطیلات لذت بخش تری را تجربه کنیم.

۱. واقع بین باشیم. بیشتر ما برای تعطیلات نوروز برنامه ریزی می کنیم. دوست داریم در این ایام به بسیاری از خواست هایمان برسیم. فرصت را برای انجام دادن کارهایی که در طول سال به دلایل مختلف میسر نبوده است، مناسب می دانیم. برای گذراندن تعطیلاتی بسیار لذت بخش در کنار خانواده یا مسافرت نقشه می کشیم و در یک کلام تصویری بی نقص و عالی از این ایام برای خود ترسیم می کنیم. اما همیشه این بلندپروازی ها مقدور نیست. دکتر مارک سیشل، روانپزشک و نویسنده، معتقد است که در دنیای واقعی معمولا تعطیلات دقیقا به همان شکلی که فرد انتظار دارد یا پیش بینی کرده است، پیش نمی رود. دست نیافتن به این انتظارات هم ممکن است به ناامیدی و خلق افسرده منجر گردد. بنابراین بهتر است در برنامه ریزی ها و اجرای آنها واقع بین باشیم. همیشه موانعی برای دستیابی به خواست ها وجود دارد. در تعطیلات نوروز، همیشه همه برنامه ریزی ها و اجرای آنها تحت کنترل ما نیستند. سیشل معتقد است "سپاسگزار بودن احتمالا بهترین پادزهر در مقابل افسرده خوبی است". لذا بهتر است از موقعیت های موجود لذت ببریم و کمتر زمان و انرژی خود را صرف حسرت خوردن کنیم. از دیگر سو باید درباره حسرت های گذشته نیز واقع بین باشیم. به رغم وجود کمال طلبی در بیشتر ما، هیچ کدامان کامل نیستیم. هیچ کس نمی تواند به همه خواست ها و آرزوهایش دست یابد. اینکه در سال گذشته نتوانستیم به دستاوردهایی که انتظار داشتیم برسیم به معنای بی کفایتی ما نیست. برای دستیابی به موفقیت باید شرایطی فراهم شود که همیشه تحت کنترل ما نیست.

۲. بار زیاد به خود تحمیل نکنیم. کارهای زیادی هست که موعد اجرای آنها تا پایان سال است. اتفاقات زیادی پیش روست که باید بسیاری از آنها را بپذیریم. احتمالاً با افراد زیادی روبه رو می شویم که قرار نیست با همه شان رابطه خوبی داشته باشیم. برنامه های زیادی داریم که می خواهیم همه آنها را به بهترین شکل اجرا کنیم. همه اینها ممکن است ما را متحمل فشارهای روانی کند؛ و این امر در مورد افرادی که مستعد افسردگی و اضطراب اند، بروز بیشتری هم دارد. به علاوه، این تنش ممکن است آثار جانبی نیز داشته باشد. برای مثال بی خوابی که از عوارض تنش است، ممکن است سبب خلق افسرده شود. وقتی خودخواسته فشار بیشتری به خود تحمیل می کنیم، به این تنش دامن می زنیم. لذا پیشنهاد می شود تا حد ممکن از افزودن تنش و نگرانی های دیگر جلوگیری کنیم. به گفته سیشل، تلاش برای بهترین بودن ممکن است خلق را افسرده کند.

۳. مراقب سلامت خود باشیم. عادات روزمره ما در جریان تعطیلات نوروز به دلایل مختلف تغییر می کند. عادات خواب و استراحت در این ایام به سبب دید و بازدیدها، برنامه های تفریحی و سایر فعالیت ها ممکن است به هم بریزد. کم خوابی و حتی به هم ریختن عادات خوابیدن منجر به خستگی های روانی و کم شدن انرژی روانی می شود که خود این امر ممکن است زمینه ساز کاهش خلق شود. در مطالعه ای که در سال ۲۰۰۷ انجام شد، محققان مشاهده کردند که واکنش و فعالیت مغزی افرادی که از خواب محروم بودند، در برابر تصاویر غم انگیز بیشتر از افرادی است که خواب مناسب داشته اند. دکتر متیو ادلونند معتقد است که خواب کافی در طراوت مغز و در نتیجه عملکرد مناسب آن موثر است. بنابراین پیشنهاد می کنیم تا حد ممکن، مقدار استراحت و خواب خود را کم نکنیم. عامل مهم دیگر در توجه به حفظ سلامت، مصرف نکردن دخانیات و سایر موادی است که سلامت جسم و روان را به مخاطره می اندازد. تغذیه سالم نیز در این ایام بسیار حایز اهمیت است. مصرف زیاد قندها یا مواد کافئین دار در کاهش انرژی روانی ما موثر است و احتمال خلق پایین را افزایش می دهد. از دیگر سو، مصرف موادی نظیر امگا ۳ که به وفور در ماهی یافت می شود در بالا بردن خلق موثر است زیرا اسیدهای چرب به افزایش سطح سروتونین مغز کمک می کنند و در نتیجه خلق را بالا می برند. مطالعات حاکی از آن است که مصرف مکمل ها هم می تواند موثر باشد. لذا پیشنهاد می کنیم تحت نظارت متخصصان مراقب تغذیه خود در این ایام باشیم.

۴. سخت نگیریم. تلاش کنیم تا حد ممکن اتفاقات کوچک و کم اهمیت را نادیده بگیریم و خود را درگیر مسایلی که چندان تحت کنترلمان نیستند، نکنیم. تا حد ممکن تلاش کنیم از درگیر شدن با دیگران اجتناب کنیم. در شرایط مناسب می توانیم از دیگران کمک بگیریم، اما باید به خاطر داشته باشیم که در این درخواست ها دقیق و صریح خواست خود را مطرح کنیم.

کوتاه سخن آنکه تعطیلات زمان مناسبی برای تفریح، استراحت و اجرای برنامه هایی است که زندگی روزمره ما را از رسیدن به آنها باز می دارد. با اینکه خلق افسرده ممکن است در این ایام شایع باشد، اما می توانیم راهکارهایی پیدا کنیم که ایام خوش تری را تجربه کنیم.