

افسردگی و تعطیلات

تعطیلات زیبای نوروز به پایان رسیده است. لحظات تلخ و شیرین بر ما گذشته است و خاطرات مختلفی در این ایام برای ما رقم خورده است. تصمیم داریم با توانی مضاعف به سراغ کارهای روزمره برویم و زندگی شخصی و حرفه ای خود را تا جای ممکن در این سال جدید ارتقا دهیم و تا حد ممکن به قرار و مدارهای مان در سال جدید جامه عمل بپوشانیم. با این همه متأسفانه یک مانع پیش رویمان است. حال مان خوب نیست. دل مان گرفته و انرژی روانی مان پایین است. احساس خستگی می کنیم، گویی توانی برای اجرای نقشه های از پیش تعیین شده نداریم. حوصله مان کم شده و در یک کلام خلق مان پایین است.

بسیاری افراد این حال را بعد از گذران ایام تعطیل گزارش می کنند. خلق پایین، بی حوصلگی، تحریک پذیری، زودرنجی، بی انگیزگی و کم توانی از جمله علائم شبه افسردگی است که برای این چنین افراد رخ می دهد. اما این خلق پایین را باید متفاوت از افسردگی بیمارگونه در نظر گرفت. این حالت به هیچ وجه غیر عادی و نامعمول نیست. لازم نیست نگران شویم. بسیاری از افراد نیز ممکن است مثل ما درگیر این خلق افسرده شوند. با این حال این به آن معنا نیست که آن را جدی نگیریم و نادیده اش بگیریم.

محققین و متخصصین حیطه بهداشت روان معتقدند دلایل زیادی برای خستگی روانی در این ایام وجود دارد، که در اینجا به بررسی برخی از آنها می پردازیم:

- در این ایام ما رفت و آمدهای زیادی داشتیم. در قالب مهمانی و دید و بازدید عید به ملاقات افرادی رفته ایم که گرچه برای ما بسیار عزیزند اما در طول سال فرصت کافی برای دیدن آنها و لذت از هم صحبتی با آنها نداریم. این ایام فرصت خوبی بود تا از وجود و معاشرت با آنها لذت ببریم و اوقات زیبایی برای خود بسازیم. با برگشت به حالت روزمره زندگی این فرصت ممکن است دوباره از دست برود. این تغییر در روابط اجتماعی می تواند در ما احساس تنهایی و در نتیجه افسرده خویی ایجاد کند. در واقع با پایان تعطیلات تصور می کنیم فرصت دیدار و ایجاد ارتباطات اجتماعی که ما را از حس تنهایی و انزوا خارج می کرد از دست رفته است و این خود می تواند منجر به افسرده خویی در این ایام شود.

■ در ایام تعطیلات همچنین ما اوقات بیشتری را با اعضای خانواده سپری می کنیم. افرادی که برای ما بسیار عزیز هستند اما در عین حال می توانند به واسطه رفتارها و نگرشهای شان سبب آزردهی ما شوند. در این ایام رفتارهای مختلف از دیگران می بینیم که ممکن است حتی سبب مشاجره شود. در واقع در پایان تعطیلات درگیر یک حس دوگانه می شویم. هم ناراحت و آزرده هستیم و در پایان تعطیلات احساس می کنیم که بسیار دلتنگ شان می شویم. نوعی ناراحتی و سوگ دور ماندن از جمع خانوادگی و نیز این احساس که از بودن در کنار آنها تا نهایت ممکن لذت نبرده ایم، آزارمان خواهد داد. همه این تناقضات می تواند به افسرده خویی ما دامن بزند.

■ فصل بهار و به ویژه ماههای فروردین و اردیبهشت، به رغم همه زیبایی ها، می تواند در برخی افراد ایجاد کسالت و بی حوصلگی کند. این علائم می تواند تنها ناشی از تغییرات طبیعت و حساسیتهای فصلی باشد اما به راحتی می تواند با دلایل روانشناختی افسردگی اشتباه گرفته شود. چنانچه فکر می کنیم تغییرات خلقی مان بیشتر منشا زیست شناختی دارد تا روانشناختی بهتر است با پزشک مشورت کنیم و تلاش کنیم با درمانهای پیشنهادی از لحاظ جسمی مشکل را مرتفع گردانیم.

■ تعطیلات می تواند سرشار از خاطرات زیبا و البته برنامه های تفریحی زیادی باشد که در سایر ایام سال فرصت بهره بردن از آنها نبوده است. در این ایام احتمالاً به علایق شخصی مان بیشتر پرداخته ایم و کمتر درگیر کارهای روزمره و وظایف شغلی بوده ایم. شاید بیشتر فرصت کرده ایم به سینما یا تئاتر برویم و یا حتی به مسافرت رفته ایم و با شروع سال جدید و برگشتن به محیط کاری دیگر فرصتی برای این قبیل تفریحات نمی بینیم. این احتمال هم وجود دارد که در تعطیلات فارغ از وظایف شغلی استراحت کرده ایم، صبحها با خاطری آسوده از خواب بیدار شده ایم و یا در مجموع فرصت داشته ایم با آرامش بیشتری زندگی کنیم. شروع سال جدید و تنش های شغلی و فردی می تواند این آرامش تجربه شده را از ما دریغ کند و در نتیجه سبب دل آزردهی ما شود.

گرچه این دلایل می تواند سبب ناراحتی هر یک از ما در این ایام شود، اما باید در نظر داشت که نادیده گرفتن آن و تلاش نکردن برای حل و فصل این حالت افسرده می تواند به آن دامن بزند و بازدهی ما را در اوایل سال پایین بیاورد. به این دلیل پیشنهاد می شود چنانچه درگیر این حالات روانی هستیم، از راهکارهای زیر برای رفع آن کمک بگیریم:

✓ انتظار حال افسرده را داشته باشید. به دلایلی که در بالا ذکر شد و به هزاران دلیل دیگر که خودتان به احتمال زیاد تجربه کرده اید، همه ما ممکن است بعد از پایان تعطیلات خلق پایین را تجربه کنیم. این حالت به هیچ وجه غیر عادی نیست. به سالهای گذشته بیندیشیم. به احتمال زیاد در سالهای گذشته هم این تجربه را کم و زیاد داشته ایم. اگر از دیگران پرسیم حتما در میان آنها افراد زیادی را پیدا می کنیم که در این حال با ما مشترک هستند. به راهها و اتفاقاتی بیندیشیم که در گذشته باعث شد ما حال خوبی پیدا کنیم و بتوانیم با خلق پایین مان در این ایام کنار بیاییم. تجارب فردی و آنچه پیش از این برایمان موثر بوده است بهترین راهکار برای حل و فصل خلق پایین را به ما نشان می دهد.

✓ به مزایای تمام شدن تعطیلات و برگشت به زندگی روزمره بیندیشیم. گرچه ایام تعطیلات برای بعضی از ما سرشار از خاطرات خوب و لحظات شیرین بود، اما عمل کردن خلاف عادات روزمره که در این ایام اتفاق افتاد تنها زمانی برای سلامت روان ما لذت بخش و مفید است که موقتی و گذرا باشد. داشتن یک نظم و آرامش روزانه در زندگی شخصی و حرفه ای، یکی از ضروریات بهداشت روان است که در ایام تعطیلات تقریباً از یاد می رود. به علاوه ما در این ایام علاوه بر لذت بردن از بودن در کنار اعضای خانواده احتمالاً تعارضات مختلف و دیدار با افرادی را هم تجربه کرده ایم که چندان تمایلی به تحمل آنها نداشته ایم. گاه برنامه هایمان واسطه بودن در کنار دیگران و هماهنگی با سایر افراد خانواده نادیده گرفته شده است. ایام بعد از تعطیلات می تواند این مزیت را داشته باشد که مجدداً خودمان برای همه برنامه ها و البته ارتباطات اجتماعی مان برنامه ریزی کنیم.

✓ به خودمان سخت نگیریم. با احترام با خود رفتار کنیم و باور کنیم که قرار مدارهایی که برای سال جدید گذاشته ایم ممکن است همیشه به دست نیاید. سعی کنیم واقع بین باشیم. از خودمان برای نرسیدن به همه برنامه ها و خواسته هایمان در ایام تعطیلات خرده نگیریم و در ادامه مسیر هم بیش از حد خود را برای رسیدن به اهدافی که پیش از این برنامه ریزی کرده ایم تحت فشار قرار ندهیم.

✓ همچنان به تفریحات و بودن در کنار عزیزانمان ادامه دهیم. گرچه ممکن است امکان لذت بردن از همه تفریحات و نیز بودن در کنار همه عزیزان در ایام بعد از تعطیلات چندان مقدور نباشد، اما می توان تا حدودی به این مقصود دست یافت. بهتر است تلاش کنیم تا حد ممکن ارتباطمان را با دوستان و افراد خانواده حفظ

کنیم. هر چند ممکن است این حفظ ارتباط در حد یک تماس تلفنی در هفته باشد. به علاوه بهتر است برخی تفریحات را نیز، هر چند محدود در برنامه ریزی روزمره مان بگنجانیم. گه گاه به سینما برویم و قدم بزنیم. با این کار می توانیم لذت تجربه شده در ایام تعطیلات را، هر چند در حدی محدودتر، در سایر ایام سال نیز تجربه کنیم.

✓ ورزش منظم و روزمره را در برنامه خود بگنجانید. خود را بابت اضافه وزن در ایام تعطیلات و کنار گذاشتن ورزش روزمره ملامت نکنید. این اتفاق می تواند برای همه رخ دهد. اتفاق وحشتناکی نیفتاده و این به آن معنا نیست که ما شکست خورده و بی اراده هستیم. اما از سرگیری برنامه منظم زندگی، ورزش کردن و برگشتن به رژیم غذایی مناسب و متعادل به ما کمک می کند تا سلامت جسمی بالاتر و در نتیجه حال خوشتری را تجربه کنیم.

✓ منتظر لحظات لذت بخش در سال جدید باشیم. برای روزهای پیش رو برنامه ریزی کنیم و به دنبال دست یافتن به خواسته هایمان باشیم. این تصمیم می تواند یک برنامه تفریحی هیجان انگیز باشد. مهم این است که دستیابی به هدف در کوتاه مدت، مثلاً در هفته پیش رو، ممکن باشد. به علاوه باید تلاش کنیم که با نگاهی مثبت به روزهای پیش رو بنگریم. روزهای زیادی پیش روی ماست که می تواند بهترین روزهای عمر ما باشد. برای ساختن آنها تلاش کنیم و منتظر ارمغان تلاشهای مان باشیم.