

حکمت

نهج البلاغه
امام علی (ع)



همانا انسان از به دست آوردن چیزی خشنود می‌شود که هرگز آن را از دست نخواهد داد و برای چیزی اندوهناک است که هرگز به دست نخواهد آورد.
پس بهترین چیز نزد تو در دنیا، رسیدن به لذت‌ها یا انتقام گرفتن نباشد، بلکه هدف تو خاموش کردن باطل یا زنده کردن حق باشد.

چطور بر افسردگی ناشی از کرونا غلبه کنیم؟

غم قرنطینه

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



بیشتر افرادی که از اختلال افسردگی رنج می‌برند به سختی می‌توانند در این روزگار بیماری کرونا و خانه نشینی اجباری، دید مثبتی به زندگی داشته باشند. گذشت زمان طولانی در خانه، تمرکز روی افکار منفی و پرورش آنها باعث افسردگی می‌شود و استرس و اضطراب شدید در وضعیت موجود رانیز مهیا می‌کند.
نشانه‌های افسردگی گسترش افکار ناامیدکننده، لذت نبردن از زندگی، گوشه‌گیری، میل به خودکشی و پایان زندگی و افزایش غم و اندوه است. بیشتر افرادی که از افسردگی رنج می‌برند یا در آستانه ابتلا به آن هستند، چنین علائمی دارند. چند راهکار برای کاهش تحریک‌پذیری ناشی از این بیماری و خانه‌نشینی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

یادداشت‌نویسی روزانه

تهیه یک دفتر یادداشت که روزانه احساسات خود را در آن ثبت کنید بهترین کار برای گذراندن این ایام است. چک کردن روزانه وضعیت خلق می‌تواند در غلبه بر افسردگی به شما کمک کند. اگر وقت زیادی برای نوشتن ندارید کافی است احساسات خود را در چند جمله خلاصه کنید یا وضعیت احساسی خود را از صفر تا ۱۰ امتیازبندی کنید و هر روز به حال روحی خودتان یک امتیاز بدهید.

مدیریت اخبار کرونایی

سعی کنید تا جای ممکن از گمانه‌زنی‌های خبری بیماری کرونا خودداری و منابع معتبری را در مورد شیوع این بیماری جست‌وجو کنید. چون شایعه و حدس و گمان می‌تواند اضطراب برانگیز باشد. برعکس دسترسی به اطلاعات با کیفیت بالا و منابع معتبر در مورد ویروس می‌تواند به شما کمک کند تسلط بیشتری به پیرامون خود داشته باشید.

توجه به آرامش ذهنی

برای کسب آرامش بیشتر از تکنیک‌های مدیریت استرس مانند یوگا استفاده کنید. در خانه فعالیت بدنی داشته باشید چون نرمش‌های ساده باعث افزایش سطح هورمون‌های شادی آفرین می‌شود و به شما احساس بهتری می‌دهد. ورزش و پیاده‌روی روزانه می‌تواند وسیله‌ای برای رهایی از ناامیدی باشد.

داشتن رابطه خوب با اطرافیان

به خستگی، کلافگی و ناراحتی خود توجه کنید و زمانی که احساس می‌کنید فشار زیاد است، در فضایی آرام موضوع را با دیگر اعضای خانواده در میان بگذارید. حفظ روابط خوب با اعضای خانواده و دوستان، عامل مهمی در تاب‌آوری است. به این دلیل برای کمک به خود و افراد باید رابطه خوبی را با دیگران برای افزایش سطح تاب‌آوری ایجاد کرد.

کم کردن انتظار از خود

همه ما زمانی مضطرب می‌شویم که فکر می‌کنیم باید همه چیز مرتب و تحت کنترل و اراده ما باشد، ولی بهتر است به خودتان یادآور شوید که من فقط یک انسانم و قادر به کنترل و انجام هرکاری نیستم، زمانی که حد و حدود خود را درک کنید و محدودیت سالم را بپذیرید و انتظار زیادی از خودتان نداشته باشید، از اضطراب‌های این دوران کمتر ناراحت و دچار استرس می‌شوید.

از دیگران کمک بگیرید

اتکا به خود نشانه خوبی از قدرت و خودکفایی است ولی برای رهایی از تنهایی و پیشگیری از افسردگی و خانه‌نشینی در ایام کرونا، بهتر است از افراد خانواده به عنوان حامی و پشتیبان کمک بگیرید که می‌تواند شامل اعضای خانواده یا دوستان نزدیک شما باشد. بی‌حوصلگی و گوشه‌گیری می‌تواند خیلی راحت منجر به نارضایتی در این دوران شود. قرنطینه یک فرصت عالی برای انجام کارهای خانه در کنار دیگران است مثلاً این‌که یاد بگیرید با کمک فرزندانمان غذای سالم بپزیم و بخوریم.

مراقب خودمان باشیم

باید همیشه خودتان را در اولویت قرار دهید. اگر احساس خستگی کردید فعالیت کمتری انجام دهید. برای انجام کاری که از آن لذت می‌برید وقت بگذارید و مراقب سلامتی خود باشید. ارتباط عمیقی بین روح و جسم ما برقرار است پس مواظب حال خودمان باشیم. راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید خودتان را به وسیله آنها به آرامش برسانید از قبیل تلاوت قرآن، دعا کردن، نماز خواندن، گوش دادن به موسیقی آرام‌بخش، دوش گرفتن و مدیتیشن.

تنظیم خواب روزانه

داشتن یک برنامه خواب نامنظم (دیر به رختخواب رفتن و نداشتن خواب کافی) احتمال بروز افسردگی را افزایش می‌دهد. به خاطر ایام تعطیلات ساعت خواب و بیداری خود را به هم نزنید و سعی کنید شب‌ها حدوداً هشت ساعت بخوابید. اگر می‌خواهید تندرست باشید باید به میزان کافی بخوابید چون یک فرد خسته بیشتر افسرده و کج خلق می‌شود، و این می‌تواند بر کل خانواده تأثیر بگذارد. خوب است زمان خوابیدن و بیدارشدن مشخص باشد و قبل از خواب، فعالیت‌هایی آرامش بخش (بدون حضور موبایل) انجام دهید.

استفاده از سرگرمی‌های خانگی

با همکاری تمام افراد خانواده و مشارکت بچه‌ها آشپزی کنید. هنگام تهیه غذا به بچه‌ها سخت نگیرید. تمیز کردن آشپزخانه را بگذارید برای بعد و به کمال‌گرایی خود غلبه کنید. بازی‌های سرگرم‌کننده و دسته‌جمعی انجام دهید. مثلاً همه با هم پازل درست کنید یا یک بازی رومیزی انجام دهید. علاوه بر این فعالیت‌هایی مانند نوشتن، رنگ‌آمیزی، مدل‌سازی، خیاطی یا هنرهای دستی را جایگزین بازی کنید. این فعالیت‌ها باید به‌طور پراکنده و در حالت ایده‌آل، به جای دوره طولانی ۶۰ دقیقه‌ای، در چند دوره کوتاه بین ۵ تا ۱۵ دقیقه انجام شوند. نکته مهم این است که این فعالیت‌ها متنوع و منظم باشند.

برنامه‌ریزی داشته باشید

داشتن برنامه از پیش مشخص شده، میزان افسردگی و اضطراب را کم می‌کند پس بهتر است کارهای روزانه خود را مکتوب کنید و در جایی مانند در یخچال بچسبانید.

به تغذیه مطلوب اهمیت بدهید و هر روزتان را با گوش دادن به موسیقی دل‌چسب و گفت‌وگو در مورد موضوعی غیر از بیماری شروع کنید. داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف‌گذاری، شاخص مهمی در تاب‌آوری است.

وقتی که اهدافی را تعیین می‌کنید برای تحقق آنها کار خواهید کرد. تلاش برای این منظور و دستاورد آن، منبعی برای خشنودی و رضایت خواهد بود. لازم است توجه داشته باشید که هدف‌گذاری باید ملموس و گام به گام باشد.