

حکمت

صحیفه سجاده
امام زین العابدین (ع)

ای که یادت یادکنندگان را شرف است، و شکر شکرگزاران را کامروایی است، و ای که فرمانبرداریت برای فرمانبرداران نجات و رهایی است، بر محمد و آلش درود فرست و دل‌های ما را به یاد خودت از هر یاد، و زبان ما را به شکر خودت از هر شکر و اعضایمان را به طاعت خودت از هر طاعت مشغول دار، و اگر برای ما فراغتی از کار مقدر کرده‌ای پس آن را فراغت همراه با سلامتی قرار ده تا در دنبال آن هیچ وبالی به ما نرسد، و در آن فراغت ملالتی به دامن حیات ما ننشیند.

با افسردگی روزهای خانه نشینی چه کنیم؟

بحران تعطیلات



عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

تعطیلات طولانی، زندگی را از روال عادی خارج می‌کند. در این شرایط هر فردی ممکن است احساس ناراحتی کند. آنهایی که دچار افسردگی تعطیلات می‌شوند، با این که فعالیت زیادی انجام نمی‌دهند احساس خستگی شدیدی دارند، با هر بهانه‌ای و به مدت طولانی گریه می‌کنند، تغییر حالت‌های شدید خلقی پیدا می‌کنند، زودرنج می‌شوند، نمی‌توانند تمرکز کنند، بدن درد دارند و بی‌خواب می‌شوند. اگر از این دسته افراد هستید برای کمک به وضعیت روانی خود و بیرون آمدن از این شرایط می‌توانید از پیشنهادهای زیر استفاده کنید.

پیشنهاد سوم: واقع بین باشید

در مورد آنچه می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید، واقع بین باشید. اجازه ندهید کمال گرایی، توان تان را تحلیل ببرد. یادتان باشد در این روزها فقط با هم بودن است که اهمیت دارد. برای استراحت و تجدید قوا در این ایام وقت بگذارید، حتی زمانی که تحت فشار مسؤولیت‌ها هستید. این کار به شما انرژی مضاعفی می‌دهد.

پیشنهاد چهارم: خوشبین باشید

تلاش کنید در زمان حال زندگی کنید و از این فرصت در کنار خانواده بودن لذت ببرید و با خوش بینی به فرداها نگاه کنید. اگر سابقه افسردگی دارید، در ایام تعطیلات بیش از هر زمان دیگری به شبکه‌ای از دوستان و همچنین خانواده‌تان نیاز دارید تا زمانی که حال خوشی ندارید، به کمک تان بیایند. در شرایط استثنایی امسال تماس تلفنی یا مجازی با آنها را فراموش نکنید.

پیشنهاد پنجم: از استرس دور باشید

در ایام تعطیلات از افراد و اخباری که به شما استرس وارد می‌کنند، تا حد ممکن دوری کنید. این نکته را به خاطر داشته باشید که حال خوب و بد، به صورت مسری به اطراف سرایت می‌کند. اگر با افرادی که دائم از مشکلات گلایه می‌کنند معاشرت کنید، نباید انتظار حال خوب داشته باشید. ممکن است از دست پدر یا مادر تان یا همسر خود بر سر چیزی عصبانی باشید. اما به یاد داشته باشید، شما نمی‌توانید نسبت به آنها بی ادبی کنید یا کنترل آنها را به دست بگیرید. فقط باید مراقب واکنش‌های خود باشید و با آنها مدارا کنید.

پیشنهاد ششم: حواستان به کیف پول باشد

بیش از حد پول و بودجه‌ای را که در اختیار دارید در این ایام خرج نکنید، زیرا این کار احتمال ابتلای شما را به افسردگی تعطیلات بیشتر می‌کند. هنگام تعطیلات، خرج کردن خیلی راحت است، اما باید حد و مرزی برای خود قائل شد تا پس از آن گرفتار بی پولی و اضطراب و افسردگی ناشی از آن نشوید.

پیشنهاد هفتم: به خورد و خوراکتان دقت کنید

معمولاً هنگام تعطیلات افراد به تغذیه خود توجه نکرده و پر خوری می‌کنند و احتمال این که اضافه وزن پیدا کنند بسیار زیاد است. همین مورد افسردگی و اضطراب افراد را پس از ایام تعطیلات بالا می‌برد. شما خیلی ساده و راحت می‌توانید برنامه رژیم غذایی مناسب با سبک زندگی خود ترتیب داده و با یک ورزش ساده و منظم روزانه سلامت خود را در ایام تعطیلات حفظ کنید تا پس از روزهای تعطیلی با بدنی چاق مواجه نشوید.

پیشنهاد دوم: برای تعطیلات برنامه ریزی کنید

برنامه ریزی داشته باشید و کارهای خود را زمان بندی کنید تا دچار استرس نشوید. در تعطیلات هم مانند هر زمان دیگر سال از برنامه روزمره خود، البته با کمی تغییر، پیروی کنید. سعی کنید تا دیر وقت در رختخواب نمانید یا شب زنده داری نکنید. در حقیقت به هم ریختن نظم زندگی به ویژه خواب، افراد را دچار خستگی و افسردگی می‌کند. اجازه ندهید وقت شما در ایام تعطیلات صرفاً برای خوابیدن و فکرهای بیهوده و ملال آور تلف شود. به خودتان فرصت شادی و آرامش دهید و از تعطیلات پیش آمده استفاده کنید. تا جایی که ممکن است برنامه ریزی جامع و دقیق داشته باشید تا بدانید تعطیلات خود را می‌خواهید چگونه سپری کنید. سرگردان بودن و تصمیم گیری درست نکردن، فشار و استرس زیادی وارد می‌کند و شما را بیشتر در دام افسردگی ایام تعطیلات فرو می‌برد.

پیشنهاد اول: کمک بگیرید

افرادی که دچار نوسان‌های خلقی در ایام تعطیلات می‌شوند نباید بیش از توان مسؤولیت کاری یا خانگی قبول کنند، بلکه حتی در این روزها مسؤولیت‌های کمتری هم بپذیرند. اگر خانم خانه هستید، هنگام انجام دادن کارهای خانه، از همسر تان یا دیگر اعضای خانواده تان کمک بگیرید. البته کاملاً به آنها توضیح دهید چه می‌خواهید تا به این ترتیب کارها خوب و مرتب پیش رود و کمتر مضطرب شوید. از بچه‌ها و سایر اعضای خانواده کمک بخواهید. بیشتر خانم‌ها فکر می‌کنند تمام کارها را باید خودشان به تنهایی انجام دهند، در صورتی که انجام کارها به صورت جمعی و خانوادگی فواید زیادی دارد و می‌تواند اوقات خوشی را برای اعضای خانواده فراهم کند.

پیشنهاد هشتم: برای آینده برنامه ریزی کنید

اگر قصد دارید برای سال نو برنامه ریزی کنید و فهرستی از تصمیم‌ها و اهداف اغراق آمیز ترتیب داده‌اید خودتان را بیش از این آزار ندهید، بلکه فهرست خواسته‌ها و اهدافتان را دوباره بررسی و این بار آنها را براساس توان واقعی خود بنویسید. هدف‌هایی که عملی کردنشان دست نیافتنی و زمانبر است و شما را مضطرب می‌کند فعلاً حذف کرده و به زمان دیگری موکول کنید. موقع برنامه ریزی برای سال جدید، اهداف دست یافتنی و منطقی را انتخاب کنید. به جای این که به دام افسردگی و غم و اندوه ایام تعطیلات بیفتید از این فرصت استفاده کرده و به فکر حل مشکلات تان باشید تا به احتمال زیاد بتوانید به نتیجه و اهداف دلخواهتان در سال جدید نیز برسید و از شر موارد ناراحت کننده‌ای که سال‌ها با آن دست به گریبان هستید راحت شوید. اگر هم عمده مشکل شما مشکلات مالی یا بدی است با برنامه ریزی صحیح به کنترل وضع مالی و پرداخت بدهی‌های تان بپردازید.