

حکمت

صحیفه سجادیه
امام سجاد (ع)

خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را بیاموز که چگونه فضیلت این ماه را بشناسیم و حرمتش را بزرگ بشماریم و از آنچه منعمان فرموده‌ای خودداری کنیم، و یاری کن تا با نگره داشتن اعضا و جوارح خود از گناه و به کار گماشتن آنها در آنچه سبب خشنودی توسست، روزهای آن را روزه بداریم؛ آن سان که به سخنان بیهوده گوش نسپاریم، و چشم خود را به سوی بازیچه‌ها ندوانیم.

راهکارهایی برای شناخت و درمان «افسردگی خندان» در زنان

خنده‌های گریه‌دار

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی



در زندگی ما زنانی هستند که به‌رغم موفق بودن و درخشیدن در کار و زندگی شخصی، در درون خود احساس شادی و رضایت ندارند. این خانم‌ها می‌توانند در شرایطی مثل مراسم تولد فرزندشان بسیار خوشحال و خندان ظاهر شوند در حالی که از لحاظ باطنی احساس خلأ و ناامنی دارند.

این دسته از افراد کمتر درخواست کمک می‌کنند و حتی زمانی که ظاهراً خوشحال هستند و همه امور موافق میل آنهاست احساس افسردگی می‌کنند. این وضعیت که به آن «افسردگی خندان» می‌گویند بسیار خطرناک است، چون افراد عملکرد خوبی در جنبه‌های مختلف زندگی خود از جمله شغل، تحصیل و زندگی مشترک دارند و نمی‌توان افسردگی را در آنان به سادگی تشخیص داد.

می‌کنید مهم است که هم کمک حرفه‌ای دریافت کنید و هم حمایت افراد خانواده و دوستان مورد اعتماد خود را داشته باشید. درمان افسردگی خندان نیز مانند هر بیماری دیگری، به زمان نیاز دارد و حتماً به مرور احساس خواهید کرد که حال تان بهتر می‌شود.

■ روان درمانی اختصاصی و موثر در کاهش علائم این بیماری «درمان رفتاری شناختی» است. یعنی یادگیری تغییر الگوهای تفکر و رفتار که به افرادی که دچار این وضعیت هستند و به دنبال معنا در زندگی می‌گردند، کمک می‌کند. در شناخت درمانی تاکید بسیاری بر تصحیح باورهای ناکارآمد صورت می‌گیرد.

■ زمانی که افسرده هستید، ممکن است بخواهید از زندگی کنار بکشید و مسؤولیت‌های خود را در خانه و سرکارها کنید، ولی این کار وضعیت روحی شما را بدتر می‌کند. مشارکت داشتن و داشتن مسؤولیت‌های به اندازه، می‌تواند کمک کند تا سبک زندگی مقابله با این

درمان افسردگی خندان نیز مانند هر بیماری دیگری به زمان نیاز دارد. تمرین روزانه برای دوست داشتن خود و جا انداختن این طرز فکر که لزومی ندارد صاحب بهترین خانه و محل کار و... در بین دوستان باشید، قدم بسیار مهمی برای رسیدن به «حال خوب» است.

■ نقطه آغاز درمان این است که بدانیم این بیماری وجود دارد و جدی است. تنها زمانی که دلیل تراشی برای اثبات این که این مشکل را نداریم کنار بگذاریم، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم. برای برخی خانم‌ها همین بینش کافی است تا دست به تغییر بزنند و از بند این افسردگی که گریبانگیر آنها شده است، رهایی یابند.

■ تمرین‌های تمدد اعصاب و فعالیت جسمی میزان افسردگی را در افرادی که دو بار در هفته به این تمرین‌ها اختصاص می‌دهند تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. بهتر است مواد غذایی در حجم اندک و دفعات بیشتر خورده شود تا انرژی فرد کم نشود و او مجبور به خوردن مواد قندی نگردد. مواد غذایی حاوی سروتونین (بوقلمون)، آمگا تری (ماهی‌هایی مانند سالمون) و فولیک اسید (اسفناج) در درمان افسردگی موثر است.

■ افراد مبتلا باید بتوانند احساسات و هیجان‌های خود را درک کرده و افسردگی را معادل ناتوانی در نظر نگیرند تا بتوانند مشکل خود را به دیگران بگویند. همچنین باید سعی کرد برای این افراد محیط خانواده را به فضایی امن و پذیرا برای بیان احساسات مختلف تبدیل کرد. سعی کنید هر گونه فکر و احساس سرزنش و شرمندگی و گناه مرتبط با افسردگی خود را کنار بگذارید. هیچ دلیلی وجود ندارد که از گفتن این که افسرده‌اید یا نیاز به کمک دارید خجالت بکشید.

■ در اولین فرصت سراغ یک فرد متخصص مانند روان‌شناس یا روانپزشک بروید تا او علائم تان را ارزیابی کند. خیلی مهم است که تشخیص رسمی از سوی یک فرد متخصص داده شود تا راهکار درمانی مناسب اعم از دارودرمانی یا روان درمانی یا هر دو انتخاب شود.

■ در کنار هر درمانی که از سمت متخصص انتخاب

نوع افسردگی را حفظ کنید.

■ نوشتن احساسات روزانه به شدت مفید است. یک تکه کاغذ بردارید و شروع به نوشتن احساسات خود اعم از غم و شادی کنید. هیچ چیز را مخفی نگه ندارید. هر چه واقعاً حس می‌کنید را بنویسید. زیاد در قید و بند معنی دار بودن نوشته‌های خود نباشید. هر فردی ممکن است حتی با نزدیک‌ترین دوستانش نیز نتواند بعضی حرف‌ها را مطرح کند، ولی در تنهایی می‌توانید این مسائل را روی کاغذ بیاورید. پس از آن که توانستید احساسات سرکوب شده خود را بیرون بریزید، به مقدار قابل ملاحظه‌ای احساس راحتی خواهید کرد.

■ بهداشت خواب را جدی بگیرید. هر فرد بین ۷ تا ۹ ساعت خواب مفید نیاز دارد. وقتی خوب نمی‌خوابید نشانه‌های افسردگی مانند بی‌قراری، غم و خستگی شدیدتر می‌شود. بهتر است راهکارهایی برای بهتر خوابیدن خود به کار ببرید. در زمان معینی بخواهید و بیدار شوید. پیش از خواب تنفس شکمی و

ریلکسیشن انجام دهید. در صورتی که شبی خوابتان نبرد، سعی نکنید با بیشتر خوابیدن در صبح آن را جبران کنید، زیرا باعث به هم ریختن خوابتان می‌شود و در نهایت آن‌که در طول روز به فعالیت مشغول شوید تا شب آنقدر خسته باشید که به سرعت خوابتان ببرد.

■ هر چه از انرژی دور بمانید و بتوانید روابط خوب و مفیدتری با دیگران بسازید، تغییر روحیه و درمان افسردگی آسان‌تر می‌شود. با وسایل ارتباط جمعی این روزها، می‌توانید امکان دریافت حمایت و همراهی را از سوی دیگران پیدا کنید. البته باید در روابط حد و مرزهای مشخص داشته باشید و آن را برای دیگران تعریف کنید و اجازه ندهید که این مرزها در روابط مختلف کاری، دوستی، عاطفی و... خدشه دار شود. روان درمانی به شما کمک می‌کند تا توانایی ایجاد این مرزها را در خود گسترش بدهید.

■ گروه درمانی نیز می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. درمان فردی و گروهی هر یک مزایای خود را دارد. در درمان‌های فردی می‌توانید با یک نفر خیلی راحت و با جزئیات مشکلات تان را شرح بدهید. در نتیجه، وقت و تمرکز درمانگر به شما معطوف خواهد بود، اما در جلسات درمانی گروهی نیز با افرادی شبیه خود مواجه خواهید شد؛ افرادی که تجربه‌ای مشابه با شما دارند و با شدت و ضعف‌های متفاوت درگیر افسردگی خندان هستند. همنشینی با این افراد به شما نشان می‌دهد که تنها نیستید و این مشکل برای خانم‌هایی مشابه شما نیز پیش می‌آید. ضمن این که یاد می‌گیرید در گروه درمانی مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید و با شنیدن داستان‌های دیگران به تجربه و روش‌های جدید دست پیدا کنید.

علامت «افسردگی خندان» چیست؟

شایع‌ترین علامت بیماری این است که مبتلایان به آن فکر می‌کنند به اندازه کافی خوب نیستند و با این باور ذهنی مدام درگیرند. آنها اغلب تصویر خوبی از خود نداشته، دچار کمبودها و مشکلات احساسی و رفتار خود انتقادی هستند و انتظارات بالایی از خود دارند. این دسته از خانم‌ها وقتی شما را می‌بینند لیخن می‌زنند و می‌توانند مکالمات خوشایندی داشته باشند.

آنها یک ماسک روی دنیای خارجی خود می‌گذارند و به‌نظر می‌رسد که دارای زندگی طبیعی و فعالی باشند. این قشر از زنان به سختی می‌پذیرند که باید به یک متخصص مراجعه کنند و نکته مهم اینجاست که کارشناسان تاکید دارند زمانی این بیماران به فکر مراجعه به متخصص می‌افتند که به فکر مرگ یا خودکشی می‌افتند.

مبتلایان به این بیماری صبح‌ها برای بیدار شدن از خواب و بیرون آمدن از رختخواب و رفتن به محل کار باید خیلی تلاش کنند و برای حفظ تمرکز خود در طول روز هم باید بجنگند. این دسته از خانم‌ها آنقدر انرژی برای ظاهر سازی بیرونی صرف می‌کنند که هیچ توانی برای ورزش کردن، درست کردن غذای سالم و وقت صرف کردن با دوستان و تفریح برایشان باقی نمی‌ماند و به این ترتیب در یک سیکل معیوب از هیجانات منفی گرفتار می‌شوند و دوباره بابت بی‌حس و حال بودن احساس گناه و شرمندگی می‌کنند. در نهایت هم از دست خود خشمگین می‌شوند و خود را تنبل و به‌دردخور می‌دانند.

برگ سبز و سند خودرو پژو RD آردی، به شماره انتظامی ۳۹۲ ۷۵۵-ایران ۱۳، شماره موتور 11785001926، شماره شاسی 13496694 به‌نام مهری نصری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.