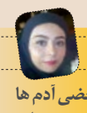
نگاهی روان شناسانه به افسردگی در پاییز و پاسخ های مردم به یک سوال

چه کنیم با دلشوره و ملالِ پاییز؟!



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

مناسبتی

پاییز فصل عجیبی است. انگار هزار رنگ و هزار چهره دارد. برای بعضی آدم ها پاییز پادشاه فصل هاست، فصل عاشقی و قدم زدن زیر باران و شنیدن صدای خش خش برگ ها و لذت بردن از نارنجی ها و نارنگی ها. در این بین، بعضی افراد نه تنها از دیدن این همه زرد و نارنجی ها حال شان جا نمی آید بلکه پاییز برای شان همراه است با ملال و دلشوره، با بی حوصلگی و افسردگی. در ادامه، مطالب جالبی در این باره آماده کرده ایم که توصیه می کنیم تا آخر مطلب با ما همراه باشید.

تقسیم بندی پاسخ های مردم به ۳ دسته

روز اول پاییز در صفحه اینستاگرامم از دوستان و مخاطبانم خواستم تجربه خودشان را از پاییز با من در میان بگذارند و به طور مشخص به این سوال پاسخ بدهند که «چه کنیم با دلشوره و ملال پاییز؟». پاسخ ها بسیار جالب و متنوع بودند. برخی راهکارها بیشتر منفعلانه بودند، مانند گوش دادن به موسیقی، تماشای فیلم، خواندن کتاب، خوردن غذاهای هیجان انگیز، نوشیدن چای در غروب ها کنار پنجره و.... برخی راهکارها فعالانه تر بودند، مانند پیاده روی وورزش، ثبت نام در کلاس های یوگا، معاشرت با عزیزان و سفر کردن و.... اما برخی هم گفته بودند که چاره ای نیست جز تحمل کردن و این دسته از همه بیشتر بودند. چند پاسخ از این دسته عبارتند از: «باهاش کنار بیاییم. همین»، «بذاریم خودش عادی بشه»، «بزنیم به بی خیالی»، «هیچ و هیچ و هیچ...»، «مدارا کنیم»، «مشاهده» و... اما چرا واکنش افراد به پاییز متفاوت است؟ چه راهکارهایی برای مقابله با افسردگی و دلگیری پاییزی وجود دارد؟ در ادامه به این سوالات پاسخ خواهیم داد.

چرا برخی افراد در پاییز افسرده می شوند؟

در میان الگوهای اختلال افسردگی، الگویی وجود دارد که در آن افراد در بیشتر اوقات سال از شرایط خلقی نرمالی برخوردارند اما با شروع فصل پاییز یا زمستان (و در تعداد معدودی افراد در بهار و تابستان)، خلق آن ها افسرده می شود. واقعیت این است که طیف گسترده ای از افسردگی (از ملال و دلتنگی ساده پاییزی گرفته تا یک اختلال افسردگی اساسی) در پاییز و زمستان گریبان خیلی ها را می گیرد و نمی توان گفت هر فردی که در این فصل احساس دلگیری و ملال دارد، لزوما دچار اختلال افسردگی فصلی شده است. هر چند برای این الگو علل مختلفی پیشنهاد شده است اما نمی توان قاطعانه گفت که کدام عامل ایجاد کننده این اختلال است. کاهش نور در پاییز و زمستان، کوتاه شدن روزها و طولانی شدن شب ها، ابری بودن هوا، تغییر در کیفیت انتقال دهنده های عصبی مغز و هورمون ها که وظیفه تنظیم خلق و خو و احساسات را بر عهده دارند و تغییر در ساعت بیولوژیکی بدن، داشتن سابقه خانوادگی و آمادگی زیستی از عواملی هستند که پژوهش ها نقش آن را در ایجاد افسردگی در پاییز و زمستان تایید کرده اند.

علایم افسردگی در پاییز چیست؟

احساس ملال، غم، اندوه و پوچی جزء جدایی ناپذیر افسردگی است. سایر علایم شامل بی حوصلگی و بی انگیزگی برای انجام کارها و فعالیت ها، احساس خستگی و کمبود انرژی، احساس خواب آلودگی، کاهش قدرت تمرکز و حافظه، تحریک پذیری، بی قراری و عصبانیت زیاد، میل به انزوا و تنها بودن و تغییرات در اشتها و وزن که معمولا با میل شدید به کربوهیدرات ها و شیرینی ها همراه است.

با افسردگی پاییزی چه کنیم؟

اگر احساس می کنید که به این اختلال دچار شده اید، توصیه هایی به شما داریم تا با کمک آن ها و اجرایی کردن شان از امروز به پاییز بگویید: «سلطان فصل ها!».

۱ از آفتاب پاییزی لذت ببرید: همان طور که گفتیم یکی از دلایل شناخته شده افسردگی در پاییز کاهش نور است. برای جبران این کاهش لازم است افراد روزانه دقایقی را زیر نور مستقیم آفتاب قرار بگیرند. آفتاب صبح، شما را سرحال می آورد. ورزش و پیاده روی زیر نور آفتاب می تواند یک راهکار عالی باشد. در طول روز پرده ها را کنار بکشید و اجازه دهید نور به داخل خانه بیاید و در ساعاتی که نور کمتر می شود از چراغ های پرنورتر استفاده کنید.

۲ برنامه منظم روزانه داشته باشید: یک برنامه منظم اجازه نمی دهد تنبلی بر شما غلبه کند. به موقع بخوابید و به موقع بیدار شوید حتی اگر روزهای اول این کار برای شما بسیار سخت باشد، اما خودرا به اجرای برنامه ملزم کنید. زود خوابیدن و صبح زود بیدار شدن بهترین برنامه است زیرا شما می توانید حداکثر استفاده را از نور آفتاب و روشنایی روز ببرید. برای فعالیت های تان برنامه ریزی کنید. می توانید هر شب برنامه فردا را بنویسید یا به صورت هفتگی برنامه ریزی کنید. در برنامه روزانه علاوه بر وظایف و تکالیف روزانه و اجباری، فعالیت های متنوع و لذت بخش را نیز بگنجانید. اگر به دلیل افسردگی از هیچ فعالیتی لذت نمی برید، به عادات قبلی خود رجوع کنید؛ قبلا چه فعالیت هایی برای شما لذت بخش بود؟ فهرستی از آن ها را تهیه کنید و نوبتی در برنامه تان قرار دهید. بعد از مدتی خواهید دید مانند قبل از این فعالیت ها لذت می برید.

۳ ورزش و پیاده روی کنید: فعالیت منظم بدنی باعث ترشح هورمون های نشاط آور در بدن، سلامت بدنی و تناسب اندام، افزایش اعتماد به نفس و افزایش سطح انرژی می شود. ورزش های دسته جمعی و گروهی، ورزش در هوای آزاد و زیر آفتاب پاییزی انتخاب های بسیار خوبی هستند. اما مهم تر از این ها این است که ورزشی را انتخاب کنید که متناسب با شرایط زندگی شما بوده و بهانه ای برای انجام ندادن آن نداشته باشید.

۴ معاشرت کنید: اجازه ندهید میل به تنهایی و انزوا شما را در خود فرو ببرد. اغلب افراد افسرده به بهانه بی حوصلگی جواب تلفن ها و دعوت های دوستان و فامیل را نمی دهند، غافل از این که این کار بیش از پیش شما را بی حوصله و افسرده می کند. بهتر است یک سری قوانین ساده برای خود بگذارید؛ مثلا هر هفته حتما به دو نفر از عزیزان تان تلفن کنید و با آن ها صحبت کنید و هر هفته حداقل یک بار با دوستان تان قرار ملاقات بگذارید. خرید کردن، نوشیدن چای، تماشای فیلم، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، قدم زدن و... تمام این کارها در کنار دوستان صمیمی لذتی دو چندان خواهد داشت. حمایت اجتماعی و شبکه دوستان می تواند از شما در برابر افسردگی مراقبت و عصرهای دلگیر پاییزی را به عصری دلنشین در کنار عزیزان تبدیل کند.

۵ از زیبایی های پاییز لذت ببرید: پاییز هم مانند دیگر فصل ها زیباست حتی اگر ما از آن لذت نبریم. از خانه بیرون بروید و پاییز را با دقت و نگاهی نو ببینید. هر بار روی یکی از حواس تان متمرکز شوید. روی آن چه که می بینید، می شنوید و می بویید تمرکز کنید. صدای پاییز را می شنوید؟ صدای باد، صدای باران، صدای خش خش برگ ها، صدای پرنده ها و... طیف رنگ ها شگفت انگیز نیست؟ می توانید رنگ ها را از هم تفکیک کنید؟ به درختان مختلف نگاه کنید. آیا رنگ آن ها متفاوت است؟ زیباترین آن ها از نظر شما کدام است؟ قطرات باران، بوی خاک باران خورده، رنگین کمان، ابرهای آسمان، نور کش آمده آفتاب روی فرش و... زیبایی های پاییز بی شمارند، کافی است آن ها را کشف کنید.

۶ به یک متخصص مراجعه کنید: اگر فکر می کنید مشکل شما جدی است و با هیچ یک از این راهکارها حال تان بهتر نشد، حتما به یک متخصص روان شناسی یا روان پزشکی مراجعه کنید. اختلال افسردگی یک اختلال جدی و نیازمند درمان است.

۷ فراموش نکنید این یک وضعیت موقتی است: از ملال پاییزی آشفته و سراسیمه نشوید؛ این یک وضعیت موقتی است. همان طور که گفتیم اغلب افرادی که در پاییز و زمستان دچار افسردگی فصلی می شوند، با عوض شدن فصل و آمدن بهار، خلق شان بهبود می یابد. بنابراین تصور نکنید به آخر دنیا رسیده اید.

پاییز هم مانند دیگر فصل ها زیباست حتی اگر ما از آن لذت نبریم. این روزها روی آن چه که می بینید، می شنوید و می بویید تمرکز کنید. صدای پاییز را می شنوید؟ صدای باد، صدای باران، صدای خش خش برگ ها، صدای پرنده ها و... طیف رنگ ها شگفت انگیز نیست؟

عاشق رئیس ام شدم که یک دختر دارد!

چرا جواب سوال من را نمی دهید؟ ۲۸ ساله ام و لیسانس فیزیک دارم. عاشق رئیس ام شده ام. او ۳۱ ساله است و یک دختر دارد. هر بار می بینم اش، دست و پایم را گم می کنم. می دانم رفتارم اخلاقی نیست اما حاضرم برایش بمیرم. گاهی به سرم می زند که حسم را به او بگویم. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، این طور که مطرح کردید شما در گیر احساسی شدید که به احتمال زیاد یک طرفه است. عشق یک طرفه، عشقی است که میل به معشوق در آن امری ذهنی است یعنی عاشق در افکار و پیش فرض هایش باور دارد که معشوقش به او علاقه مند است و او از احساسات معشوقش بی اطلاع است. شما در پیامک تان اعلام کردید که رئیس تان یک دختر دارد. اگر وی مطلقه است و یک دختر دارد، بیان کردن احساس تان به ایشان البته از مسیر صحیح و طوری که حرمت و جایگاه شما تضعیف نشود با کمک یک طرف ثالث امین، ممکن است منطقی باشد. اما اگر ایشان متاهل هستند، همان طور که خودتان مطرح کردید، شروع رابطه نه منطقی و نه اخلاقی است. به نظر می رسد که رئیس تان متاهل است چرا که از غیر اخلاقی بودن رفتار تان صحبت کردید. برای همین در ادامه مطلب راهکارهایی برای مدیریت کردن احساسات تان مطرح می کنم.

علت به وجود آمدن چنین احساس هایی

اولین عامل به وجود آمدن عشق های یک طرفه، نگاهی است که به طرف مقابل داریم. علت دوم، شکست ها و تجارب تلخی است که چنین افرادی در زندگی خود داشته اند و بعد وارد ارتباط ذهنی و فکری می شوند تا شاید از طریق آن فرد به خواسته های خود دست یابند. گاهی ماجرا طور دیگری است و افراد فکر می کنند اگر شخص مورد علاقه ام را به دست بیاورم، توانمندی ام را به خودم ثابت کرده ام. گاهی به خاطر محرومیت و نداشتن ارتباط با فردی که برای ادامه زندگی به وجود او نیاز دارد، شخص از روش جبران استفاده می کند یعنی برای جبران محرومیت های خود در زندگی عاشق کسی می شود که حس می کند او را دوست خواهد داشت. بنابراین یکی از دلایل مهم در بیراهه رفتن احساسات این است که ما از آن ها آگاه نیستیم.

رابطه تان را با رئیس تان مدیریت کنید

هر قدر از کسی که به او علاقه دارید، دورتر باشید راحت تر می توانید از دام عشق یک طرفه تان بیرون بیایید. اگر دور شدن فیزیکی برای تان ممکن نیست، سعی کنید رابطه تان را با او به حداقل برسانید و در برخوردهای ضروری نیز کاملاً رسمی رفتار کنید.

اهدافتان را بازشناسی کنید

به کارهایی فکر کنید که قبل از شروع این رابطه دل تان می خواست انجام بدهید. آن ها را به صورت هدف برای خودتان دوباره تعریف کنید. اولویت بندی و هر کدام را به مراحل کوچک تر تقسیم کنید و با در نظر گرفتن یک دوره زمانی مشخص دست به کار شوید.

خودتان را دوباره تعریف کنید

گاهی اوقات ما نیاز داریم که دوباره خودمان را برای خودمان تعریف کنیم. با خودتان خلوت کنید و تعریفی را که از خودتان دارید روی کاغذ بنویسید. اگر تعریف تان کلی بود یا خیلی مثبت نبود، سعی کنید تعاریف جدید و مثبت تری را جایگزین آن بکنید. در تعریف تان حتماً روی عزت نفس و ارزشمندی خودتان تأکید کنید تا راحت تر بتوانید با این مسئله کنار بیایید.

دوستان پسر ۶ ساله ام روی او لقب بدی گذاشته اند

پسری شش ساله دارم که دوستانش روی او لقب نامناسبی گذاشته اند. خودش چیزی به من نگفته اما چند باری شنیده ام که او را با آن لقب زشت صدا می زنند. به نظر تان من به عنوان پدرش باید چه کار کنم؟ تذکر من به دوستانش، شرایط را بدتر نمی کند؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

پدر گرامی، جای قدردانی دارد که به این نکات، توجه و حساسیت داشته و قصد برخورد آگاهانه با این آسیب جدی را دارید. از جمله خاطرات تلخ عده ای از بزرگ سالان هم، شاید همین اسم و لقب نامناسب داشتن آنان در دوران کودکی باشد و شاید برخی از والدین به این مسئله و رنجی که کودک متحمل می شود، توجهی ندارند و آن را جدی نمی گیرند. در ضمن گاهی دیده شده که حتی در برخی خانواده ها هم برای تنبیه کودک از القاب نامناسب استفاده می کنند که کودک را جدا آزرده خاطر می سازد و توان مقابله هم ندارد!

نباید به جمع گریزی ختم شود

این پدیده زشت و پیامد دردناک ناشی از آن باید بیش از پیش مورد توجه والدین و اولیای مدارس قرار گیرد و در جهت فرهنگ سازی و پیشگیری جدی اقدام کنند زیرا کودکی که با القاب نامناسب و رنج آور خطاب می شود، احساس حقارت می کند و گوشه گیری را برمی گزیند و دچار نوعی هراس اجتماعی می شود. در ضمن و همواره جمع گریزی دارد تا مبادا در جمع، مجدد فردی این لقب نامناسب را تکرار کند و جمع گریزی و پناه بردن به تنهایی، او را از کسب مهارت ها و تجربه های اجتماعی محروم می کند و کودک به مرور علاوه بر افسردگی مزمن به سمت انزوا طلبی نیز پیش می رود.

چند پیشنهاد برای حل این مشکل

برای حل و پیشگیری از این آسیب نامحسوس دوران کودکی و نوجوانی، چند پیشنهاد ارائه می شود که به کمک شما والد گرامی و همه پدر و مادرهای دغدغه مند در این حوزه می آید.

عزت نفس کودک را بالا ببرید

کودکانی از القاب نامناسب رنج می برند و القاب روی آن ها ماندگار می شود که عزت نفس پایینی دارند و در نتیجه اقتدار و ابراز وجود نمی کنند و به زنگ تفریح و سرگرمی همسالان ناآگاه خود تبدیل می شوند. پس یکی از کارکردهای ضروری والدین کمک به تقویت عزت نفس کودک است. والدینی می توانند گنج عزت نفس را در وجود کودک رشد دهند که خود از عزت نفس مناسبی برخوردار باشند. والدین با عزت نفس، انسان های مثبت نگرند و توانایی های کودک را به رخ او می کشند. در ضمن از تحقیر، سرزنش، مقایسه و تهدید کودک پرهیز می کنند و به اندازه توان کودک به او مسئولیت می دهند و تشویق را هیچ گاه فراموش نمی کنند. وقتی کودک ما از عزت نفس و اقتدار کافی برخوردار باشد، وقتی با لقب نامناسب نامیده شود، خود را نمی بازد، حساسیت زیاد و ضعف از خود بروز نمی دهد و منفعل نمی شود. در این صورت است که دوستان او چون به مقصود خود که همان تضعیف روحیه طرف مقابل است نایل نمی شوند، احساس ناکامی و رفتار آزار دهنده آنان با روحیه بالای کودک ما خاموش می شود و دیگر از آن القاب نامناسب استفاده نخواهد شد.

او را در خانواده ببینید

معمولا کودکانی در جمع همسالان سوژه القاب نامناسب و ابزار تفریح و سرگرمی دیگران می شوند که در کانون خانواده از نظر روانی دیده نمی شوند و بیشتر روی ضعف های آنان تاکید می شود. از طرفی همسالان آنان توانمند و لایق معرفی می شوند و به کودک القا می شود که ناتوان است. این گونه کودکان دچار احساس درماندگی و خود کم بینی می شوند و دوستان و همسالان وی از القاب نامناسب برای او استفاده می کنند.

تذکر به دوستانش فایده ندارد

می توان به دوستانی که از القاب نامناسب استفاده می کنند تذکر داد و تهدید کرد ولی این روش حتی یک مسکن هم نمی تواند باشد چون کودک موجودی پناهگاهی می شود و باید همواره تحت پوشش والدین باشد. بهتر است نقاط ضعف تربیتی در منزل و مدرسه مدنظر قرار گیرد و در جهت توانمند سازی روحی روانی کودک حرکت کنیم. بشر هیچ گاه نتوانسته است میکروب ها را نابود کند و از شر آنان در امان باشد بلکه به مدد خلاقیت، علم و دانش خود با کشف و اکسن، ناگیرایی در خود ایجاد کرده و دیگر نگران میکروب ها نیست. بنابراین ضرورت دارد هم والدین و هم اولیای مدارس، به طور جدی روی این پدیده آسیب زا به کودکان آگاهی دهند که القاب نامناسب روی دیگران گذاشتن از نظر روانی یک جنایت و از نظر دینی یک گناه محسوب می شود.

معمولا کودکانی در جمع همسالان سوژه القاب نامناسب و ابزار تفریح و سرگرمی دیگران می شوند که در کانون خانواده از نظر روانی دیده نمی شوند و بیشتر روی ضعف های آنان تاکید می شود. این گونه کودکان دچار احساس درماندگی و خود کم بینی می شوند و دوستان و همسالان وی از القاب نامناسب برای او استفاده می کنند

یادداشت

واکاوی علاقه مندی ژاپنی ها به جراحی خطوط کف دست شان برای تغییر سرنوشت

جنایت و خرافات ژاپنی

نگار مظلوم حسینی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی

یکی از عمل های جراحی که به تازگی در ژاپن انجام می شود و از آن استقبال هم شده، عمل کف دست است. در این جراحی فرد خطوط کف دستش را جراحی می کند تا سرنوشتش تغییر کند! در این بین، باید دانست که خرافات و اشتیاق به اعمال خرافی در همه دنیا طرفداران خودش را دارد و مخصوص یک کشور و فرهنگ نیست. به طور مثال از آویزان کردن نعل اسب برای آوردن شانس در خانه ها گرفته تا نداشتن طبقه ۱۳ در بعضی هتل های دنیا و حتی نداشتن ردیف ۱۳ در هواپیماها، همه و همه نشانه هایی از وجود خرافات در همه فرهنگ هاست.

منشأ باورهای خرافی انسان ها

گاهی صرف اعتقاد داشتن به مسائل این چنینی برای هوادارانِ این گرایش ها کافی نیست و منجر به اعمالی می شود که مورد توجه قرار می گیرد. مثال واضح آن، همین جراحی کف دست است! اما ریشه این نوع باورها چه می تواند باشد؟ گفته می شود که باورهای خرافی از همزمان شدن تصادفی رویدادها منشأ می گیرد. به طور مثال، اگر شما چند بار در روز سیزدهم یک ماه دچار حادثه ای شده باشید، ممکن است به این باور برسید که روز ۱۳ برای شما نحس است. اتفاقی که در این جا می افتد، این است که شما تمام روزهای سیزدهم ماه های قبلی را که در آن هیچ حادثه ای اتفاق نیفتاده نادیده می گیرید و توجه شما صرفا به روزهای حادثه خیز جلب می شود. به طور مثال در هر سال، ۱۲ روز سیزدهم داریم ولی اگر تنها در چهار بار آن برای شما حادثه بدی روی دهد، شما تمرکز خود را روی آن چهار بار می گذارید و هشت بار دیگر را نادیده می گیرید.

چرا بعضی از این باورهای خرافی موثر است؟!

یک سوال مهم این است، افرادی که به سراغ این چنین اعمالی می روند چه ویژگی هایی دارند؟ و آیا این کار واقعا می تواند تغییری در سرنوشت فرد ایجاد کند یا خیر؟ در پاسخ با تعجب باید بگوییم: «بله» می تواند موثر باشد! اما نه به خاطر انجام این عمل بلکه به خاطر این که وقتی فردی هزینه می کند و رنج عمل را به جان می خرد در پس ذهن خود معتقد است که این کار سرنوشت او را تغییر می دهد و ممکن است به دلیل همین اعتقاد و در اثر تلقین، تغییری در وضعیت او ایجاد شود و حتی با تلاش بیشتر اما با اطمینان از رسیدن به موفقیت به آن دست یابد!

ویژگی های افراد عاشق باورهای خرافی

افراد به دلایل متفاوتی می توانند به سراغ این کارها مانند جراحی کف دست و توجه به این باورهای خرافی بروند. دسته اول، افرادی هستند که نمی توانند قبول کنند تغییر سرنوشت با تلاش، کوشش و برنامه ریزی درست خود آن ها می تواند به دست بیاید و برای تغییر وضعیت خود حاضرند دست به هر کاری به جز تلاش بزنند. می پرسید که چرا افراد به این مرحله می رسند؟ اگر چه این مسئله می تواند دلایل گوناگون داشته باشد اما از جمله دلایل احتمالی می تواند وجود شرایطی به نام درماندگی آموخته شده باشد. این حالت زمانی برای فرد به وجود می آید که به رغم تلاش، فرد به نتیجه نمی رسد و سعی و کوشش مکرر او مدام به بن بست می خورد. اگر این شرایط چندین و چند بار تکرار شود، فرد به این باور می رسد که هر قدر هم سعی کند فایده ای ندارد و منجر به تغییر وضعیت نمی شود و در نتیجه دنبال راه های دیگری برای تغییر می رود. راهکارهایی به جز بررسی منطقی مشکل و راهکارهای حل آن. در این بین، ممکن است فرد در محیطی بزرگ شده باشد که نداشته ها و کمبودهای خود را نتیجه تصمیم های نادرست یا تلاش نکردن خود نمی داند بلکه آن را به سرنوشت ربط می دهد. بودن در چنین محیطی باعث رشد این تفکر در فرد می شود که سرنوشت همه چیز است و خود فرد در آن کوچک ترین نقشی ندارد. در این بین هستند افرادی که از معتقدان به خرافات سوء استفاده و با ابداع روش های عجیبی مانند این عمل جراحی و تبلیغ گسترده آن، علاقه مندان ساده لوح را جذب می کنند.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.