

## ناشناخته‌ترین راه‌های خلع سلاح افسردگی



**طبق نتایج آخرین پیمایش ملی سلامت روان، افسردگی شایع‌ترین اختلال روان پزشکی در میان ایرانیان است؛ چه کنیم؟**

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در دوره‌ای از زندگی خود احساس تنهایی و گوشه‌گیری، و روحیه بد و از دست‌دادن انگیزه برای انجام دادن کارهای مورد علاقه‌تان را تجربه کرده باشید. ممکن است بی دلیل احساس خستگی بیش از حد کنید، در طول روز بی حال و بی‌رقم باشید، ساعت‌ها در رختخواب خود بمانید و خود را فردی بی‌ارزش و ناتوان بدانید. به تازگی، رئیس انجمن روان‌پزشکان ایران گفت: «نخستین پیمایش ملی سلامت روان که نتایج آن اعلام شده، دقیق‌ترین پیمایش انجام شده است. بر همین اساس، «افسردگی» شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی در میان ایرانیان است»(منبع خبر: ایسنا). به همین بهانه و در ادامه قصد داریم شما را با اختلال افسردگی و ناشناخته‌ترین راه‌های پیشگیری از این اختلال شامل یادداشت‌برداری، تقویت تعاملات اجتماعی، ساختاریختشی به صبح‌هایتان و ... آشنا کنیم.

● تاثیرات افسردگی بر انسان

افسردگی حالتی خلقی است که بر احساسات، شیوه فکر و انجام کارهای روزمره تاثیر منفی می‌گذارد. ممکن است فرد در اثر از دست دادن فردی عزیز، شغل مورد علاقه‌و یا شکست‌هایی که در طول زندگی می‌خورد، مانند شکست در ازدواج، تحصیل و هدف مد نظر دچار افسردگی شود. معمولاً افسردگی علاوه‌بر تأثیری که در حالت روانی می‌گذارد، در فیزیولوژیک بدن هم‌تأثیرات منفی همچون کم‌شدن یا افزایش اشتهاوزن، بی‌خوابی یا خواب بیش از حد، بی‌وست، بیزاری از فعالیت جنسی، کم‌تحرکی یا پرتحرکی غیر طبیعی می‌شود.

از دنیای روان‌شناسی

## احساس ارزشمندی با انجام کارهای هنری؟

آیا هنر و صنایع دستی می‌تواند به حفظ سلامت روان کمک کند؟ پژوهشی که به تازگی منتشر شده است شواهدی ارائه می‌دهد که پرداختن به بخش خلاقانه وجود سلامت‌روان را به میزان قابل‌ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد. به گزارش «ایندپندنت فارسی»، دکتر «هلن کیژ» از دانشگاه انگلیاراسکین در انگلیس و نویسنده اصلی این پژوهش، توضیح می‌دهد تأثیر فعالیت‌های هنری و صنایع دستی در ایجاد حس ارزشمندی زندگی بیش از اشتغال است.



شد که چقدر احساس تنهایی می‌کنند. وقتی در باره انجام کارهای هنری سوال شد، ۳۷.۴ درصد شرکت‌کنندگان تأیید کردند که در ۱۲ ماه گذشته دست‌کم یک فعالیت هنری داشته‌اند.

● بررسی ۷۱۸۲ نفر

دانشمندان در این پژوهش داده‌های گروهی متشکل از ۷۱۸۲ در شرکت کرده در نظرسنجی وزارت فرهنگ، رسانه و ورزش بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. در این نظر سنجی میزان مشارکت عمومی در فعالیت‌های فرهنگی، دیجیتال و ورزشی بررسی شده بود. آن‌ها متغیرهای جمعیتی اجتماعی که بر سلامت روان و بهزیستی تأثیر دارند، کنترل کردند: جنسیت، گروه سنی، وضعیت اشتغال و میزان محرومیت. به‌عنوان مثال، ضعف سلامت، بیکاری و میزان بالای محرومیت همگی با سلامت روان و بهزیستی پایین‌تر ارتباط دارد. از تمام شرکت‌کنندگان خواسته شد تا احساس شادی، اضطراب و رضایتشان از زندگی را ارزیابی و نظرشان را درباره ارزشمندی زندگی بیان کنند. از آن‌ها همچنین سوال

### ۲ تعاملات اجتماعی خود را تقویت کنید

هرگز بیشتر از چند ساعت در خانه تنها نمانید، زیرا وقتی کسی دور و برتان نیست، افسردگی معمولاً بدتر می‌شود، پس سعی کنید با دوستان و آشنایان خود قرار بگذارید، در جمع خانواده‌تان شرکت کنید و با هم صحبت‌های سازنده و خشنودکننده‌ای داشته باشید.

۳ بر آن چه می‌خورید، نظارت داشته باشید

اگر اشتهای‌تان را از دست داده‌اید به جای این که خود را به زور مجبور به خوردن یک وعده ناهار یا شام مفصل کنید، در طول روز میان وعده‌های کوچک بخورید. به جای مصرف مواد غذایی با ارزش کم، مواد مغذی و سرشار از انرژی مصرف کنید.

۴ از تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌تان اجتناب کنید در صورت امکان بهتر است فرد افسرده از هرگونه تصمیم‌گیری مهم در زندگی‌تازمانی که حالش بهتر شد، اجتناب کند، زیرا نوسانات خلقی باعث می‌شود فرد بر اساس خلق خود تصمیم بگیرد. اگر مجبور هستید یک تصمیم مهم در این دوره بگیرید، حداقل با دو فرد مطمئن و معتقد مشورت کنید.

۵ در دام مصرف مواد مخدر و دخانیات نیفتید

مصرف مواد و دخانیات باعث افزایش شدت و مدت و افکار منفی در افسردگی می‌شود. از آن جایی که مواد مخدر در ابتدای مصرف موجب افزایش دوپامین موقت در فرد می‌شود، فرد افسرده فکر می‌کند با مصرف این مواد می‌تواند احساس غم یا روحیه بد خود را از بین ببرد. در صورتی که این یک فکر اشتباه است و باعث تشدید افسردگی می‌شود.

۶ یادداشت‌برداری کنید

از موضوعات و کارهای کوچک و بزرگ، مهم و غیرمهم یادداشت بردارید و فهرست تهیه کنید. مشکلات تمرکز حواس و حواس‌پرتی در افسردگی رایج است.

۷ ورزش کنید

هر روز حداقل ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. فعالیت‌بدنی و قرار گرفتن در نور طبیعی آفتاب می‌تواند از افسردگی بکاهد. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D در افراد افسرده کم است. بنابراین از خانه بیرون بروید و آفتاب بگیرید. دوچرخه سواری، کوهنوردی و هر ورزشی را که به آن علاقه دارید، انجام دهید تا بدنتان از حالت کوفتگی به حالت روزیده و سرحال تبدیل شود.

اتاق مشاوره

## پسرم بعد از طلاق بهانه دیدن پدرش را می‌گیرد

بعد از طلاق، سرپرستی پسرم را از شوهرم گرفتم. او ۶ سال دارد. می‌خواهم جای خالی پدر را هم برایش پر کنم. پدرش حتی حاضر نیست دیگر به پسرش سر بزنند. پسرم هم بعضی اوقات بهانه پدر و دیدن او را می‌گیرد. چه کنم؟



اعظم اردشیری لردجانی | کارشناس ارشد مشاوره

مخاطب گرامی، در ابتدا باید بپذیرید که هر کودکی در روند رشد تکاملی خود نیاز به هر دو والد خود دارد و هیچ‌یک از والدین نمی‌توانند به‌طور کامل نقش دیگری را به عهده بگیرند اما می‌توان از ایجاد آسیب‌های بیشتر جلوگیری کرد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

● **فرزندتان را در مرکز توجه قرار دهید**

شما می‌توانید با ایجاد فضایی امن هم از لحاظ فیزیکی هم از لحاظ روانی برای فرزندتان کیفیت زندگی او را ارتقا ببخشید. کودک‌تان قبل از ۹ سالگی از لحاظ عاطفی بسیار به والدین وابسته هستند، پس بهتر است که فرزند خود را مرکز توجه قرار دهید ولی این به معنای برآورده کردن همه خواسته‌ها و نیازهای کودک‌تان نیست، فقط در زمینه دوست داشتن و محبت به او بی‌قید و شرط باشید.

● **زندگی پسرتان را هدفمند کنید**

برای فرزند خود برنامه‌ریزی روزانه

مشاوره زوجین

### راهکار دانشگاه‌استنفورد برای حل درگیری‌های زوجین

مدلی که به تازگی توسط دانشگاه استنفورد برای حل تعارضات در کسب و کارها طراحی شده، می‌تواند به زوجین هم در بهبود رابطه عاطفی‌شان کمک کند. استادان این دانشگاه به دانشجویان نظریه‌ای به نام «نظریه دلخوری-بحران» را آموزش می‌دهند که بر اساس آن، افراد باید ناراحتی‌های جزئی را پیش از این که به بحران تبدیل شود، مطرح و حل کنند. به گزارش «عصرایران»، این روش نه تنها در محیط آکادمیک، بلکه در روابط عاطفی هم کاربرد دارد و به زوج‌ها کمک می‌کند تا با تعارضات کوچک بهتر کنار بیایند.

● **حل دلخوری‌ها قبل از تبدیل شدن به بحران**

«دلخوری» به نام‌لایمت‌های جزئی گفته می‌شود مثل این که شریک زندگی‌تان فراموش کند زباله‌ها را بیرون ببرد یا برنامه‌هایتان را در دقیقه نود لغو کند. کارشناسان توصیه می‌کنند که این مسائل کوچک را باید قبل از تبدیل شدن به یک «بحران» که می‌تواند رابطه را به خطر بیندازد، حل کرد. نظریه دلخوری-بحران بر این اصل تأکید دارد که بهتر است مسائل کوچک همان ابتدا مطرح و رفع شود.

● **تصور رایج اما اشتباه درباره دلخوری**

معمولاً افراد تمایل دارند دلخوری‌های

نکته‌ها

## ۶ عبارت پرتکرار در مکالمات افراد «مشکل دار»

- به هیچ‌کسی احتیاج ندارم
- مشکل من نیست
- تو همیشه نمی‌فهمی
- بهت بر نخوره ولی...
- برام مهم نیست
- مثل همیشه زود رنجی

مشاوره شغلی

## رمزورازهای رفتار حرفه‌ای با همکاران

رفتار مناسب با همکاران نقش مهمی در ایجاد یک محیط کاری سالم و مؤثر دارد. اولین اصل در تعامل با همکاران، احترام متقابل است. باید به نظرات، تجربیات و سبک کاری دیگران احترام گذاشت، حتی اگر با دیدگاه‌های آن‌ها موافق نباشیم. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان»، این نوع احترام‌گذاری باعث ایجاد حس اعتماد و همدلی در محیط کار می‌شود.

تلاش کنیم. این رفتار حس همبستگی را

افزایش می‌دهد و بهره‌وری را بالا می‌برد.

۳ رعایت مرزهای حرفه‌ای

علاوه بر این‌ها، حفظ ادب و رعایت مرزهای حرفه‌ای در تعاملات کاری اهمیت زیادی دارد. بهتر است از بحث‌های شخصی و حاشیه‌ای در محیط کار بپرهیزیم و در عین حال، از مشارکت در شایعات و تنش‌های بی‌مورد دوری کنیم. حفظ حرفه‌ای‌گری در روابط، باعث ایجاد فضای کاری سالم و مثبت می‌شود.

۴ ارائه بازخوردهای سازنده

در نهایت، حمایت از همکاران در

شرایط سخت و ارائه بازخوردهای سازنده هم می‌تواند به بهبود روحیه تیم کمک و فضای کاری را به مکانی مثبت‌تر تبدیل کند.

۱ ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر هم یکی از پایه‌های

اصلی رفتار در ست در محیط کاری است. برقراری گفت‌وگوهای شفاف،

بدون ابهام و با هدف همکاری، می‌تواند از سوءتفاهم‌ها و تنش‌ها جلوگیری کند. همچنین، شنونده خوبی بودن اهمیت زیادی دارد. گوش دادن فعال به همکاران، نشان دهنده احترام و توجه به نظرات آن‌هاست و باعث می‌شود احساس کنند که دیدگاه‌هایشان مهم است.

۲ تقویت همکاری و تیم‌سازی

در کنار ارتباطات خوب، همکاری

و تیم‌سازی هم باید تقویت شود. به جای رقابت‌های غیرضروری، بهتر است که در کارهای گروهی به همکاران خود کمک و برای دستیابی به اهداف مشترک

ما و شما

راهز تابلوی بازنگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● جالب‌ترین طرح در صفحه اول زندگی‌سلام، جانی دپ بود! با سه‌یا ۴ خط، کاملاً شناخته می‌شد و قیافه‌اش کامل اومد توی ذهنم.

● کتابی که برای نگهداری از مواد غذایی در یخچال اشاره کردین، خیلی سخت بود! یک‌کاری می‌کنین که آدم بی‌خیال



- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۲۳ مهر ۱۴۰۳
- ۱۰ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶
- ۱۴ اکتبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۲۶

خانواده و مشاوره