

با افسردگی بعد از تعطیلات نوروز چه کنیم؟

گویا خیلی‌ها از این‌که دوباره باید به زندگی عادی و پراسترس روزانه برگردند، ناراحت هستند و از آن شکایت دارند، البته این نارضایتی را می‌توان هم در حالات چهره و صورتشان دید و هم براحته و بدون هیچ تعارفی آن را بیان می‌کنند.



گویا خیلی‌ها از این‌که دوباره باید به زندگی عادی و پراسترس روزانه برگردند، ناراحت هستند و از آن شکایت دارند، البته این نارضایتی را می‌توان هم در حالات چهره و صورتشان دید و هم براحته و بدون هیچ تعارفی آن را بیان می‌کنند.

به گزارش جام جم آنلاین جعفر بای آسیب‌شناس اجتماعی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران؛ با اشاره به بروز افسردگی در افراد پس از تعطیلات عید نوروز اظهار داشت: استراحت کردن یکی از راهکارهایی است که برای دوری از استرس و ارتقای سطح سلامت روان توصیه شده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. تعطیلات نیز فرصتی فوق‌العاده برای استراحت کردن و بهبود سلامت روان است؛ به طوری که بودن در جمع خانواده و ایجاد شرایطی که طی آن فرد بتواند چند روزی به دور از استرس‌ها و مشکلات روزمره زندگی کند، بسیاری از آسیب‌ها و مشکلات جسمی و روحی را به حداقل می‌رساند.

وی بیان کرد: متأسفانه در طول سال افراد به صورت نامتناوب و از پیش تعیین نشده اقدام به مسافرت می‌کنند و همین مسئله باعث شده تا دفعات کوتاه سفرمان طولانی مدت بوده و ما یک دوره زمانی بلندی در سفر باشیم و همین مسئله سبب می‌شود تا پس از پایان تعطیلات به خاطر ناراحتی‌ها و ناشی از آن یک نوع افسردگی پایان تعطیلات عید نوروز به افراد دست بدهد.

بای عنوان کرد: مسافرت رفتن یک سری آداب و رسوم خاصی در فرهنگ ما دارد که به دلیل بی‌برنامه بودن و رفتن به گردش در یک زمانی از سال با پایان مسافرت احساس نیاز شدیدی به مسافرت در افراد رخ می‌دهد و همین مسئله می‌تواند ناراحتی‌ها و ناشی از پایان تعطیلات عید نوروز را برای افراد ایجاد کند.

وی تأکید کرد: پس از یک مسافرت طولانی مدت به دلیل بروز برخی از افراط و تفریط‌ها در زمان و مسافت شهر مورد نظر ممکن است افراد به صورت لذت کافی از گردششان نداشته باشند و همین مسئله سبب شده تا پس از تعطیلات افراد از عید نوروز خود لذت کافی را نبرده باشند.

بای گفت: برای جلوگیری از افسردگی پس از ایام تعطیلات عید نوروز باید در طول سال افراد با یک برنامه‌ریزی منظم اقدام به مسافرت کنند تا از بروز مشکلات افسردگی پس از تعطیلات عید نوروز جلوگیری شود و افراد با مسافرت‌های مقطعی مواجه نمی‌شوند.

این آسیب‌شناس اجتماعی ادامه داد: اگر از فواید ورزش آگاهی داشته باشید، به هیچ ترتیبی آن را از دست نمی‌دهید. ورزش ضد اضطراب و ضدافسردگی نیرومندی است. می‌توانید انجام دادن کارهای روزمره‌تان را به نوعی ورزش تبدیل کنید. مثلاً پیاده به مغازه رفته و خریدهایتان را انجام دهید.

وی یادآور می‌شود: همان طور که گفته شد، تعطیلات نیاز انسان است و همه ما برای حفظ سلامت جسمی و روحی به آن نیاز داریم، اما آنچه مشخص است این است که تعطیلات روزی به پایان می‌رسد و باید دوباره به محل کار و تحصیل برگردیم؛ به طور حتم شرایط موجود در محل کار مانند روزهای تعطیلات و استراحت نیست و دشوارتر خواهد بود.