

چگونه منفی‌بافی را از خود دور کنیم؟

افسردگی یک مشکل و اختلال خلقی است. این اختلال می‌تواند مزمن یا حاد باشد.



افسردگی یک مشکل و اختلال خلقی است. این اختلال می‌تواند مزمن یا حاد باشد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در افسردگی مزمن علائم و نشانه‌ها از طریق ارث منتقل می‌شود، ولی افسردگی حاد در اثر یک اتفاق، حادثه یا یک تحول ناگهانی بروز می‌کند؛ مثل فوت یکی از نزدیکان یا از دست دادن شغل. علائم و نشانه‌هایی وجود دارد که در صورت ابتلا به آنها، شاید بدون اینکه بدانید، دچار افسردگی هستید. این علائم شامل: بی‌حالی، کرختی روانی، ناامیدی از زندگی، افکار منفی، اختلال در خواب، اختلال خوردن (پرخوری یا کم‌خوری)، زودرنجی، پرخاشگری و افکار و احساس خودکشی و گاهی اقدام به آن، آستانه تحمل پایین و زود گریه کردن، تنهایی و گوشه‌گیری است.

تکنیکی برای حل مشکلات

شاد زیستن یکی از روش‌های خوب زندگی کردن است. افرادی که نشاط و رضایتمندی را در زندگی خود وارد می‌کنند، به سلامت روان خود کمک کرده‌اند. یکی از روش‌های شاد زیستن، تفکر مثبت یا مثبت‌اندیشی است. فردی که در زندگی خود با افکار مثبت پیش می‌رود، به راحتی و با موفقیت بیشتری به راه حل مشکلات خود دست پیدا می‌کند. گویی این تفکر و نگاه مثبت، اهرم یا تکنیکی برای حل مشکلات اوست. افرادی که به همه چیز مثبت نگاه می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که بتوانند مشکلات خود را حل کنند و آرامش را به زندگی خود برگردانند. با افراد مثبت نگر و موفق، بیشتر رفت و آمد کنید تا شاد و پرانرژی شوید.

ناکامی پایان راه نیست

افراد با نگرش منفی از همان ابتدا امکان حرکت به سمت موفقیت (شاد زیستن) را از خود سلب می‌کنند. یکی از روش‌های داشتن تفکر مثبت این است که به توانمندی‌ها و تجربه‌های موفق گذشته خود توجه بیشتری داشته باشیم؛ یعنی به جای دیدن نکته‌های منفی، از نکات مثبت و توانایی‌هایمان آگاهی و شناخت بیشتری پیدا کنیم. روش دیگر، ایجاد این احساس و فکر است که زندگی پر از فراز و نشیب‌های مختلف است؛ یک ناکامی یا رسیدن به یک بن‌بست در زندگی، پایان راه آدمی نیست.

تفکر خلاق، کلید قفل درماندگی

باید به جای احساس درماندگی و تلخی در زندگی از روش تفکر خلاق استفاده کنیم و با خود بیندیشیم واقعا برای حل این مشکل، که ذهن من ناامیدی و ناکامی را انتخاب کرده است، راه‌های دیگری وجود ندارد که مرا به شادکامی و خوشحالی برساند؟ باید راه‌های موجود را بررسی و با توجه به توان خود، همه آنها را بررسی کنید. چه بسا رسیدن به اولین موفقیت، روزنه‌امیدی برای شاد زیستن باشد. ناکامی یا تلخ‌کامی از نشانه‌ها و عوامل افسردگی است و آگاهی افراد از این اصل می‌تواند آنها را به سمت تلاش برای شاد زیستن هدایت کند. وقتی فردی ناامیدی را از ساختار شخصیتی خود جدا بداند و آن را عامل بیماری تلقی کند، قطعا برای درمان آن بیماری می‌تواند قدم‌های مفیدی بردارد. خانواده‌کانون و محور اصلی دستیابی به شاد زیستن و داشتن سلامت روان است. هرچه شخص در خانواده آرامش بیشتری را تجربه کند، احساس رضایتمندی بیشتری خواهد داشت.

خانواده، محور اصلی دستیابی به شادی

خانواده‌کانون و محور اصلی دستیابی به شاد زیستن و داشتن سلامت روان است. هرچه شخص در خانواده آرامش بیشتری را تجربه کند، احساس رضایتمندی بیشتری خواهد داشت. دوری از تنش‌ها و اختلافات درون خانواده، ایجاد فضای شاد از طریق نظر پرسیدن، احترام به ارزش‌های افراد خانواده، کمک خواستن در تصمیم‌گیری، بزرگ‌جلوه‌ندادن مشکلات، کمک به دیگران و مقایسه نکردن، سرزنش نکردن و حضور افراد خانواده در مهمانی‌ها و مسافرت‌ها و خوردن

حداقل یک وعده غذا در کنار هم، می تواند شادی را در اساس و چارچوب خانواده وارد کند و باعث پرورش فرزندان شاد شود و آرامش و شادی را به آنها ارزانی کند.

به جای سرزنش، کمک کنید

اعضای خانواده باید مشکل فردی را که شاد نیست، بپذیرند و به جای پیام های کلامی، تحقیر یا به کاربردن جمله هایی مانند «خسته شدم!»، او را وادار به فعالیت هایی کنند که با کرحتی و ناشادی در تضاد است. فرد ناشاد تمایلی برای حضور در جمع ندارد، ولی اطرافیان باید شرایط جمع را طوری تغییر دهند که فرد به طور غیرمستقیم برای حضور در آن هدایت شود. باید چنین افرادی را به نوعی در مسیر درمان شادی قرار داد و آنها را متوجه موفقیت ها و آنچه دارند، کرد.

عصبانی نباش

خشم یک وسیله است؛ پاسخ احساسی و عاطفی به نشانه هایی است که هر زمان اتفاقات برخلاف تصورات و خواست ما پیش می رود، رخ می دهد. این حس می تواند در مواجهه با خطرات زندگی، شما را هدایت و حمایت کند.

پس خشم، یک احساس خوب و مفید محسوب می شود. هدف ما بررسی واکنش ها، نسبت به این موقعیت برای کسانی است که می خواهند خشم را درک کرده، بشناسند و نتایج خشم خارج از کنترل را نیز بدانند. خشونت و خشم یکی نیستند و هیچ گاه در یک سطح قرار نمی گیرند. آخرین باری را که دعوا کردید یادتان هست؟ به خاطر بیاورید حرف های دیگران را که می گفتند: «تو به حرف هیچ کس گوش نمی دی. فکر نمی کنی شاید حق با اون ها باشه؟» توجه نمی کردید. می خواستید تنبیه شان کنید و هیچ توجهی به حرف های دوستان تان نمی کردید.

یادتان باشد که همه ما حق داریم احساس مان را بیان کنیم. همگی نیاز داریم به حرف های مان گوش داده شود، احساسات مان شناخته شود و درک شویم، ولی اگر داد و فریاد راه بیندازیم چه شانسی داریم که همه چیز حل شود؟ به خودتان یادآور شوید که خشم هم احساسی مثل بقیه احساسات است؛ مثل ترس، عشق، شوق و اندوه. باید بیاموزید که ابراز و اظهار خشم تان چقدر می تواند مخرب و مضر باشد. با یادگیری چگونگی کنترل خشم تان، نه تنها خوش قلب و دوست داشتنی می مانید، بلکه به دیگران هم می آموزید که خشم شان را کنترل و مدیریت کنند. همین حالا امتحان کنید. به آخرین کسی که از دستش عصبانی شدید فکر کنید. چند لحظه با خود بیندیشید که چه چیزی شما را تا این حد دیوانه کرد. حالا خودتان را به جای او بگذارید.

چیزهایی را که گفت و یا کارهایی که انجام داد تا این دعوا آغاز شود بررسی کنید. اکنون خود را در آن موقعیت تصور کنید. اما این بار با خود فکر کنید که چه حرف زده شده یا کار انجام داده شده ای باعث این حس خشم شد: عصبانی بودن، بدون خجالت، بدون قضاوت. هیچ کس نمی تواند شما را عصبانی کند. این پاسخ احساسی و عاطفی شماست و شما می توانید بیاموزید و یاد بگیرید که در آینده چطور در این موقعیت ها واکنش نشان دهید. آیا بهتر نیست که بسیار آرام بگویید که عصبانی هستید؟ به طور مسلم شما نیرو و توانایی درونی ای دارید که در آینده شما را همراهی می کند. بالاخره آن را خواهید دید. باور داشته باشید که می توانید. /آرمان امروز