



چرا من انقدر ناراحتم؟ ۹ علت احتمالی که نباید آن را نادیده بگیرید

ما نمی‌خواهیم در نگاه دیگران ضعیف به نظر برسیم و احتمال زیاد احساساتمان را نادیده می‌گیریم و در نهایت سرکوبشان می‌کنیم. این نگاه به احساسات ممکن است در نهایت منجر به افسردگی ما شود.

ما نمی‌خواهیم در نگاه دیگران ضعیف به نظر برسیم و احتمال زیاد احساساتمان را نادیده می‌گیریم و در نهایت سرکوبشان می‌کنیم. این نگاه به احساسات ممکن است در نهایت منجر به افسردگی ما شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، ابراز احساسات کار ساده‌ای نیست، چرا که همیشه در جامعه مورد تشویق قرار نمی‌گیرد. بسیاری از مردم احساساتی را با خودشان حمل می‌کنند و هر روز از خودشان می‌پرسند: «چرا انقدر ناراحت هستم؟» همیشه می‌ترسیم برجستگی به ما زده شود و این ننگ، باعث می‌شود در مورد افسردگی، رنج‌ها، غم و اندوهمان حرفی به دیگران نزنیم. ما نمی‌خواهیم در نگاه دیگران ضعیف به نظر برسیم و احتمال زیاد احساساتمان را نادیده می‌گیریم و در نهایت سرکوبشان می‌کنیم. این نگاه به احساسات ممکن است در نهایت منجر به افسردگی ما شود.

تفاوت غم و افسردگی

افسردگی ممکن است منجر به بی‌حسی، اندوه شدید و سنگین شود که نمی‌توانیم به راحتی با آن مقابله کنیم. ممکن است شما از همه مهارت‌های خود برای گذر از غم و اندوه استفاده کنید ولی در افسردگی ناتوان هستید تا خودتان به تنهایی مسئله را حل کنید.

به طور معمول، غم و اندوه زودگذر هستند و اتفاقی باعث آن می‌شود. می‌آید و می‌رود، در حالی که افسردگی برای مدت طولانی با ما می‌ماند و شاید هفته‌ها و ماه‌ها طول بکشد. درست در جایی که حس می‌کنیم در حفره‌ای هستیم و ترس درخواست داشتن کمک از دیگران داریم.

احساساتی که در غم و اندوه می‌چشم

وقتی غمگین و اندوهگین هستیم، ممکن است دچار سردرگمی شوید: «از اینجا کجا بروم؟ بعدش چه؟ چه چیزی ارزش دارد که انجامش دهم؟» وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم، احساس تنهایی هم به ما غلبه می‌کند. احساس گم شدن می‌کنید. اینها احساسات مشترکی هستند که بین غم و افسردگی مشترک هستند. اما مدت زمان غم طولی نمی‌کشد و به درازا نمی‌کشد. برای کمک به حال و روز افسردگی بهتر است از متخصص کمک بگیرید.

اما ۹ دلیل احتمالی برای غم و اندوه وجود دارد که نباید آن را نادیده بگیریم:

۱. عدم وجود پشتیبان: زمانی که ما احساس می‌کنیم باید قهرمان خودمان باشیم و باید از دیگران مراقبت کنیم. وقتی چنین شرایطی وجود داشته باشد، غم و اندوه ما زیاد می‌شود. در این حالت افرادی را پیدا کنید که به آن‌ها اعتماد دارید. در این دوره می‌توانید با اتکا به خانواده و دوستان، احساس کنید تنها نیستید. احساس غم و اندوه یک ضعف نیست و دیگران می‌توانند به شما کمک کنند.

۲. عدم توانایی برقراری ارتباط برای نیازهای خود: غم و اندوه یک روزه به وجود نمی‌آید. ما انتظار داریم دیگران ذهن ما را بخوانند. ما به دیگران فرصت نمی‌دهیم که با ما واقعی آشنا شوند. زیرا ما از رد شدن می‌ترسیم. برای برقراری این ارتباط، لیستی از ارزش‌ها و اهداف خود بنویسید. سپس از دیگران کمک بخواهید. بگذارید دیگران لیست شما را ببینند و انتخاب کنند که چگونه می‌توانند به شما کمک کنند.

۳. از دست دادن هویت: هویت ما زمانی که می‌خواهیم مردم در مورد ما فکر کنند، پیچیده می‌شود. به جای مخفی شدن در غم و اندوه، احساسات خود را به اشتراک بگذارید. وقتی ماسک می‌زنید، نمی‌توانید معتبر باشید و در این حالت نیازهای زندگی خودتان را برآورده نمی‌کنید. در این حالت شما یخ می‌زنید و نسبت به رنج دیگران بی‌حس می‌شوید و خود را در انزوا قرار می‌دهید. این ماسک به نحوی است که دیگران را از درد شما دور کند اما در دراز مدت کارایی

ندارد و این ماسک شکسته خواهد شد. تظاهر کردن به بسیاری از چیزها شما را از هویت واقعی خودتان دور می کند.

۴. سختی: مردم برای همه چیز راه حل هایی دارند. بزرگ ترین پاسخی که می توانید به خوتان بدهید این است که به غم و اندیشه خودتان احترام بگذارید و نگذارید تحت کنترل و سلطه آن درآیید. شما از سختی ها درس می گیرید. برای تحمل درد و رنج، خودتان را حفظ کنید و بهبود بخشید. با خودتان مهربان باشید که بهترین راه رفع غم و اندوه است.

۵. گفتگوی درونی منفی: شما ارزش همه چیز را دارید. متأسفانه در حالت غم و اندوه، شما فکر می کنید که کم ارزش هستید. اما زمانی که شروع به داشتن دیدگاه مثبت نسبت به خودتان می کنید، شما خودتان را شایسته و مثبت تر می بینید. احساس می کنید که شایسته شاد بودن هستید.

۶. احساس عدم توانایی: در حالاتی که غمگین هستید و بحران زده، احساس کمبود نیرو می کنید. شما تجربه های ناعادلانه ای داشتید. هیچ سیستم حمایتی نداشتید. در شرایطی که مشکلات زیادی به شما حمله ور شده اند، احساس ناتوانی می کنید و یکی از دلایل ناراحتی و اندوه شما همین شرایط است.

۷. عدم تمرکز: شما ممکن است زندگی خوبی داشته باشید اما نمی دانید راه بعدی شما چیست. تا حدی سرگردان می شوید که تمرکز خود را از دست می دهید و خودتان را در آینه نمی شناسید. راهکار جدی در این شرایط این است که انتخاب کنید. طرز فکر شما همه چیز است که اهمیت دارد. دوباره در این نقطه هم متخصصان گفتگوی درونی مثبت را پیشنهاد می دهند که تمرکز شما را بیشتر می کند.

الیزابت اسکات: «اگر گفتگوی منفی درونی دارید، احتمالاً سطح استرس بالاتر و عزت نفس پایین تری دارید.»

۸. سرکوب احساسات در مورد «تغییر» در خود: فقر، درد و بی عدالتی؛ مسائلی که خارج از توان شخصی ما هستند و ممکن است احساس کنیم که ما در شرایط فعلی نمی توانیم کاری کنیم. اما باید تلاش کنیم. می توانید بجنگید یا متوقف شوید. به جای سرزنش، ببینید چه کاری می توانید انجام دهید. همه چیز فوراً تغییر نخواهد کرد اما می توانیم تغییر ایجاد کنیم.

۹. افسردگی: اگر این احساسات که در مورد آن نوشتیم شما را رها نمی کند، دروناً با خودتان درگیرید، احساس غیرمفیدی دارید و شرایطی دارید که در مورد آن توضیح دادیم گریبان شما را گرفته است، ممکن است دلیل آن افسردگی باشد. غم و اندوه ماندگار و احساس پوچ و خالی داشتن، نشانگر افسردگی است. آمادگی داشته باشید و نزد متخصص بروید و به خودتان برای درمان زمان بدهید.

سخن آخر

اطرافیان همیشه فرد در بحران را به سادگی تشخیص نمی دهند. آن ها گفتگوی درونی شما را نمی بینند. صحبت های منفی شما را نمی شنوند ولی شما را دوست دارند. غالب افراد وقتی صحبت از غم و اندوه است، سکوت می کنند. شما تنها نیستید و بدانید تا به افسردگی مبتلا نشده اید و برای کمک به اقدامات اضافی نیاز ندارید، در مورد آن با دوستان و خانواده خودتان حرف بزنید.

منبع: lifehack