

افسردگی فارغ‌التحصیلی از کجا می‌رسد؟

یک روانشناس گفت: از دست دادن هویت، یکی از دلایل اصلی افسردگی فارغ‌التحصیلی است. صرف نظر از برنامه‌های مربوط به اشتغال، فارغ‌التحصیلی علامت پایان یک دوره است، فارغ‌التحصیل شدن نشانه تغییر در روال کار و هویت است.



ایسنا/لرستان: یک روانشناس گفت: از دست دادن هویت، یکی از دلایل اصلی افسردگی فارغ‌التحصیلی است. صرف نظر از برنامه‌های مربوط به اشتغال، فارغ‌التحصیلی علامت پایان یک دوره است، فارغ‌التحصیل شدن نشانه تغییر در روال کار و هویت است.

لیلا میررضایی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: بسیاری از جوانان به دنبال فارغ‌التحصیل شدن از مدرسه یا دانشگاه حملات پنیک یا افسردگی را تجربه می‌کنند و به نوعی خود را نزدیک به خط پایان می‌بینند به خصوص اگر برنامه اشتغال تنظیم شده‌ای نداشته باشند احساسات ناخوشایندی سراغشان رفته و افسرده و ناامید می‌شوند.

وی عنوان کرد: این نوع افسردگی که به «افسردگی فارغ‌التحصیلی» معروف است بر روند زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد، بنابراین توجه به سلامت روان بعد از پایان دوره تحصیلی از مسائل حائز اهمیت است.

میررضایی با اشاره به این که به گفته «ویکی هیز» مدیر مرکز مشاوره خدمات روانشناختی در دانشگاه میشیگان؛ افسردگی فارغ‌التحصیلی خیلی شایع‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم، افزود: به نظر می‌رسد ترک دانشگاه خیلی سخت‌تر از ورود به دانشگاه است و این مرحله دوره‌ای جدید در زندگی است، زیرا بیشتر مردم زندگی بدون وجود ساختار نظام آموزش و پرورش را پیش از این دوره هرگز تجربه نکرده‌اند.

این روانشناس با اشاره به این که تغییر رفتار از علائم شایع افسردگی در دوره گذار است، تصریح کرد: تغییر در رفتار اجتماعی از جمله گذراندن زمان زیاد در تنهایی یا دوری از ملاقات دوستان نزدیک همگی ناراحتی‌های روحی و روانی ایجاد می‌کند. این نوع تغییر در روابط اجتماعی بستگی به افراد دارد اما در هر حال معمولاً تغییرات بسیار شدید است.

وی افزود: دوستان و اعضای خانواده باید به عبارت‌هایی مانند «من نمی‌توانم هیچ چیزی را درست کنم، من زحمت نکشیدم و من ارزش آن را ندارم» گوش دهند، این عبارات نشان می‌دهد که فرد در معرض خطر است.

میررضایی بیان کرد: علائم افسردگی در این گروه از افراد، شامل تغییر در اشتها و خواب است بنابراین، چنانچه بیکاری پس از فارغ‌التحصیلی در کیفیت زندگی تأثیر بگذارد باید آن را به رسمیت شناخت و علت را کشف و بر آن غلبه کرد.

این روانشناس بیان کرد: از دست دادن هویت، یکی از دلایل اصلی افسردگی فارغ‌التحصیلی است، صرف نظر از برنامه‌های مربوط به اشتغال، فارغ‌التحصیلی علامت پایان یک دوره که ممکن است پایان دوره کار علمی یا زندگی تحصیلی باشد، در هر صورت فارغ‌التحصیل شدن نشانه تغییر در روال کار و هویت است.

وی افزود: اغلب فارغ‌التحصیلان دبیرستانی یا حتی دانشگاهی با خروج از دنیای درس و تحصیل مجبورند هویتشان را دوباره کشف کنند، به گفته میلر، نبود برنامه اشتغال این کشف مجدد را ظاهراً سخت و غیرممکن می‌کند.

میررضایی ادامه داد: گاهی اوقات شکل‌گیری و استحکام هویت، زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در تعریف خود از عباراتی مانند «من یک معلم هستم، من یک کارگر هستم، من یک نقاش یا بنا هستم و...» استفاده می‌کند وقتی از کسی پرسیده می‌شود شما که هستید و چه کار می‌کنید اگر پاسخی برای این سؤال‌ها نداشته باشد نشان دهنده آن است که هنوز بخشی از هویت فرد تشکیل نشده است.

این روانشناس با اشاره به این که دانشگاه فرصتی برای برنامه‌ریزی اهداف بلندمدت و حرفه‌ای است، افزود: گاهی اوقات افراد فارغ‌التحصیل به پدر و مادر و حتی استادان خود می‌گویند فرصت‌های بی‌پایان و بالقوه‌ای دارند اما این نوع انتظارات غیر واقعی از بازار کار و توانایی‌ها فرصت دستیابی به موفقیت را به تعویق می‌اندازد.

وی بیان کرد: در برخی اوقات افسردگی به خاطر انتظارات غیرواقعی از توانایی‌های خویش و رویاهای غیرقابل تحقق

اتفاق می افتد، به عنوان مثال دانشجویی را در نظر بگیرید که با معدل خوب فارغ التحصیل می شود و دوره کارآموزی را هم سپری می کند اما این موضوع آینده کاری او را تضمین نمی کند و به این معنا نیست که بعد از پایان دوره تحصیل با یک شغل رؤیایی مواجه خواهد شد، متأسفانه این مسأله ای است که اغلب افراد به سختی آن را درک می کنند.

میررضایی بیان کرد: از سوی دیگر، یکی از دلایل اصلی و واضحی که منجر به افسردگی پس از پایان دوره تحصیلی می شود گذراندن یک دوره فشار مالی است، اینکه آیا پدر و مادر بعد از پایان دانشگاه به لحاظ مالی آن ها را حمایت خواهند کرد یا نه، ازجمله افکاری است که ذهن جوانان را درگیر می کند چون در ظاهر انتظار می رود فرزندان قادر باشند بعد از گرفتن دیپلم یا مدرک دانشگاهی از نظر مالی خودشان را تأمین کنند.

این روانشناس ادامه داد: این مسأله فشار عاطفی زیادی را به آن ها تحمیل می کند و این فشار روانی زمانی بیشتر می شود که جوانان از وام های دانشجویی استفاده کرده و بعد از پایان دانشگاه توانایی پرداخت آن را نداشته باشند.

وی بیان کرد: هر پدر و مادری بعد از پایان دوره تحصیلی به فرزندش افتخار می کند اما درست چند ماه بعد زمانی که آن ها در حال برنامه ریزی برای اوقات بیکاری شان هستند احساس ناامیدی سراغ اعضای خانواده می رود بنابراین والدین باید به خاطر داشته باشند که وارد شدن به بازار کار مانند چند دهه پیش نیست، به همین دلیل گاهی ممکن است آن ها نتوانند مشکل وارد شدن به بازار کار را درک کنند، اگر والدین از اهداف و تلاش های فرزندشان برای ورود به بازار کار و اشتغال آگاه نباشند، فشار بیشتری را به فرزندانشان تحمیل خواهند کرد.