

افسردگی پس از تعطیلات را جدی بگیرید

اگرچه تحقیقات نشان داده است که تعطیلات به بهبود خلق و خو، کاهش استرس روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند،



اگرچه تحقیقات نشان داده است که تعطیلات به بهبود خلق و خو، کاهش استرس روانی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند، اما این اثرات مثبت ممکن است در هفته اول پس از تعطیلات ناپدید شوند و افراد را با سندرم پس از تعطیلات مواجه کند.

به گزارش نصر، مطالعات متعدد نشان داده اند که تعطیلات استرس را کاهش می دهد و حس خوشحالی، انرژی و شادابی را تقویت می کند اما بسیاری از محققان به نتیجه شگفت انگیزی دست یافته اند که شادی تعطیلات معمولاً دوام ندارد و وقتی تعطیلات به پایان می رسد، افراد در عرض چند روز، نه تنها به سطح اولیه شادی بازمی گردند بلکه گاهی ممکن است دچار افسردگی، غم و اندوه و ناامیدی شوند.

افسردگی پس از تعطیلات چیست؟

پس از تعطیلات، بازگشت به روال روزمره می تواند باعث ناراحتی، اضطراب و افسردگی شود. افسردگی پس از تعطیلات دارای علائم مشخصی از اضطراب یا اختلال خلقی است، از جمله تحریک پذیری، بی خوابی، مشکل در تمرکز و نداشتن انرژی کافی. اما برخلاف افسردگی بالینی، پریشانی پس از تعطیلات کوتاه مدت است. علائم ممکن است تا ۲ هفته پس از تعطیلات ادامه داشته باشد و در زندگی روزمره فرد از جمله روابط شخصی و عملکرد کار یا تحصیل، اختلال ایجاد کند. اگرچه احساس غم و اندوه یا افسردگی بعد از تعطیلات غیرمعمول نیست - اما توجه به مدت زمان ماندگاری این احساسات ضروری است چراکه افسردگی بعد از تعطیلات ممکن است در صورت تداوم به یک بیماری جدی روانی تبدیل شود.

چه زمانی غم و اندوه پس از تعطیلات را باید جدی گرفت؟

علائم افسردگی بعد از تعطیلات - از جمله احساس غمگینی یا اضطراب مدام، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه-بی ارزشی یا درماندگی، از دست دادن علاقه به فعالیت های لذت بخش، خستگی یا کمبود انرژی، مشکل در تمرکز، تغییر در الگوی خواب، تغییر اشتها، تغییر وزن و افکار یا اعمال خودکشی- می تواند شبیه علائم افسردگی بالینی باشد. بنابراین، تجربه برخی از این موارد تقریباً روزانه و در بیشتر ساعات روز، به مدت ۲ هفته یا بیشتر می تواند نشان دهنده افسردگی جدی باشد زیرا افسردگی بعد از تعطیلات کوتاه تر خواهد بود و برای زندگی روزمره مضر نخواهد بود. به طور کلی، افسردگی بعد از تعطیلات برای مدت کوتاهی مانند ۲ تا ۳ هفته دوام می آورد. چنانچه افسردگی پس از تعطیلات بیش از یک ماه باقی ماند، باید به پزشک مراجعه شود.

چرا برخی افراد دچار افسردگی پس از تعطیلات می شوند؟

تحقیقات نسبتاً کمی در مورد این موضوع وجود دارد اما اتفاق نظر کارشناسان بر این است که کاهش آدرنالین، عامل اصلی افسردگی پس از تعطیلات است. در واقع، قطع ناگهانی هورمون های استرس پس از یک رویداد مهم مثل مراسم عروسی، یک کار ضرب الاجلی مهم یا تعطیلات، می تواند تأثیر عمیقی بر سلامت بیولوژیکی و روانی ما داشته باشد. علاوه بر این، با شروع تعطیلات ناخودآگاه تغییراتی در روند زندگی ایجاد می شود که این تغییرات می تواند منجر به افسردگی پس از تعطیلات شود. به عنوان مثال، تعطیلات برای برخی افراد هزینه بر است؛ همین مسئله باعث می شود که این افراد بعد از تعطیلات دچار فشار مالی شده و بالطبع استرس مضاعفی را تجربه کنند. تغییر رژیم غذایی در تعطیلات می تواند مقصر دیگری بر افسردگی پس از تعطیلات باشد. بسیاری از ما در طول تعطیلات بیش از زمان های دیگر از غذاهای ناسالم استفاده می کنیم. تحقیقات نشان می دهد که غذاهای ناسالم و پرخوری به سرعت منجر به افسردگی می شود. همچنین خواب ناکافی در سفر، تماشای فیلم های آخر شب و بیدار ماندن های شبانه به طور قابل توجهی در برنامه خواب اختلال ایجاد می کند و این مسئله با پایان تعطیلات می تواند منجر به بروز افسردگی شود.

چگونه بر افسردگی پس از تعطیلات غلبه کنیم؟

اگر افسردگی پس از تعطیلات را تجربه می کنید - یا می خواهید از وقوع آن ها در آینده جلوگیری کنید - برخی از مداخلات اساسی در سبک زندگی می توانند به شما کمک کنند. در اینجا چند راه برای رهایی از افسردگی پس از تعطیلات وجود دارد:

خود مراقبتی را تمرین کنید

کمی وقت بگذارید تا احساس خود را تجزیه و تحلیل کنید و راه هایی برای بهبود خلق و خوی خود پیدا کنید. کارهایی را انجام دهید

که احساس بهتری به شما می دهد. پس از چند روز پرخوری و اختلال خواب، بدن شما نیاز به مراقبت از خود دارد. خواب باکیفیت، ورزش منظم و رژیم غذایی غنی از مواد مغذی – سنگ بنای سبک زندگی سالم برای تقویت خلق و خو و مدیریت علائم افسردگی است که توسط متخصصان توصیه می شود.

زمانی را برای تفریح برنامه ریزی کنید

بازگشت به سرگرمی کمتر و کار بیشتر ممکن است بعد از تعطیلات شما را افسرده کند. بااین حال، می توانید با اختصاص دادن ساعاتی سرگرم کننده در آخر هفته خود، حس شادی را تجربه کنید و با این روش، افسردگی پس از تعطیلات را رفع و حتی از بروز آن پیشگیری کنید.

به طبیعت بروید

مطالعات نشان داده است که بیشتر مردم بیش از ۹۰ درصد از عمر خود را در داخل خانه سپری می کنند. تحقیقات نشان می دهد هنگامی که افراد زمانی را در طبیعت می گذرانند، خلق و خوی آن ها بهبودیافته و سطح استرس کاهش می یابد. درواقع، گردش های کوتاه منظم در طبیعت ممکن است همان اثر آرامش بخش یک تعطیلات خوب را داشته باشد.

دیدوبازدید و ارتباط با دوستان و اقوام را قطع نکنید

تنهایی ناگهانی می تواند باعث ایجاد احساس انزوا و افسردگی شود. بنابراین، برای پیشگیری و رفع افسردگی پس از تعطیلات به یک باره دیدوبازدید با دوستان و اقوام را قطع نکنید. خوشبختانه هم زمانی ماه رمضان با شروع فصل بهار فرصت خوبی برای انجام صله رحم و گشت و گذار از افطار تا سحر را فراهم کرده است که با بهره مندی از این فرصت می توانید از افسردگی پس از تعطیلات رهایی یابید.

توجه داشته باشید که افسردگی پس از تعطیلات واقعی است و می تواند زندگی شما را به طور جدی مختل کند. ممکن است بتوانید با ایجاد چند تغییر در سبک زندگی (که در بالا به آن ها اشاره شد)، علائم افسردگی را در خود کاهش دهید. چنانچه راهکارهای فوق تأثیری در کاهش علائم شما نداشت، لازم است به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنید تا با روش هایی از جمله دارودرمانی یا گفتاردرمانی علائم افسردگی را کاهش دهید.

خبرگزاری ایرنا