



چرا بد خلق می شویم؟

اخلاق خوب یکی از ویژگی های مثبتی است که هر کدام از ما سعی می کنیم همیشه به آن توجه داشته باشیم؛ اما گاه در خلال مسائل مختلف زندگی دچار دگرگونیهای روحی می شویم

سلامت نیوز: اخلاق خوب یکی از ویژگی های مثبتی است که هر کدام از ما سعی می کنیم همیشه به آن توجه داشته باشیم؛ اما گاه در خلال مسائل مختلف زندگی دچار دگرگونیهای روحی می شویم که اخلاق و رفتار را تحت تأثیر قرار می دهد. مشکلات رفتاری مربوط به سن و شرایط خاص نیست. صرف نظر از اینکه منشأ آن جسمی یا روانی باشد، می تواند حتی زندگی عادی فرد را دچار مشکل کند.

مهمترین عوامل زمینه ساز بروز تغییرات رفتاری

علل بروز مشکلات رفتاری در وهله اول به وضعیت جسمانی فرد برمی گردد. خانمها نسبت به این مسئله در مقایسه با آقایان آسیب پذیرترند که علت را باید مربوط به تغییرات هورمونی که در دوران عادت ماهیانه، زایمان و پس از یائسگی در بدن اتفاق می افتد، دانست. اما اینها تنها عوامل زمینه ساز نیستند. به عنوان مثال کمبود دریافت نور خورشید را می توان عامل دیگری دانست که غالباً با شروع فصل سرما بیشتر دیده می شود و به آن افسردگی فصل زمستان اطلاق می شود.

در این باره نباید علل روان شناسی را نادیده گرفت که از این جمله می توان به شرایط زندگی خصوصی و شغلی فرد نیز اشاره کرد. اگر زندگی شما شیرین باشد، روابط کاری و شغل خوبی داشته باشید، مشکل و رنجشی تهدیدتان نکند احتمال کمتری وجود دارد که مبتلا به تغییرات ناگهانی اخلاقی شوید. البته اتفاقات روزمره تأثیرات یکسانی بر افراد ندارند؛ چنانکه گاه افرادی را می بینیم که به رغم مشکلات و سختیها به خوبی می توانند بر رفتار خود کنترل داشته باشند. در واقع، استرسها و مدیریت کم و بیش صحیح بر آنها با گذشته و دوران کودکی ما در ارتباط است. کسانی که با تنهایی، رهاشدگی و آسیبهای روحی بزرگ شده اند، در آینده نیز نمی توانند به خوبی بر فشارهای روحی غلبه کنند و غالباً دچار مشکلات رفتاری خواهند شد.

علائم نشان دهنده اختلالات رفتاری و شرایط بروز مشکل برای فرد و اطرافیانش قبل از هر چیز باید اشاره کرد که تغییرات رفتاری یک پدیده عادی روان شناسی است که برای همه اتفاق می افتد؛ با این حال ممکن است به شکل خاصی تغییر حالت دهد و بیمار گونه شود. در این شرایط از نظر روان شناسی به آن ادواری خوبی (نوعی اختلال خلقی به صورت نیمه شیدایی و افسردگی) و در مورد حادثه دوشخصیتی گفته می شود. این افراد از یک وضعیت سرخوشی و هیجان به افسردگی شدید می رسند. البته ممکن است فرد دچار آسیب پذیری، غم، ناراحتی و فرو رفتن در خود شود. در نتیجه، مشکلاتی را با خانواده و همچنین در محیط کارش خواهد داشت. واضح است که اطرفیان او نیز از این مسئله رنج می برند. او علت غم و اندوهش را نمی داند. آنها غالباً نزدیکان را در شغف خود همراه می کنند و لحظه ای بعد به ناراحتی خود فرو می برند. فراموش نکنید کسانی که حقیقتاً دچار اختلالات اخلاقی هستند، برای کسب آرامش به سراغ مواد مخدر و مشروبات الکلی نیز می روند.

نحوه کنترل بر تغییرات خلقی

در موارد شدید و خصوصاً برای بیماران دو شخصیتی درمان های دارویی توصیه می شود. در رابطه با شرایط عادی تر که در دامنه آن بسیاری از ما حضور داریم، بهتر است با یک روان درمانگر مشورت شود. به این ترتیب به روان شناس اجازه می دهید تا علی را که باعث عدم کنترل صحیح شما بر شرایط استرس زا می شود شناسایی کند. به علاوه، امتحان روش درمانی رفتاری شناختی که فقط به جنبه های زندگی در حال حاضر می پردازد توسط روان درمانگر صورت می گیرد و او در واقع به شرایط گذشته زندگی بیمار کاری ندارد. علاوه بر درمان، مسافرت و بهره مندی از نور خورشید خصوصاً در ماه های آبان و فروردین بسیار مفید خواهد بود. همچنین فعالیت ورزشی منظم را نیز در برنامه روزانه خود بگنجانید، چرا که ورزش باعث تولید آندورفین در بدن شده این ماده خلق و خو را تنظیم می کند.

شیوه برخورد مناسب با مبتلایان به این مشکل هرگز به صورت رو در روبا چنین اشخاصی مخالفت نکنید. مطمئناً عمل به این شیوه آسان نخواهد بود، اما به محض اینکه نخستین نشانه های اختلال رفتار را در همسر یا یکی از نزدیکانتان دیدید، سعی کنید به آرامی با او گفتگو کنید؛ اما قضاوت و حمله را وارد بحث نکنید. بکوشید با آرامش، عشق و محبت او را قانع کنید تا بهترین راه یعنی مشورت با روان شناس را انتخاب کند.

