



چگونه بعد از افسردگی، احساسات خوب را تجربه کنیم؟

بازگشت از افسردگی به زندگی عادی و بدون احساس غم و اندوه اغلب کار آسانی نیست...

بازگشت از افسردگی به زندگی عادی و بدون احساس غم و اندوه اغلب کار آسانی نیست. مهمترین مشکل در کنترل این اختلال روانی این است که هیچکس نمی‌داند چه اتفاقاتی قرار است در آینده برای وی رخ دهد. بازگشت از افسردگی مثل ترمیم شدن یک زخم و یا بهبود یک آسیب جسمی نیست. برای مثال وقتی دست یک بیمار می‌شکند، پزشک برای ترمیم این شکستگی دستوراتی کاملاً ویژه و اختصاصی دارد. پزشک حداقل به طور تقریبی می‌تواند به بیمار بگوید که دست او تا چند هفته در گچ خواهد ماند و این بهبودی تا چه زمانی طول می‌کشد. اما در مورد افسردگی اینگونه نیست. هر بیمار روند درمانی متفاوتی را تجربه می‌کند. فرآیندی که بسته به شرایط مختلف می‌تواند از چندین هفته تا چندین ماه طول بکشد. البته برای بعضی از بیماران این زمان بهبودی ممکن است خیلی طولانی‌تر شود.

بر اساس این گزارش، هم چنین در 20 تا 30 درصد از افرادی که دچار افسردگی می‌شوند، با وجود این که تحت درمان قرار می‌گیرند، علایم بیماری هیچ وقت به طور کامل از بین نمی‌روند.

در مورد بیمار افسرده این نکته اساسی است که وی نباید احساس تنهایی کند. بر اساس آمار موسسه ملی سلامت ذهنی در آمریکا در سال جاری میلادی حدود 19 میلیون نفر فقط در این کشور به افسردگی مبتلا هستند.

محققان به این بیماران یا اطرافیان آنها توصیه می‌کنند که از احتمال برگشت پذیری افسردگی آگاه باشند. اگرچه بعضی از مردم در زندگی تنها یک بار به افسردگی مبتلا می‌شوند اما افرادی هم هستند که چند بار این بحران روانی را تجربه می‌کنند. احتمال برگشت پذیری افسردگی ممکن است کمی ترسناک به نظر برسد. اما این آمارها بدان معنی نیست که قرار است افسردگی در تمام عمر بر زندگی شما حاکم شود. تنها کافی است که آگاه باشید. زمانی که در حال دریافت درمان و بازگشت به زندگی و احساس‌های عادی تان هستید، باید سعی کنید تا اطلاعات ارزشمندی را برای چگونگی بهتر ماندن خودتان به دست بیاورید. یک بار تجربه کردن بیماری به شما این امکان را می‌دهد که نشانه‌های بیماری را بهتر بشناسید و بدانید در چه مواقع و حالاتی بیشتر آسیب پذیر هستید. این آگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید زودتر و البته سریع‌تر از دیگران کمک بخواهید.

همچنین بخواهید که بهترین احساسات را داشته باشید. وقتی که شما از یک افسردگی شدید نجات پیدا می‌کنید، داروها این امکان را به شما می‌دهند که دیگر بیمار نباشید. ممکن است شما احساس شادی نکنید، اما می‌توانید از خانه و تخت خواب بیرون بیایید و دوباره به سرکارتان برگردید.

اما این کافی نیست که فقط بتوانید زندگی روزمره را بگذرانید بلکه شما سزاوار آن هستید که احساسات خیلی بهتری داشته باشید. همان احساسی را که قبل از ابتلا به بیماری داشتید. اگر داروهای فعلی‌تان این خواسته را برای شما برآورده نمی‌کنند می‌توانید روش‌های دیگری را تجربه کنید. روش‌های زیادی وجود دارند که می‌توانند به شما در این راه کمک کنند و یک مشاور روانشناس در این زمینه راهنمای خوبی می‌تواند باشد.

بنابراین از تلاش برای این که هر روز احساس بهتری داشته باشید دست بردارید. با کمی تلاش و البته با کمک متخصص و اطرافیان می‌توانید احساس خیلی بهتری را تجربه کنید و از زندگی لذت ببرید.