

افسردگی مسری است!



یک مشاور خانواده در خصوص شرایط روحی اطرافیان فرد افسرده اظهار داشت: «البته باید خانواده‌ها توجه داشته باشند ...»

سلامت نیوز: یک مشاور خانواده در خصوص شرایط روحی اطرافیان فرد افسرده اظهار داشت: «البته باید خانواده‌ها توجه داشته باشند که در زمانی که یک فرد از خانواده دچار افسردگی میشود اطرافیان او باید روحیه خود را بالا ببرند، زیرا افسردگی یک بیماری مسری می‌باشد و اگر اطرافیان اول از همه به فکر خودشان نباشند، افسردگی به سراغ آنها هم خواهد آمد و در مسیر کمک کردن به فرد افسرده دچار خلل می‌شوند.»

دکتر اصغر کیهان نیا در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه با توجه به شعار جهانی امسال که افسردگی یک بحران جهانی است، وقتی یکی از اعضای خانواده دچار افسردگی می‌شود و بهداشت روانی خانواده را هم مختل می‌کند، اطرافیان چگونه می‌توانند در رسیدن به آرامش روحی روانی فرد و خانواده مؤثر باشند، به سلامت نیوز گفت: «البته باید علل این بحران بررسی شود که میتوان از گرانی و تورم و بحران های اقتصادی که در نقاط مختلف دنیا اتفاق افتاده است نام برد، این موارد می‌تواند در زندگی افراد تاثیر بگذارد و چون اقتصاد یک شاه‌رگ زندگی است و وقتی مختل شود خود به خود افسردگی هم به وجود می‌آید.»

این مشاور خانواده و روانشناس ادامه داد: «البته اما فرض می‌کنیم که فردی به هر دلیلی در منزل افسرده است. حال باید بررسی شود که اطرافیان چه عکس‌العملی نسبت به این قضیه داشته باشند که این فرد را به سمت بهبودی سوق بدهد؛ اولین قدم این است که اطرافیان توجه داشته باشند که فرد افسرده از ترحم متنفر است در قدم دوم نباید از فرد سوال کنیم که «چرا حالت بد است» این سوالات بیشتر فرد را به این سمت سوق می‌دهد که در خودش به این نتیجه برسد که واقعا دچار یک مشکل شده است، سومین قدم این است که تشویقش کنند که از محیط خانه بیرون بیاید و به طبیعت قدم بگذارد و در طبیعت گردش کند، چون هوای طبیعت خیلی کمک می‌کند برای به آرامش رسیدن و از بین رفتن افسردگی فرد، باید حمایت و تشویق شود که وارد اجتماع شود و در این زمان خانواده باید مشکل اصلی فرد را ریشه‌یابی کند و اگر توانستند ریشه مشکلات فرد را از بین ببرند و برای درمان افسردگی او کمکی باشند.»