

## 12 راه جلوگیری از افسردگی تعطیلات



غم یکی از حس‌های طبیعی انسانی است، اما آنچه می‌تواند یک نفر را غمگین کند، شاید نتواند دیگری را تحت‌تاثیر قرار بدهد، مثل تعطیلات! بله بعضی افراد از اینکه تعطیلات در راه است، احساس خوبی ندارند و مضطرب و افسرده می‌شوند.

سلامت نیوز: غم یکی از حس‌های طبیعی انسانی است، اما آنچه می‌تواند یک نفر را غمگین کند، شاید نتواند دیگری را تحت‌تاثیر قرار بدهد، مثل تعطیلات! بله بعضی افراد از اینکه تعطیلات در راه است، احساس خوبی ندارند و مضطرب و افسرده می‌شوند.

شما هم این حس را تجربه کرده‌اید؟ عصر جمعه‌ای بوده که شما را تا حد از خودبی‌خود شدن برسد؟ سردرد بی‌دلیل و یکباره را در روزهای تعطیل تجربه کرده‌اید؟ روزهای عید برایتان حال و هوای خوبی دارند یا نه نگران عصرهای این روزهای تعطیل هستید؟

اگر این‌طور است، باید بدانید حال و احوالتان خیلی عجیب و غریب نیست، چون مردمان بسیاری در سراسر دنیا احساس شما را دارند و امروزه این حالت را با نام #171 سندرگ افسردگی تعطیلات» می‌شناسند.

اگر دچار این حالت هستید یا کسی را می‌شناسید که در پیچ و خم این حالت‌ها، حال شما را هم در روزهای تعطیل می‌گیرد، این مطلب را بخوانید تا درباره این سندروم، دلایل ایجاد آن و راه‌های درمان آن بیشتر بدانید.

### علل افسردگی تعطیلات

استرس، خستگی، توقعات بی‌جا و غیرواقعی، پولکی بودن بیش از حد، دلهره‌های اقتصادی، تصورات و انتظارات غیرواقعی از خودمان و شرایط، قبول مسوولیت‌های بسیار زیاد و خارج از توان، دور بودن از خانواده و دوستان و... از علل افسردگی تعطیلات هستند.

### نشانه‌های افسردگی تعطیلات

تعادل برقرار کردن و نظم دادن به برنامه خریدهای آخر سال یا تعطیلات پیش‌رو، برنامه‌ریزی برای مهمانی‌ها، عمل کردن به دستورات خانوادگی، مهمان‌داری و... می‌توانند نشانه چه باشند؟ اینکه شما یک تنه همه کارها را انجام می‌دهید؟ نشانه اینکه مودب و اجتماعی هستید؟ نشانه یک مادر یا پدر پر مشغله؟  
بیش از توانتان مسوولیت قبول نکنید و حتی توصیه می‌شود در مدت تعطیلات، مسوولیت‌های کمتری قبول کنید

نه، گاهی این رفتارها نشان می‌دهد فرد فشارهای عصبی زیادی را در این ایام تحمل می‌کند و به نوعی می‌خواهد خود را با این رفتار نشان دهد، اما هم از درون آسیب می‌بیند و هم از بیرون، زیرا به عوارضی مانند سردرد، تشنگی بیش از حد، زیاده‌خوری و بی‌خوابی دچار می‌شود.

البته برخی هم این علائم را در همان زمان تعطیلات نشان نمی‌دهند و بعد از تعطیلات چنین حالت‌هایی را تجربه می‌کنند. اگر احساس ناراضی‌تی و خستگی از این همه کار را هم به آنها اضافه کنیم، دیگر اوضاع تقریباً وخیم می‌شود.

شدت این افسردگی و غم در افراد تفاوت دارد؛ برخی چند ساعتی این حس را تجربه می‌کنند و برخی دیگر چند روز این حس را دارند، ولی بعضی‌ها خیلی بیشتر از اینها از این وضعیت رنج می‌برند. آنها دچار افسردگی‌های جدی‌تری هستند، مثل افسردگی فصلی و اختلال‌های عاطفی. این افراد به غیر از حالت‌های بد روحی دچار علائم جسمی زیر هم می‌شوند:

سردردهای طولانی‌مدت را تجربه می‌کنند، با اینکه کار زیادی انجام نداده‌اند خستگی شدیدی دارند، با هر بهانه‌ای و به مدت طولانی گریه می‌کنند، تغییر حالت‌های شدید روحی پیدا می‌کنند و در فاصله کمی شاد هستند و یکباره غمگین می‌شوند، زودرنج می‌شوند، نمی‌توانند تمرکز کنند، بدن درد دارند، بی‌میلی جنسی پیدا می‌کنند، بی‌خواب می‌شوند، فعالیت بدنی‌شان پایین می‌آید، اشتهاها زیاد پیدا می‌کنند و همین باعث بالا رفتن شدید وزنشان می‌شود.

## درمان افسردگی تعطیلات

تمام افسردگی‌های فصلی و تعطیلاتی که درباره‌شان حرف زدیم، می‌توانند بهبود پیدا کنند اما چگونه؟

- 1- یکی از روش‌های موثر، توجه کردن به این افراد و حمایت از آنها در این محدوده زمانی است.
- 2- پیدا کردن راهی برای کاهش استرس‌های تعطیلات، مثل بر عهده گرفتن قسمتی از کارها، لغو برنامه بعضی مهمانی‌ها و حتی صرف‌نظر کردن از بعضی مسافرت‌های کوتاه یا بلندمدتی که با خود استرس به همراه می‌آورند.
- 3- برنامه‌ریزی برای حل مشکلات مالی تا حد ممکن
- 4- افزایش زمان استراحت و ورزش و بازپروری درونی
- 5- مراجعه به مشاور یا شرکت در گروه‌های همیاری که برای همین موارد تشکیل شده‌اند. از یاد نبرید بیان این حالت و صحبت کردن درباره آن تا حد زیادی می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین این گروه‌ها در مواقع حساس می‌توانند شما را حمایت معنوی کنند.
- 6- علاوه بر اینها، یک مرحله مهم در پیشگیری از بروز نشانه‌های اختلال خلقی فصلی، قرار گرفتن در معرض نور است، مخصوصاً نورهای فلورسنت که افسردگی را تا حد قابل‌توجهی بهبود بخشند. اگر هم قصد سفر را دارید، حتماً شهرهای آفتابی را در این ایام انتخاب کنید نه جاهای ابری و گرفته را. بیش از حد و بودجه‌تان در تعطیلات خرج نکنید، زیرا این کار احتمال ابتلای شما را به افسردگی تعطیلات بیشتر می‌کند

## پیشگیری از افسردگی تعطیلات

- 1- انتظارات واقع‌بینانه از تعطیلات داشته باشید و برای خودتان اهداف واقع‌بینانه تنظیم کنید.
- 2- بیش از توانتان مسوولیت قبول نکنید و حتی توصیه می‌شود در این مدت، مسوولیت‌های کمتری قبول کنید.
- 3- برنامه‌هایی که دارید روی کاغذ بیاورید و زمان‌بندی کنید تا دچار استرس نشوید.
- 4- در مورد آنچه می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید، واقع‌بین باشید.
- 5- تلاش کنید در زمان حال زندگی کنید و از اکنون لذت ببرید.
- 6- با خوش‌بینی به فردا نگاه کنید.
- 7- اگر تنها هستید، سعی کنید داوطلبانه بخشی از وقت خود را برای کمک به دیگران اختصاص دهید.
- 8- آرام بگیرید و مدتی بدون هیاهو به قطره‌های باران، منظره کوه یا خیابان و کوچه نگاه کنید.

9- از افرادی که به شما استرس وارد می‌کنند، تا حد امکان دوری کنید.

10- از پیدا کردن دوستان جدید نترسید.

11- زمانی را به خودتان اختصاص دهید.

12- بیش از حد و بودجه‌تان در تعطیلات خرج نکنید، زیرا این کار احتمال ابتلای شما را به افسردگی تعطیلات بیشتر می‌کند.

منبع : هفته نامه سلامت