

روش‌های خروج از ۶ دام افسردگی

افسردگی یک بیماری روانی است که فرد را به صورت محرک‌های شناخته و ناشناخته به دام خود می‌کشانند. سعی کنید در این دام‌ها گرفتار نشوید.



افسردگی یک بیماری روانی است که فرد را به صورت محرک‌های شناخته و ناشناخته به دام خود می‌کشانند. سعی کنید در این دام‌ها گرفتار نشوید.

افسردگی از شایع‌ترین مشکلات روانی جوامع پیشرفته است. این بیماری خود را با احساس ناراحتی و سرخوردگی، گوشه‌گیری، عدم اشتیاق به انجام امور روزانه و... نشان می‌دهد. افسردگی ممکن است زودگذر باشد و یا مدت طولانی زندگی فرد را دچار مشکل کرده و انجام فعالیت‌های روزانه را مختل سازد.

عوامل به نظر کم اهمیت می‌توانند بر روحیه یک فرد تاثیرهای مخربی بگذارند. گرچه عوامل افسردگی در همه افراد یکسان نیست، اما عوامل درونی و بیرونی مختلفی بر بهتر یا بدتر شدن افسردگی موثر است.

گذشته از عوامل درونی مانند تغییر هورمون‌ها مشکل تیروئید و... آنچه که باعث افزایش یا تداوم افسردگی در یک فرد می‌شود، عوامل بیرونی چون تغذیه، تحرک، مشارکت و... است.

در زیر چند عامل مهم را که می‌توان با رعایت آنها از دام افسردگی گریخت به شما معرفی می‌کنیم:

اولین دام دوری از اجتماع است

هنگامی که فردی به صورت بالینی دچار افسردگی است، بشدت از دیگران دوری می‌کند. انزوا و عدم حضور در اجتماع، دقیقا عکس همان چیزی است که افراد افسرده، به آن احتیاج دارند. دوری از اجتماع، پاسخی به استرس و درگیری ذهنی است و حضور در اجتماع مانند نه گفتن بلند برای رهایی از یک درگیری است. ما راه حلی برای شما داریم. سعی کنید به تدریج خود را در اجتماع حاضر کنید. از خانواده و دوستان خود شروع کنید. لیستی از کسانی که می‌خواهید با آنها دوباره رابطه برقرار کنید، تهیه کنید و شروع به برنامه‌ریزی برای ارتباط و فعالیت کنید.

دومین دام داشتن افکار و خیال‌پردازی بیهوده است.

شاید بتوان، افکار بیهوده و خیال‌پردازی موهم را مقصر اصلی ابتلا به افسردگی دانست. تمرکز این گونه افراد غالبا بر روی شکست‌ها، ناکامی‌ها و آرزو و خواسته‌های دور از دسترس است. شکست‌های ذهنی و افکار بیهوده برای فرد درگیری ذهنی و احساس رنج فراوان به بار می‌آورد. این افکار بسیار سمی هستند و فرد را بیمار می‌کنند. افکاری که ذهنیت غلط و احساس ناخوشایندی در فرد ایجاد می‌کنند. معمولا فرد افسرده، زمان و انرژی زیادی را برای پروراندن افکار موهم و غیرواقعی، هدر می‌دهد. به گفته دکتر مارک گولستون روانپزشک، هنگامی که شما افکار منفی در ذهن خود می‌پرورانید، در واقع وارد قلمرو دشمن می‌شوید. قبل از آنکه افکار منفی بر شما غلبه کند، خود را از دست آنها خلاص کنید. افکار منفی می‌توانند باعث ایجاد توهم شده و رویدادهای عادی را برای افراد غیرقابل تحمل کنند. بطور مثال، لبخند زدن افراد را به منزله تمسخر و مسخره کردن خود پندارند. راه حل این است که توجه خود را به سمت

انجام فعالیت‌های مثبت مانند؛ خواندن کتاب، گوش کردن به موسیقی، تماشای فیلم‌های شاد و حتی کارتون بکشانید.

دام‌های افسردگی

سومین دام؛ خود درمانی با مواد اعتیادآور است

یکی از عوامل تشدید افسردگی، روی آوردن به مواد مخدر است. مصرف این مواد ممکن است استرس و تفکرهای بیهوده را تا مدت کوتاهی دور سازد، اما این احساس زودگذر تأثیرات مخربی بر سیستم عصبی فرد خواهد گذاشت که جبران ناپذیر است. همچنین این مواد می‌توانند اثر داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب را متوقف کنند و در نهایت به جسم فرد نیز صدمه وارد کنند.

راه حل این است که به یک پزشک متخصص مراجعه کنید و در صورت تشخیص افسردگی، آن را با دارو و روش‌های پیشنهادی پزشک حاذق و زیر نظر او درمان کنید.

چهارمین دام ورزش نکردن است

اگر از آن دسته از افرادی هستید که قبلاً به باشگاه می‌رفتید، اما دیگر فعالیت‌های ورزشی انجام نمی‌دهید، بدانید که یکی از با نشاط‌ترین فعالیت‌های روزانه خود را فراموش کرده‌اید. انجام فعالیت‌های ورزشی، اثر قدرتمندی بر روی افسردگی دارد. حتی می‌توان گفت که ضد افسردگی است. چرا که ورزش باعث افزایش ترشح سروتونین و دوپامین می‌شود. موادی که میزان ترشح آن در افراد افسرده به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. راه حل ما برای شما بسیار ساده است. ورزش‌های چون؛ پیاده روی، شنا، پیلاتس، کوهنوردی و ... انجام دهید. ورزش‌های که هم مفرح هستند و هم شما را از دام افسردگی نجات می‌دهند. ورزش کردن انگیزه می‌خواهد. اگر تنهایی دوست ندارید ورزش کنید با یکی از دوستان یا آشنایان خود شروع به ورزش کنید.

پنجمین دام مصرف قند بالا است

وقتی فردی احساس ناراحتی می‌کند، معمولاً میل به تنقلات و خوراکی‌های شیرین دارد. حتی این میل هنگامی که تنها و بیکار است، بیشتر هم می‌شود. مصرف تنقلات به خصوص نوع شیرین آن در کوتاه مدت حس خوبی به فرد می‌دهد، اما کمتر از دو ساعت باعث پایین آمدن شدید گلوکز خون می‌شود. در نتیجه مجبور می‌شوید، مصرف تنقلات را بیشتر کنید که در نهایت به چاقی شما منجر خواهد شد. راه حل ما برای شما این است که از مصرف زیاد قند و تنقلات شیرین خودداری کنید. بهترین کار اعتدال است. بنابراین به اندازه مصرف کنید و خوردن خود را تحت کنترل خود درآورید.

ششمین دام، منفعل بودن است

فرد منفعل، همواره افکار منفی در خود می‌پروراند و از انجام فعالیت‌های روزانه خودداری می‌کند. افراد در این شرایط فکر می‌کنند که حتی انجام کارهای متفاوت و تلاش برای پویایی بیهوده و عبث است. اینگونه افراد مستعد افسردگی هستند. چرا که برای بهبود اوضاع و شرایط فعلی خود دست به کاری نمی‌زنند و اگر هم به اجبار دست به کاری بزنند، احساس خوبی به آنها دست نخواهد داد. بنابراین تلاشی نمی‌کنند! و از انجام هرگونه فعالیتی باز می‌مانند. آنها ارتباطات خود را به حداقل می‌رسانند یا بعد از مدتی خود به خود به حداقل می‌رسد. چرا که کسی دوست ندارد با چنین افرادی ارتباط داشته و معاشرت کند. عدم فعالیت و ارتباط دام بزرگی است که باعث تشدید افسردگی و در نتیجه منفعل شدن کامل فرد می‌شود. راه حل ما برای شما این است که منتظر روی دادن وقایع نباشید. خود به شخصه وارد عمل شده و آن وقایع و رویدادها را بوجود آورید. این رویدادها چه مثبت و چه منفی فرقی نمی‌کنند. تنها فرقی بوجود آورنده‌ی آنها است. بنابراین وارد میدان زندگی شده و دست به کار شوید. منتظر اتفاقات بد و منفی هم نباشید. اگر تلاش و

کوشش کنید، شانس رسیدن به نتایج مثبت و سازنده را بدست خواهید آورد.