

با افسردگی بعد از طلاق کنار بیایید

با توجه به این که در دهه اخیر سرعت طلاق از ازدواج پیشی گرفته و طبق آمارهای اعلام نشده از هر سه ازدواج، یکی از آن‌ها به طلاق می‌انجامد...



سلامت نیوز : با توجه به این که در دهه اخیر سرعت طلاق از ازدواج پیشی گرفته و طبق آمارهای اعلام نشده از هر سه ازدواج، یکی از آن‌ها به طلاق می‌انجامد، مسلماً با افرادی روبه‌رو خواهیم شد که پس از گذراندن یک تجربه تلخ در زندگی مشترک، آگاهانه یا ناآگاهانه دچار آسیب‌های روحی و روانی از جمله افسردگی که شایع‌ترین آن است، می‌شوند.

متأسفانه اختلال افسردگی بیش از سایر عوامل، تهدیدکننده حیات جسمی و روانی انسان‌هاست که در جامعه ما، دومین رتبه بیماری‌ها را از نظر تحمیل هزینه‌های روحی، مادی و اجتماعی به خود اختصاص داده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه بهار؛ متخصصان در زمینه افسردگی بعد از طلاق، دو رویکرد ریشه‌شناسی را بسیار مهم می‌دانند: یکی رویکرد روانکاوانه است که بر مساله فقدان تأکید می‌کند. شخصی که دچار فقدان شده با افسردگی روبه‌رو می‌شود و رویکرد دیگر، رویکردی تحلیلی است که در آن فرد مطلقه به نوعی پرخاشگری را در درون خود می‌ریزد که می‌تواند این پرخاشگری ناشی از تنش‌های دوران زندگی مشترک باشد که بعد از جدایی به صورت افسردگی خود را نشان می‌دهد.

با همه این تفاسیر اختلال افسردگی، نخستین اختلال روانی و رفتاری است که دو طرف پس از جدایی مدتی با آن گرفتار هستند. کسانی که در این دوران از این بیماری رنج می‌برند با شناخت چهار سطح نشانه‌شناسی افسردگی، متوجه می‌شوند که به درمان قطعی و جدی نیاز دارند. این نشانه‌ها عبارتند از:

در سطح شناختی: افراد احساس بی‌ارزشی می‌کنند و با کاهش تمرکز، حافظه و ناتوانی در تصمیم‌گیری مواجه می‌شوند.

در سطح بدنی: این دسته افراد با تغییرات فیزیولوژی چون افزایش یا کاهش خواب، اشتها، وزن و میل جنسی روبه‌رو هستند. در سطح هیجانی و عاطفی: افراد افسرده مدام احساس بدبختی، خلأ، شرمساری و گناه دارند. در سطح انگیزش: این اشخاص با کاهش تمایل در مشارکت فعالیت‌های مختلف روبه‌رو هستند و به مرگ بسیار می‌اندیشند. برای مبارزه با افسردگی بعد از طلاق چندین راهکار وجود دارد که در زیر معرفی می‌شود:

افکار منفی را از ذهن‌تان دور کنید

«زندگی من پایان رسیده»، «همه‌چیز را از دست داده‌ام» و... افکاری مسموم هستند که تأثیرات قوی روی احساسات می‌گذارند، حتی ممکن است که افراد متوجه آثار منفی نشوند در صورتی که ریشه بسیاری از مشکلات اشخاص افسرده همین خطاهای فکری است. پس تا جایی که می‌توانید، سعی کنید افکار منفی را متوقف کنید. روانشناسان بهترین راه‌حل را در این می‌دانند که این دسته از افراد باید افکار منفی خود را روی کاغذ بیاورند و از دید یک شخص بالغ به آن جملات بیندیشند که پیروی از این افکار آیا منطقی است یا خیر؟

احساس گناه نداشته باشید

فرد مطلقه پس از طلاق، احساس طردشدگی دارد و سعی می‌کند که به بررسی رفتارهایش در زندگی گذشته خود بپردازد و خودش را مقصر و گناهکار نشان دهد. برای غلبه بر این احساس باید دانست که از هم پاشیدن یک رابطه تقصیر یک فرد نیست و هر دو طرف باید مسئولیت طلاق را بپذیرند. البته محققان درباره جدایی از دو نوع احساس گناه نام می‌برند: یکی احساس گناه نابه‌جا و نامناسب که بعد از ارتکاب هر خطایی به انسان دست می‌دهد و پس از گذشت زمان با این احساس کنار می‌آیند و احساس دیگر، احساس گناه آگیر است که درون بعضی از افراد وجود دارد که ریشه در کودکی‌شان دارد و وقتی برایشان حادثه‌ای پیش می‌آید و تلنگری به این آگیر زده می‌شود، دچار احساس گناه و اضطراب می‌شوند. چنین احساسی فرد

را از پای درمی آورد. این نوع احساس گناه، فرد را به افسردگی حاد سوق می دهد.

خودتان را دوست داشته باشید

فرد باید بداند که ابتدا خودش را همان گونه که هست، دوست بدارد. این اطرافیان ما نیستند که ارزشمان را پایین می آورند، بلکه اغلب خود ما موجب این کار می شویم. فرد مطلقه چون احساس گناه می کند، خودش را دوست ندارد در صورتی که باید به این بینش برسد که اشتباه در بعضی از زمینه ها اشکالی ندارد. پذیرفتن اشتباهات خود گامی به سوی دوست داشتن خودمان است. عشق ورزیدن به خود از مهم ترین کلیدهایی است که موجب می شود انسان با خود آشتی کند و ارتباط مجدد داشته باشد.

از جمع های دوستانه کناره گیری نکنید

افراد بعد از جدایی به جای رفت و آمد با دوستان و آشنایان خود، گوشه گیری را ترجیح می دهند و ارتباطشان را با دنیای بیرون قطع می کنند. اما این انزواطلبی بیشتر از آنچه فکر می کنید شما را به سوی پیشرفت بیماری سوق می دهد. رفت و آمد با افراد قابل اعتماد در این برهه از زندگی موجب احساس امنیت و آرامش می شود زیرا حمایت دوستان در این مرحله نقش مهمی دارد. همیشه یک گروه حمایت کننده از نزدیک ترین دوستان تان داشته باشید که حمایتگر عاطفی، راهنمای همیشگی و مشوق شما در کارهایتان باشد. در این دوران از دوستی ها پذیرا باشید و تا جایی که می توانید از دوستی های اینترنتی پرهیز کنید. انرژی فکری و زمانی که صرف این نوع دوستی ها می شود شما را از دنیای واقعی دورتر می کند.

اعتماد به نفس خود را بازباید

روانشناسان معتقدند بعد از طلاق، اعتماد به نفس فرد مطلقه به طور چشمگیری کاهش پیدا می کند که متأسفانه این مساله نشان از آغاز و شروع بیماری افسردگی در شخص است. هر چند کمبود اعتماد به نفس دلیل قطعی افسردگی نیست، اما براساس پژوهش ها این دو پایه پای هم پیش می روند. فقدان اعتماد به نفس موجب می شود که شما به دشمن ارزش های خود تبدیل شوید. جالب است بدانید که سازمان بهداشت جهانی در توصیف افسردگی، از فقدان اعتماد به نفس صحبت می کند. برای این که اعتماد به نفس خود را بالا ببرید با خود صادق باشید، با افراد مثبت نشست و برخاست داشته باشید، مسئولیت پذیر باشید، قاطع باشید و نه گفتن را به کار ببرید، خودتان را دست کم نگیرید، نسبت به جسم خویش احساس خوب داشته باشید، خودتان را با دیگران مقایسه نکنید و...

از مشاوران و روانشناسان کمک بگیرید

از آنجا که ممکن است دوره افسردگی بعد از طلاق طولانی مدت شود و زندگی فرد را کاملاً تحت سیطره خود قرار دهد، بهتر است از مشاوران و روان درمانگرها کمک بگیرید. افکار، نگرانی، احساسات و آنچه موجب خشم و نفرت تان شده، بیان کنید حتی پیام های نادرستی که ذهن تان را دربر گرفته است. با آن ها گفت و گو کنید تا بتوانید به راحتی مرحله بازسازی خود را سپری کنید. مشاوران، مرجع امنی هستند که می توانید با آن ها درباره هر چیزی صحبت کنید و در مقابل آن ها به شما کمک می کنند که با مسائل کنار بیایید و با مهارت های حل مساله آشنا شوید و البته اگر تشخیص دهند که افسردگی شما شدید و حاد است به طوری که زندگی تان را فلج کرده، شما را به روانپزشک معرفی می کنند تا در کنار روان درمانی تحت دارودرمانی نیز قرار گیرید.