

نشانه‌های تحلیل روحی

اگر دائم مضطرب هستید و افسردگی چنان وجودتان را گرفته که فکر می‌کنید ذره‌ای انرژی در وجودتان نیست، باید گفت دچار «تحلیل رفتگی» شده‌اید. وقتی فردی گرفتار چنین وضع روحی می‌شود، مشکلات حل نشدنی به نظر او می‌آید و نمی‌تواند دست به اقدام موثری بزند.



اگر دائم مضطرب هستید و افسردگی چنان وجودتان را گرفته که فکر می‌کنید ذره‌ای انرژی در وجودتان نیست، باید گفت دچار «تحلیل رفتگی» شده‌اید. وقتی فردی گرفتار چنین وضع روحی می‌شود، مشکلات حل نشدنی به نظر او می‌آید و نمی‌تواند دست به اقدام موثری بزند.

تحلیل رفتگی نوعی خستگی احساسی، ذهنی و فیزیکی است که بر اثر اضطراب‌های طولانی مدت به وجود می‌آید. زمانی که فرد غرق در مشکلات خود است و راه فراری نمی‌یابد و نمی‌تواند به خواسته‌هایش برسد، چنین احساسی به او دست می‌دهد. در واقع علاقه یا انگیزه‌ای که موجب حرکت به جلو می‌شود از بین رفته و از میزان بهره‌وری و انرژی فرد کاسته شده و او احساس بی‌پناهی، ناامیدی و بدگمانی می‌کند.

بیشتر ما روزهایی در زندگی داریم که احساس کسالت می‌کنیم یا این که معتقدیم بیش از حد گرفتاریم و کسی ارزش کارهایمان را نمی‌داند. در این گونه مواقع برای بیرون آوردن ما از رختخواب به نیروی بسیاری نیاز است، اما اگر بیشتر روزها چنین احساسی داشته باشیم، مسلماً در مسیر ابتلا به تحلیل رفتگی قرار گرفته ایم.

در حقیقت اگر فردی هر روز را بد بداند، توجه به زندگی فردی و کاری اش را اتلاف وقت بداند، تمام روز احساس خستگی کند و به طور کلی دیگر چیزی برایش ارزش نداشته باشد؛ باید گفت دچار تحلیل رفتگی شده است.

آثار منفی این وضعیت تمام جنبه‌های مختلف زندگی شخصی و اجتماعی فرد را دربرخواهد گرفت و موجب تغییرات طولانی مدت در بدن او شده و او را در برابر بیماری‌ها آسیب پذیر می‌کند. بنابراین باید با این احساس خطرناک بدرستی مقابله کرد. باید سه مرحله در برابر این احساس مخرب به کار برد:

تشخیص بموقع: مراقب علائم هشداردهنده تحلیل رفتگی بود و آن را بموقع تشخیص داد.

وارونه کردن اثرات: با کمک گرفتن و مهار اضطراب، از مقدار ضرر کاست.

انعطاف پذیری: با اهمیت دادن به سلامت احساسی و فیزیکی باید انعطاف پذیری را در خود افزایش داد تا بتوان جلوی اضطراب مخرب را گرفت.

فرق بین اضطراب و تحلیل رفتگی

تحلیل رفتگی ممکن است بر اثر اضطراب تمام نشدنی به وجود آید، اما کاملاً شبیه عوارض اضطراب نیست. اضطراب بر اثر فشارهای بسیاری که بدن و روح فرد را بشدت درگیر می‌کند به وجود می‌آید. با این حال افراد مضطرب بازهم می‌توانند امیدوار باشند روزی کنترل همه چیز را به دست گرفته و حال بهتری داشته باشند، اما افرادی که دچار تحلیل رفتگی هستند احساس تهی بودن می‌کنند و عاری از هر انگیزه‌ای هستند. آنها آمیدی به تغییر مثبت در زندگی خود نداشته و به نوعی تمام شده هستند. فرد مضطرب می‌داند گرفتار اضطراب شده است، اما فردی که به تحلیل رفتگی مبتلا شده، بیشتر مواقع متوجه این مشکل خود نیست.

دلایل تحلیل رفتگی

در بسیاری مواقع فرد به دلیل شغل خود دچار تحلیل رفتگی می‌شود. در واقع وقتی احساس کند در محل کار بیش از حد تلاش می‌کند، اما کسی ارزش کارش را نمی‌داند، در خطر ابتلا به تحلیل رفتگی است. از کارکنان سختکوشی که بدون تعطیلی و مرخصی پیوسته کار کرده‌اند، گرفته تا مادری که مسئولیت سنگین خانه و مراقبت از فرزندان را به عهده دارد، همه می‌توانند دچار این عارضه شوند، اما تحلیل رفتگی صرفاً با کار پر اضطراب یا مسئولیت‌های زیاد به وجود نمی‌آید بلکه عوامل دیگری چون سبک زندگی و ویژگی‌های فردی خاصی نیز در این امر دخیل هستند.

تحلیل رفتگی مرتبط با کار

فرد احساس می‌کند کنترل کمی روی کارش دارد و در قبال کارهای خوب خود هرگز پاداشی دریافت نمی‌کند و کسی قدرش را نمی‌داند. توقعاتش از شغلی که دارد بدرستی برآورده نمی‌شود. کارش بسیار یکنواخت و خسته کننده است و در محیطی پرفشار و تنش کار می‌کند.

تحلیل رفتگی مرتبط با سبک زندگی

فرد آن قدر سرش را شلوغ کرده که زمانی برای استراحت یا در میان جمع بودن پیدا نمی‌کند. اطرافیانش بیش از حد از او توقع دارند. در آن واحد مسئولیت‌های بسیاری به عهده می‌گیرد و از دیگران کمک نمی‌خواهد. به اندازه کافی نمی‌خوابد. دوستان صمیمی و حامی در کنار خود ندارد.

تحلیل رفتگی مرتبط با ویژگی‌های فردی

فرد بسیارکمال‌گراست و هیچ چیز او را راضی نمی‌کند. نسبت به خود و دنیا نگاه بدبینانه‌ای دارد. همه کارها را باید خودش

انجام دهد و به کسی آن قدر اعتماد ندارد که کمک بخواهد. بسیار بلندپرواز و جاه طلب است.

علائم هشداردهنده تحلیل رفتگی

تحلیل رفتگی فرآیندی است که بتدریج و در یک دوره زمانی طولانی رخ می دهد و یکشنبه به وجود نمی آید، اما می تواند کل زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. اگر به علائم هشداردهنده آن توجهی نشود، شدت یافته و از حالت بسیار ملایم به شرایط بحرانی تبدیل می شود. تحلیل رفتگی علائم فیزیکی و احساسی متفاوتی دارد.

علائم فیزیکی

فرد تمام وقت احساس خستگی و افسردگی می کند. دائم سردرد و پشت درد داشته و ماهیچه هایش دردناک می شود. سیستم ایمنی بدنش بشدت ضعیف است و زود بیمار می شود. اشتهايش کم شده و دچار بدخوابی است.

علائم احساسی

به تلاش خود تردید داشته و مدام فکر می کند شکست می خورد. احساس می کند گرفتار دامی شده که رهایی از آن تقریباً غیرممکن است. احساس تنهایی می کند. انگیزه اش را از دست داده و نسبت به همه چیز بدگمان است.

علائم رفتاری

از مسئولیت هایش فرار می کند. مدام کارهایش را به تعویق می اندازد. پرخور شده و گاهی اوقات سراغ مواد مخدر یا الکل می رود. ناامیدی هایش را به دیگران نیز منتقل می کند و دیگر چیزی رضایتش را جلب نمی کند.

پیشگیری

اگر متوجه علائم تحلیل رفتگی در وجود خود شدید، بدانید چنانچه اقدامی صورت ندهید اوضاع تان رو به وخامت خواهد گذاشت. بنابراین برای برگرداندن تعادل به زندگی تان باید دست به کار شوید:

1 - روزتان را درست شروع کنید: به جای این که به محض بیدار شدن، از رختخواب بیرون بپرید، حداقل 15 دقیقه به خودتان فرصت داده و مدیتیشن کنید یا چند حرکت کششی انجام دهید. یا مطلبی بخوانید که الهام بخش باشد و روزتان را با آرامش آغاز کنید.

2 - زندگی سالمی در پیش بگیرید: داشتن عادت غذایی صحیح و انجام حرکات ورزشی در کنار خواب منظم را فراموش نکنید.

3 - مرزبندی کنید: بیش از حد از خودتان کار نکشید و براساس وقت تان کارهایتان را تنظیم کنید. اگر دیگران از شما بیش از حد توقع دارند به آنها «نه» بگویید.

4 - گاهی اوقات از فناوری دوری کنید: استفاده بیش از حد از تلفن و رایانه فرد را دچار خستگی فراوان می کند بنابراین هرازگاهی از آنها دوری کنید و مدام به پست الکترونیکی تان سرزنزید.

5 - خلاق باشید: خلاقیت، پادزهر تحلیل رفتگی است. یک کار جدید را امتحان بکنید. یک پروژه جدید جالب را شروع کنید یا سراغ تفریح های سالم و دوست داشتنی بروید. فعالیت هایی انتخاب کنید که بوی کار ندهند.

6 - اضطراب هایتان را کنترل کنید: وقتی در مسیر تحلیل رفتگی هستید احتمال این که احساس بی پناهی کنید بسیار زیاد است. مهارت های کنترل اضطراب را بیاموزید تا بتوانید بیسرعت به تعادل روحی تان را به سرعت برسید.

درمان

گاهی اوقات اقدامات پیشگیرانه درخصوص تحلیل رفتگی صورت نمی گیرد و فرد از نقطه شکست و فروپاشی احساسی عبور می کند. در این گونه مواقع هم لازم است تحلیل رفتگی کاملاً جدی گرفته شود. ترفندهای زیر برای درمان تحلیل رفتگی بسیار کارآمد است:

1 - آرامش: وقتی به پله نهایی تحلیل رفتگی رسیده اید باید دید خود نسبت به نحوه مراقبت از خود و سلامت تان را تغییر دهید. درحقیقت در این لحظات آرام گرفتن و استراحت دادن به خود بسیار ضروری است. کارهایتان را برای مدتی سبک کرده و هیچ مسئولیتی را به عهده نگیرید.

2 - حمایت: حمایت دیگران را پس نزنید، بلکه از آنها کمک بخواهید تا در حفظ ته مانده های انرژی تان به شما کمک کنند. در این مواقع خانواده و دوستان از اهمیت بسیاری برخوردارند. لازم نیست آنها حتماً افرادی متخصص باشند. همین که به حرف های شما گوش کنند می توانند شما را در تخلیه احساسات منفی تان یاری برسانند.

3 - ارزیابی مجدد اهداف و اولویت ها: تحلیل رفتگی نشان می دهد که موضوعی بسیار مهم در زندگی تان درست پیش نرفته است. زمانی را اختصاص دهید و به آرزوها و اهداف و رویاهایتان فکر کنید. این احساس گاهی می تواند فرصتی برایتان به وجود آورد که چیزی را که واقعا شادتان می کند کشف کنید.

غلبه بر تحلیل رفتگی ناشی از حرفه

موثرترین مبارزه با تحلیل رفتگی ناشی از حرفه، تغییر شغل فعلی تان است حتی اگر مجبور شدید نوع کارتتان را نیز عوض کنید، اما اگر امکان چنین کاری را ندارید، روش های زیر را به کار ببرید که بی نتیجه نخواهد بود:

مشکلات تان را هدف بگیرید: در برابر مشکلات تان رفتار جسورانه داشته باشید و هرگز منفعلانه عمل نکنید. در این زمینه اگر کمک لازم دارید حتماً با افرادی که صلاحیت دارند، مطرح کنید، برای مثال مشکل تان را با رئیس تان مطرح کرده و از او یاری بخواهید.

وظایف تان را متنوع کنید: اگر مدتی طولانی یک کار را انجام می دهید از رئیس تان بخواهید کاری دیگر به شما محول کند یا بخش کاری تان را عوض کند.

به مرخصی بروید: اگر تحلیل رفتگی تان جدی تر از این حرف هاست حتما چند روزی مرخصی بگیرید و به تعطیلات بروید. کمی فاصله گرفتن از کار، برایتان سودمند است.

helpguide / مترجم: نادیا زکالوند