



ازدواج با کسانی که همه کشتی‌های شان غرق شده

لاید تا تیتیر مطلب مان را دیدید آه کشیدید و گفتید « یعنی اگر غمگین دیدمش با او ازدواج نکنم؟! » برداشت تان ناامیدانه و نادرست است.

لاید تا تیتیر مطلب مان را دیدید آه کشیدید و گفتید « یعنی اگر غمگین دیدمش با او ازدواج نکنم؟! » برداشت تان ناامیدانه و نادرست است. همه ما در شرایطی شاید غمگین شویم. همه مان ممکن است گاهی در تنهایی اشک بریزیم و همه کشتی‌های مان غرق می‌شود اما اگر از نظر روانی سالم باشیم، اما خود خوب مان می‌آید سراغ مان، شانه مان را تکان می‌دهد، صدای مان می‌زند و دست مان را می‌گیرد و نجات مان می‌دهد تا در گرداب اندوه غرق نشویم. معنای این حس اندوه اما این نیست که ما شایسته اذعاح نیستیم، همان گاه، دا، مان، م، گ، د.

اما در افسردگی‌های شدید یعنی زمانی که دیگر آن من خوب، سراغ آدم‌ها نمی‌آید، دست شان را نمی‌گیرد و نجات شان نمی‌دهد، در این شرایط است که خلق بیمارها تنگ می‌شود و دیگر از آن ناخوشی بیرون نمی‌آیند، اشک می‌ریزند، بی‌حوصله می‌شوند و اندوهی دایمی، بغض می‌شود توی گلوی شان.

آنها دیگر به فعالیت‌های همیشگی که زمانی از آنها لذت می‌بردند علاقه مند نیستند. زود به زود حوصله شان سر می‌رود، هیچ چیز خوشحال شان نمی‌کند، میل گریه دارند و شناخت شان نسبت به سه محور مهم زندگی یعنی خودشان، آینده و محیط اطراف شان، منفی و خالی از امید می‌شود.

یعنی از توانایی‌های شان ناامیدند و دائماً خودشان را سرزنش می‌کنند، آینده را تاریک و ترسناک می‌بینند و محیط اطراف را پر از گزند، حوادث و برخوردهای ناراحت کننده. وقتی زندگی به خیال کسی این همه سخت و عذاب آور و ناعادلانه است، طبیعتاً آنها حوصله آغاز هیچ فعالیت تازه ای را ندارند. در کار و تحصیل و زندگی خانوادگی ناموفق هستند. دچار بی‌خوابی یا پرخوابی می‌شوند، اشتهای شان هم عجیب و غریب می‌شود مثلاً شاید میل شان به غذا خوردن به شدت کم یا به شدت زیاد شود. افسردگی وقتی شدیدتر می‌شود ممکن است بیماران حتی تصمیم بگیرند از شر زندگی که این همه تلخ و دردناک به نظرشان می‌رسد، خلاص شوند.

اختلال افسردگی با استفاده از دارو و تغییراتی در شناخت و باور آدم‌ها کاملاً قابل کنترل و درمان است اما به هر حال کسانی که برای درمان اقدامی نمی‌کنند و غم، یار غارشان شده است و علاقه ای به تغییر ندارند، برای ازدواج مناسب نیستند.

مریم یوشی زاده خبرنگار جام جم آنلاین