

انگار افسردگی مزایایی هم دارد و نمی‌دانستیم!

افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قرن بیست و یکم و بعد از چاقی عامل دوم بیماری‌زای شناخته شده در جهان است. این بیماری میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر کرده است.



افسردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های قرن بیست و یکم و بعد از چاقی عامل دوم بیماری‌زای شناخته شده در جهان است. این بیماری میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر کرده است. مبتلایان به این بیماری بطور معمول از افسردگی خفیف و موقتی تا یک حالت عمیق افسردگی که در آن خلق و خو و احساسات پایین می‌آید و ناامیدی در هر زمانی فرد را درگیر می‌کند، رنج می‌برند اما ظاهراً بتازگی از برخی جنبه‌های پنهان اما مثبت آن پرده برداشته شده است.

جام جم سرا: گفته می‌شود 7 درصد از جمعیت عمومی جهان مبتلا به افسردگی هستند و تنها درصد کمی از بیماران اقدامات درمانی لازم را انجام می‌دهند. اگرچه افسرده بودن قرار گرفتن در یک شرایط منفی است و بطور جدی زندگی انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد ولی همچنان آمار مبتلایان به آن، روز به روز در حال افزایش است. به همین خاطر روانشناسان برجسته دلایل متعددی را برای در آغوش گرفتن افسردگی عنوان می‌کنند زیرا پذیرش افسردگی یک گام بزرگ در غلبه بر بیماری است.

افسردگی کمک می‌کند به چیزهایی که واقعاً مهم هستند، تمرکز کنیم
افراد کمی متوجه جنبه‌های مهم زندگی شان هستند اما به محض این‌که افسرده می‌شوند سطوح مختلف زندگی را بطور عمیقی تجزیه و تحلیل می‌کنند. اغلب افراد تمایل دارند هر چیزی را بدون فکر کردن درباره‌اش بدست آورند. برخی از انسان‌ها بویژه کسانی که شخصیت هنری دارند هنگام افسردگی بیشتر روی مسائل اساسی زندگی تمرکز می‌کنند.

به عنوان مثال گفته می‌شود داروین از افسردگی مزمن رنج می‌برد و این غم و اندوه عمیق به او کمک کرد همه چیز را تجزیه و تحلیل کند در واقع افسردگی ویژگی‌ای بود که به داروین کمک کرد، نظریه تکامل را مطرح کند. بنابراین افسردگی برای برخی افراد ابزاری برای رسیدن به هدف‌های مهم و بیشتر است این‌که فرد احساس کند به چیزهای بیشتری برای رسیدن به اهدافش نیاز دارد و تا قبل از آن حتی با وجود شادی و خوشحالی قادر به تغییرشان نبوده است در چنین شرایطی مهم و اساسی جلوه داده شده و قابل تغییر هستند.

افسردگی گاهی اوقات مادر خلاقیت می‌شود
گفته می‌شود برخی از بزرگترین نویسندگان و نقاشان زمانی که خلق افسرده‌ای داشتند و احساساتشان بشدت صدمه دیده بود بهترین شاهکار دنیای هنر را خلق کرده‌اند.
این موضوع تقریباً قانون ناشناخته‌ای در جهان است. هنگامی که انسان سطح بالایی از غم و اندوه و افسردگی را تجربه می‌کند تمایل زیادی به حرکت در مسیرهای پیچیده و جدید پیدا می‌کند.

این دقیقاً چیزی است که به عنوان پارادوکس بزرگ، باعث افسردگی می‌شود. برخی از این افراد اغلب با نداشتن تمرکز، اراده و انگیزه همراه هستند و به همین خاطر چند روز یا هفته را در رختخواب یا داخل خانه سپری می‌کنند و مسائل مهمی به ذهن شان الهام شده و فوراً می‌کند.

افسردگی به بیماران کمک می‌کند واضح و آشکار فکر کنند
یکی دیگر از افسانه‌های شایع درباره افسردگی این است که این بیماری از فکر کردن درست و واضح جلوگیری می‌کند اما واقعیت این است که برخی افراد در چنین شرایطی با تمرکز بر محیط اطراف چیزها را کاملاً متفاوت می‌بینند. این جنبه از افسردگی بخصوص اگر افسردگی پس از یک رویداد دردناک مانند از دست دادن عزیزان اتفاق بیفتد، دیده می‌شود.

افسردگی گاهی بهترین محرک است
افسردگی معمولاً با اندوه عمیق و اضطراب همراه است. این نوع احساسات صفات اساسی افسردگی است. با این حال آنچه که

اغلب ما درک نمی‌کنیم، این است که افسردگی یکی از مهم‌ترین شرایطی است که به ایجاد انگیزه در فرد کمک می‌کند.

اگرچه این یک قاعده کلی نیست و تا حد زیادی از فردی به فرد دیگر متفاوت است (بستگی به شیوه هر فرد در فکر کردن و مقابله با مسائل دارد) افسردگی گاهی اوقات فرد را مجبور می‌کند شادی را پیدا کند و بیشتر از قبل ارزش شادی را درک کند.

به گزارش جام جم سرا، غم و اندوه فرد را ناتوان می‌کند به همین خاطر افسردگی این امکان را می‌دهد که شادی را بیش از پیش درک کنیم. همگی با عبارت «ارزش واقعی چیزها را نمی‌دانی تا زمانی که از دست شان نداده‌ای» آشنا هستیم، این عبارت نشان دهنده بروز افسردگی است و کمک می‌کند تا زیبایی‌ها را کشف کرده و از هر چیزی لذت ببرید و شادی کنید.

افسردگی و دلیل زندگی کردن را یاد بگیرید

از آنجا که افسردگی اغلب با فقدان میل به زندگی همراه است و یک فرد افسرده فقط سیاه و سفیدهای جهان را می‌بیند، افسردگی به او کمک می‌کند دلیل زندگی و ادامه مسیر را ببیند. مقاومت در برابر مشکلات زندگی مهم است، افسردگی این امکان را فراهم می‌کند تا با نگاه به گذشته و تجزیه و تحلیل گذشته نگرش انسان به زندگی تغییر کند مثلاً انسان به گذشته‌اش نگاه می‌کند و می‌بیند که چه چیزی را اشتباه انجام داده است و چگونه می‌توان همه چیز را بهتر انجام داد در این مفهوم افسردگی کمک می‌کند تا از اشتباهات گذشته درس بگیریم.

افسردگی و درک ارزش سلامتی و خانواده

وقتی افراد افسرده هستند به این باور تمایل دارند که هیچ‌چیز خوبی در این دنیا وجود ندارد با این حال اغلب دوستان و خانواده حمایت واقعی شان را تا زمانی که به حضورشان نیاز است، نشان می‌دهند. افسردگی یک آزمون خوب برای بهتر دیدن افرادی است که در کنار او می‌مانند و نخستین نشانه‌های ضعف‌اش را درک می‌کنند. افسردگی بدان معنی است که شما به حمایت معنوی و عاطفی نزدیکان و خانواده‌تان نیاز دارید و سلامتی‌تان برای آن‌ها مهم است. متأسفانه بسیاری از انسان‌ها زمانی ارزش با هم بودن و حمایت معنوی و عاطفی دیگران را درک می‌کنند که دیگر خیلی دیر شده است.

افسردگی و تحریک قوه تحلیل

هنگامی که افسردگی به یک عامل خارجی مرتبط است معمولاً منجر به ترویج و تقویت قوه تحلیل در فرد می‌شود به این معنی که فرد در مورد عواملی که باعث افسردگی او شده فکر می‌کند و در نتیجه با مشاهده مسائل و مشکلات دست به تحلیل می‌زند. به عبارت دیگر به جای نگاه کردن به تصویر بزرگتر، مشکلات را به قطعات کوچک‌تر و ریز تقسیم و آن‌ها را تحلیل می‌کنند که این امر به درک بهتر مشکلات کمک می‌کند. تحلیل مسائل پیرامونی نوعی مکانیزم است که اغلب افراد آن را به کار می‌گیرند و در مقابله با افسردگی فعال‌تر می‌شوند. به همین دلیل است که گفته می‌شود مبتلایان به بیماری افسردگی باید افسردگی را در آغوش گرفته و بهترین درس‌های زندگی را از آن یاد بگیرند.

افسردگی چیزی نیست که کسی بخواهد آن را آرزو کند اما این بدان معنی نیست که افراد افسرده هیچ دیدگاه مثبتی در زندگی ندارند. کسانی که مبتلا به افسردگی هستند باید سعی کنند ذهن شان را باز نگه دارند و همه جوانب مثبت و منفی زندگی را در مقایسه با شرایط عینی شان بسنجند در چنین حالتی است که از نتیجه تجزیه و تحلیل هر دو شرایط شگفت زده خواهند شد و از پیشرفت بیماری جلوگیری به عمل خواهد آمد و از همه مهم‌تر آمار افسردگی مزمّن روز به روز رشد نخواهد شد. (فربیا خان احمدی/ایران)