

دست و پا زدن در مرداب افسردگی

معمولا هرکس در هر دوره از زندگی‌اش به دلایلی ممکن است دچار افسردگی کوتاه یا طولانی‌مدت شود. رهایی از افسردگی گاه طاقت فرساست و به مشاوران متخصص در این امور نیاز است.



معمولا هرکس در هر دوره از زندگی‌اش به دلایلی ممکن است دچار افسردگی کوتاه یا طولانی‌مدت شود. رهایی از افسردگی گاه طاقت فرساست و به مشاوران متخصص در این امور نیاز است.

جام جم سرا: زمانی که دچار افسردگی شده‌ایم باید مراقب باشیم با افکار غلط به وضع بد خود دامن نزنیم. در واقع وقتی نسبت به شرایط به وجود آمده در زندگی‌مان احساس بدی داریم و افسرده هستیم، مدام آرزو می‌کنیم کاش هر چه سریع‌تر از این وضع خلاص شویم و روحیه‌مان خوب شود. این موضوع بسیار طبیعی و از ویژگی‌های انسان است، چرا که او دوست دارد هیچ موضوعی روزگارش را تیره و تار نکند، اما متأسفانه این تفکر و این‌گونه تلاش‌مان برای رهایی از اندوه، ممکن است نتیجه‌ای کاملاً عکس بدهد و ما را به وادی افسردگی عمیق‌تری بکشاند.

مقاومت در برابر این شرایط موجب می‌شود بیش از هر لحظه دیگر روی مشکل خود متمرکز شویم و احساس مان بدتر شود، زیرا فکر کردن به وضع موجود لحظه‌ای رهایی‌مان نمی‌کند و ما را آسوده نمی‌گذارد. حقیقت این است که هرگز نمی‌توان روی همه چیز تسلط داشت و آن را کنترل کرد. بویژه اگر موضوعی بشدت آزارمان داده باشد، وقتی سعی کنیم به زور خود را از افسردگی برهانیم بیشتر مضطرب شده، گرفتار احساسات بد و ناخواسته دیگری نیز می‌شویم. بنابراین گاهی اوقات بهترین روش این است که دست از کنترل اوضاع بردارید و مقاومت نکنید. تنها باید بپذیرید که مشکلات و ناراحتی‌های معمول زندگی زودگذر هستند و طی زمان برطرف می‌شوند و آن گاه رهایی از افسردگی آسان‌تر می‌شود.

بیزاری از احساس بد

در لحظات افسردگی معمولا افکاری مانند: «دارم دیوانه می‌شوم»، «این وضع هیچ وقت تمامی ندارد»، «چرا نمی‌توانم مثل بقیه از زندگی لذت ببرم.» و «من خیلی بدبخت هستم» به سراغ‌مان می‌آید. ذهن‌مان شروع به افزودن احساسات منفی جدیدتری به احساسات بد قبلی می‌کند و بتدریج ترس از گرفتار ماندن در این افسردگی اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. در واقع این ذهن فرد افسرده است که همه چیز را برایش مشکل و غیرقابل تحمل‌تر می‌کند. می‌توانید با یک آزمایش کوچک پی به صحت این موضوع ببرید. هر وقت موضوعی شما را ناراحت کرد، به آن بدون هیچ نوع دغدغه فکری نگاه کنید و هرگز آن را ارزیابی نکنید و اجازه دهید زمان آن را حل کند، سپس متوجه می‌شوید که آن موضوع ناراحت‌کننده چقدر راحت از کنارتان می‌گذرد و هرگز شما را به افسردگی نمی‌کشاند. با این روش دیگر بی‌جهت ذهن‌تان دچار آشوب و دلواپسی نمی‌شود. در حقیقت وقتی موضوعی بد با فرآیندهای ذهنی حمایت نشود بسرعت ضعیف می‌شود و دیگر توان افسرده‌کردن شما را ندارد. بنابراین با افکار منفی، موضوع ناراحت‌کننده را تغذیه و نیرومند نکنید تا زودتر به آرامش برسید.

مقایسه نکنید

«حیف، وقتی افسرده نبودم، همه چیز چقدر خوب بود.»، «چه روزهای خوبی داشتم و اکنون چقدر بدبخت هستم. چرا نمی‌توانم به گذشته برگردم؟» بیشتر مردم هنگام غم و اندوه به این چیزها بسیار فکر می‌کنند، اما متوجه نیستند که این افکار نه‌تنها چیزی را تغییر نمی‌دهد بلکه بیشتر صدمه می‌زند و حال فرد را بدتر می‌کند. اگر می‌خواهید از شر افسردگی خلاص شوید دست از مقایسه زمان فعلی‌تان با روزهای خوش گذشته بردارید. فراموش کنید که در گذشته چه داشته و اکنون چه چیزی را از دست داده‌اید. آنچه پیش آمده، پیش آمده است. به جای فکر کردن به گذشته به زمان حال‌تان بیندیشید. این‌که اکنون چه دارید و چگونه می‌توانید با امکانات فعلی‌تان بحران را از سر بگذرانید مهم است. به این ترتیب قدرت تحمل‌تان را بالا ببرید.

طرح سوال‌های بی‌فایده، ممنوع

بسیاری از مردم هنگام افسردگی از خودشان سوال‌های بی‌فایده می‌کنند. مانند: «چه وقت این شرایط بد تمام می‌شود؟»، «چرا من باید اینقدر گرفتار باشم؟» و «چه کار کردم که مستحق این شرایط هستم؟» معمولاً پاسخ این نوع سوال‌ها تنها به فرد کمک می‌کند منبع تیری را که به قلبش فرورفته، پیدا کند و کاری بهتر از این صورت نمی‌دهد و البته در روزهای افسردگی دانستن این‌که بلا از کجا بر سرتان نازل شده، اصلاً اهمیتی ندارد. چیزی که اکنون مهم است این‌که آن تیر را چگونه از قلب‌تان بیرون آورید. سوال‌هایی مانند «چرا من؟» وضعیت‌تان را بدتر می‌کند و مدام در مورد موضوعی که پیش‌تر اتفاق افتاده احساس بدتان را تازه نگه می‌دارد. روی کارهایی که در رهایی از افسردگی موثر است متمرکز شوید و با این سوال‌های بیهوده خود را عذاب ندهید.

ترس را کنار بگذارید

گاهی اوقات از موضوعات مختلف می‌ترسیم و اصلاً هم عجیب نیست، زیرا طبیعت انسان به گونه‌ای است که در برابر مواردی که آنها را تهدید می‌داند، بترسد تا بتواند واکنش مناسب - جنگ یا گریز - از خود بروز دهد، اما متأسفانه افرادی که گرفتار افسردگی هستند، از بی‌اهمیت‌ترین موارد هم - مثل حرف زدن با مردم - دچار ترس می‌شوند. این نوع وحشت نیز افسردگی‌شان را شدیدتر می‌کند. باید بیاموزید که ترس‌های ما همیشه برخاسته از تهدیدهای واقعی نیست و گاهی اوقات مغلطه‌ای بسیار ساده است. در واقع ترس‌های غیرواقعی مانند زنگ خطر آتش است که درست کار نمی‌کند و همیشه بی‌موقع فعال می‌شود و باید فهمید هر بار که صدایش در می‌آید به معنای وجود آتش نیست. بنابراین بیاموزید به تمام هشدارهای درونی‌تان توجه نکنید و بگذارید هر قدر می‌خواهد زنگ بزند. حتی برای خاموش کردن آن تلاش نکنید، فقط صدایش را نادیده بگیرید. به عبارتی با جدی نگرفتن ترس‌های بی‌مورد، شانس رهایی از افسردگی‌تان را افزایش می‌دهید.

احساس شرمندگی را کنار بگذارید

معمولاً افرادی که دچار افسردگی هستند احساس شرمندگی و خجالت وجودشان را پر می‌کند. آنها احساس می‌کنند وجودشان پر از عیب و ایراد است که گرفتار چنین شرایطی شده‌اند و دائم خود را سرزنش می‌کنند. این بی‌رحمی با خود موجب فرورفتن به افسردگی عمیق‌تری می‌شود. بنابراین سعی کنید هرگز خود را سرزنش نکنید و از خودتان خجالت نکشید، حتی اگر مقصر واقعی خودتان بودید. شما در هر حال برای رهایی از دام افسردگی به آرامش نیاز دارید.

اگر توانستید به موارد گفته شده بخوبی توجه کنید، اکنون آنقدر آرام شده‌اید که بتوانید به این موضوع که علت افسردگی‌تان چیست، بیندیشید. متأسفانه بیشتر خطایی که افراد مبتلا به افسردگی نشان می‌دهند این است که سعی نمی‌کنند دلیل افسردگی‌شان را شناسایی کنند و خود را همان‌طور درمانده رها می‌کنند. گاهی اوقات تنها یک احساس غیرواقعی نسبت به موضوعی شما را دچار افسردگی کرده است که با شناختن آن می‌توانید دوباره شادی را به خود برگردانید. فراموش نکنید بیشتر مواقع این خود ما هستیم که وجودمان را با تفکرهای نادرست غرق در اندوه می‌کنیم. عکس این موضوع نیز می‌تواند رخ دهد و می‌توانید شادی را از اعماق وجودتان بیابید و به خودتان کمک کنید. اگر دلایل افسردگی‌تان کاملاً واقعی و اساسی است، به عزیزان‌تان اجازه دهید شما را کمک کنند یا از کمک مشاوران متخصص استفاده کنید. فراموش نکنید که باید هرچه سریع‌تر از دنیای افسردگی بیرون بیایید. باید دوباره یادآوری کرد که قرار گرفتن در حالت افسردگی می‌تواند ریشه‌هایی کاملاً طبیعی داشته باشد، مانند زمانی که فرد از چیزی می‌ترسد و می‌خواهد فرار کند یا تصور می‌کند همه چیز علیه اوست و خودش را بی‌پناه می‌بیند و از این دست موارد. تنها کاری که باید کرد توجه نکردن به این افکار منفی و شوم است و در عوض روی کارهایی که می‌تواند ما را از افسردگی برهاند باید متمرکز شد.

psychcentral / مترجم: نادیا زکالوند