



چرا برخی دچار عدم رضایت از زندگی می‌شوند؟

یک روانپزشک گفت: برخی بر اساس ناخودآگاه خود با موفق شدن مشکل دارند زیرا موفقیت برای فرد، مسئولیت به همراه دارد، بنابراین آنها ترجیح می‌دهند در مسیری قرار گیرند که آسان‌تر است.

یک روانپزشک گفت: برخی بر اساس ناخودآگاه خود با موفق شدن مشکل دارند زیرا موفقیت برای فرد، مسئولیت به همراه دارد، بنابراین آنها ترجیح می‌دهند در مسیری قرار گیرند که آسان‌تر است.

افشین یداللهی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس با بیان اینکه عدم لذت از زندگی و علایق اولیه جزو علائم ابتلا به اختلال افسردگی است، اظهار داشت: فردی که به افسردگی مبتلاست در باور خود چنین می‌پندارد که توان رسیدن به اهدافش را ندارد.

وی افزود: این نگرش می‌تواند ناشی از فاصله زیادی باشد که بین توانایی فرد و آنچه در ذهن او می‌گذرد، وجود دارد.

* علائم عدم رضایت از زندگی کدام است؟

این متخصص حوزه بهداشت روان گفت: بی‌تفاوتی، احساس افت عملکرد و گاهی اضطراب به صورت دائمی موجب نارضایتی فرد از زندگی می‌شود.

وی افزود: همچنین افرادی که هدف مشخصی در زندگی ندارند یا علایق و استعدادها خود را پیگیری نمی‌کنند، دچار عدم رضایت از زندگی و در نهایت افسردگی می‌شوند.

این روانپزشک ادامه داد: برخی افراد دیدگاه مشخصی در زندگی ندارند و نداشتن عقیده و انتخاب مسیری مشخص برای زندگی منجر به عدم رضایت از زندگی می‌شود.

* عدم رضایت از زندگی می‌تواند ناشی از ناخودآگاه باشد

یداللهی اظهار داشت: همچنین گاهی عدم رضایت از زندگی مربوط به ناخودآگاه فرد است. برخی براساس ناخودآگاه خود با موفق شدن مشکل دارند زیرا موفقیت برای فرد، مسئولیت به همراه دارد، بنابراین آنها ترجیح می‌دهند در مسیری قرار گیرند که آسان‌تر است.

وی ادامه داد: این افراد در درازمدت به دلیل در جا زدن و عدم رشد توانایی‌های مغز، دچار اضطراب و بی‌انگیزگی می‌شوند، همانطور که جسم رشد پیدا می‌کند مغز نیز در طول زمان نیاز به رشد دارد و این رشد ناشی از پیگیری نگرش و مسیری مشخص از سوی فرد است. وقتی فرد رشد نمی‌کند، به دلیل تکراری شدن و عدم حل مسائل جدید، احساس ناتوانی در گذران زندگی می‌کند.

* آیا عدم رضایت از زندگی ژنتیکی است؟

این متخصص حوزه بهداشت روان با بیان سبب‌شناسی افرادی که دچار عدم رضایت از زندگی می‌شوند، گفت: باید از این افراد شرح‌حال دقیق گرفته شده و علل بیرونی و درونی بررسی شود؛ گاهی مشکلات روانشناختی ناشی از مسائل ژنتیکی است، همچنین رویکرد فرد به مسئله و هیجان او نیاز به بررسی دارد.

وی ادامه داد: درمان‌های دارویی و روان‌درمانی در بهبودی این افراد مؤثر است. در موارد متوسط تا شدید، درمان دارویی بسیار کمک‌کننده است.

* سبک زندگی و میزان رضایت از زندگی

وی افزود: افراد باید به این دیدگاه برسند که برای زندگی سالم باید ذهن رو به رشدی داشته باشند، بنابراین هر چند وقت یکبار خود را ارزیابی کنند و به خود روحیه بدهند، همچنین پیگیری علایق و استعدادها و واقف شدن به اینکه سلامت روان منوط به داشتن سلامت جسمانی، اجتماعی و رشد معنوی است، می‌تواند در سلامت آنها و رضایت از زندگی مؤثر باشد.

* شیوه‌های فکری خود را تغییر دهید

این روانپزشک تأکید کرد: باید از شیوه‌های متفاوت فکری برای پیگیری مسائل استفاده کنیم. افرادی که همیشه با یک شیوه مسائل خود را حل می‌کنند دچار رکود می‌شوند، ما باید تولیدات فکری داشته باشیم. افرادی که اندیشه تولید می‌کنند، احساس رضایت از زندگی دارند.

وی خاطرنشان کرد: پایبندی به رشد ذهنی باید در بین افراد رواج پیدا کند و به آن اهمیت و اولویت دهند. افرادی که به این عامل توجه می‌کنند، درنهایت به حس رضایت از زندگی دست می‌یابند.