

سندرم افسردگی پس از تعطیلات

بسیاری از مردم به تعطیلات مانند سفر به فضا می‌نگرند! از هفته‌ها قبل برای پرواز دشوار به فضا به دقت برنامه‌ریزی کرده و پس از پرتاب و ورود به فضا آرامش و سکون بی‌نظیری را تجربه می‌کنند...



بسیاری از مردم به تعطیلات مانند سفر به فضا می‌نگرند! از هفته‌ها قبل برای پرواز دشوار به فضا به دقت برنامه‌ریزی کرده و پس از پرتاب و ورود به فضا آرامش و سکون بی‌نظیری را تجربه می‌کنند، اما هنگام بازگشت دوباره به زمین دچار اضطراب و آشفتگی می‌شوند. آنها ممکن است زندگی روزمره قبلی‌شان را مانند نیروی شدید جاذبه زمین پس از روزها بی‌وزنی احساس کنند. بار و وزن آشنایی که ناگهان تحمل آن بسیار سخت‌تر از قبل می‌شود. در واقع برخی از مردم دچار افسردگی پس از تعطیلات شده و بازگشت به روال عادی زندگی برایشان بسیار مشکل می‌شود.

به گزارش جام جم، اگر شما از این نوع افراد هستید با یک برنامه‌ریزی مختصر می‌توانید پس از روزهای آرام تعطیلات، زندگی معمول‌تان را دوباره از سر بگیرید. راهکارهای ارائه شده در این مطلب به شما کمک می‌کند که راحت‌تر از پس افسردگی پس از تعطیلات برآیید.

1- بازگشت ملایم

یک دوره تعطیلات به نوعی آرامش واقعی است و می‌تواند فرد را براحتی گرفتار اضطراب پس از تعطیلات کند. بنابراین برنامه‌ریزی دقیق برای بازگشت به زندگی عادی بسیار ضروری است. در این خصوص ترفند ساده‌ای می‌توان به کار بست به این صورت که روز پس از تعطیلات را به کار کردن مشغول نشوید و اندکی وقت‌تان را آزاد بگذارید. مثلاً می‌توانید در این روز اگر باید سرکار بروید، کمتر از معمول کار کنید و بیشتر استراحت کنید و حتی با همکارانتان از خاطرات تعطیلات و احتمالاً سفرتان صحبت کنید و تجربه‌های آنها را نیز بشنوید. با این روش خود را آرام‌آرام برای از سر گرفتن زندگی روزمره آماده می‌کنید.

2- تجربه‌های گذشته

فصل تعطیلات در عین حال که شادبخش است، اضطراب‌آور نیز محسوب می‌شود. در این روزها اعضای خانواده کنار هم هستند، برای یکدیگر هدیه می‌خرند، دوست و آشنا به دیدن یکدیگر می‌روند و غذاهای متنوع مصرف می‌کنند، خرید و مهمانی‌های لذتبخش وجود دارد و بالاتر از همه هیجان شب سال نو، که همه اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، آدرنالین خون را به مقدار قابل‌توجهی افزایش می‌دهد.

همین موضوعات بازگشت به شرایط عادی و بدون هیجان و خانه خالی از مهمان و محل کار کسل‌کننده را سخت کرده تا جایی که می‌تواند روحیه‌تان را تخریب کرده و شما را ناامید و افسرده کند و کامتان را از تصور ورود دوباره به زندگی همیشگی تلخ کند. حتی اگر تعطیلات بسیار شادی را نگذرانده باشید باز هم بازگشت به روال عادی زندگی که نظم بسیار می‌طلبد مشکل است. اما برای این‌که این افسردگی را زودتر از سر بگذرانید به خودتان بگویید که این احساس عادی است و ممکن است چند روز بیشتر طول نکشد و اوضاع روحی‌تان روبه‌راه خواهد شد. در این باره می‌توانید به تجربه‌های گذشته‌تان نگاهی بیندازید.

مثلاً آیا همیشه پس از تعطیلات گرفتار یکسری دوره رکود و رخوت می‌شوید؟ یعنی اگر پس از دو دوره تعطیلات گذشته دچار ناامیدی شده بودید پس احتمال این‌که در این دوره هم چنین احساسی را تجربه کنید بسیار بالاست. بنابراین با دقت بررسی کنید چه چیزی باعث شد که از افسردگی رها شوید و اکنون باید چکار کنید تا دچار این چرخه از افسردگی نشوید و بسرعت به جنگ آن بروید.

3- پس از تعطیلات

در تعطیلات شما به اندازه کافی فرصت استراحت و آرامش داشته‌اید و از زندگی پر از وقت آزاد و حتی تنبلی روزهای آغازین سال نو بسیار لذت برده‌اید. اکنون که تعطیلات تمام شده و به زندگی و کارتان بازگشته‌اید باید به خودتان امیدوار باشید که

می‌توانید کارهایی انجام دهید تا از زندگی روزمره پیشینتان - حتی اندکی - متفاوت باشد. در حقیقت هر نوع تغییر در روزمرگی برای روحیه‌تان خوب است و جانتان را تازه می‌کند.

هرگاه قرار است به برنامه‌های قبلی‌تان بازگردید به خودتان بیش از حد فشار نیاورید و همه چیز را آسان بگیرید. به خودتان یادآور شوید که تعطیلات برایتان بسیار خوب بوده و فرصتی فراهم کرده که بتوانید با شادابی بیشتر به کار و زندگی‌تان برگردید و همه چیز را از سر بگیرید.

گاهی اوقات هم ممکن است استراحت و تفریح توانسته ذهنتان را بخوبی فعال کند و شما نسبت به زندگی، حرفه، روابط و... دید تازه‌ای پیدا کرده باشید. بنابراین بعد از تعطیلات که با انرژی کافی به کار و زندگی‌تان برمی‌گردید، بهترین زمان برای اعمال این تغییرات است. با این کار نه تنها اوضاع‌تان را نسبت به پیش از تعطیلات بهتر می‌کنید، بلکه بی‌جهت گرفتار افسردگی پس از تعطیلات نمی‌شوید.

4- تصمیم‌های سال نو

اگر برای سال نو فهرستی از تصمیم‌ها و اهدافی دست‌نیافتنی ترتیب داده‌اید و اکنون با سپری شدن تعطیلات سال نو، خود را در برابر آنها و سختی‌های عملی کردنشان می‌بینید و نگران شده‌اید، خودتان را بیش از این آزار ندهید. به جای این کار، فهرست خواسته‌ها و اهداف‌تان را دوباره بررسی و این بار براساس توان و انرژی‌تان برنامه‌ریزی کنید. آن تصمیم‌هایی را که عملی کردنشان بسیار سخت است و شما را مضطرب می‌کند فعلاً حذف کرده و به زمان دیگری که از حال و هوای تعطیلات بخوبی بیرون آمده‌اید موکول کنید.

این‌بار موقع برنامه‌ریزی، دقت کنید اهداف‌تان دست‌یافتنی و کاملاً منطقی باشند. مثلاً برای کم کردن وزن، ناگهان در مدت زمانی کوتاه به سبزی دلخواه رسیدن شگونی نیست. اما اگر تصمیم بگیرید حداقل چند کیلو از وزن‌تان بکاهید می‌توان امید داشت که تصمیم درستی گرفته‌اید.

5- کنار جمعیت

بخشی از افسردگی پس از تعطیلات به خالی شدن دور و برتان از خانواده و دوستان و آشناپانتان برمی‌گردد. شما که در تعطیلات کنار عزیزانتان بودید پس از تعطیلات ناگهان خود را تنها یا در کنار کسانی می‌بینید که بخوبی نمی‌شناسید و دچار اندوه می‌شوید. اما می‌توانید با حفظ ارتباط‌تان با دوستان و اعضای خانواده روحیه خود را خوب نگه دارید. برای تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی کنید و باز هم کنار هم باشید و با این ترفند افسردگی را از خود دور کنید.

6- فعالیت‌های جذاب

برای این‌که بتوانید هیجان مشابه سال نو را در وجود خود حفظ کنید، می‌توانید برای خود فعالیت‌های جالب ترتیب دهید. مثلاً در یک کلاس آموزشی در زمینه فعالیت مورد علاقه‌تان ثبت‌نام کنید یا به ورزش محبوبتان بپردازید یا به سینما یا تماشای تئاتر بروید. می‌توانید از دوستان‌تان هم بخواهید که همراهی‌تان کنند. البته بهتر است نوع فعالیت انتخابی‌تان با بودجه‌تان سازگاری داشته باشد. با این روش می‌توانید حتی پس از پایان یافتن هیجان و شادی‌های مربوط به تعطیلات سال نو، همچنان از زندگی‌تان لذت ببرید.

7- انتخاب سالم

معمولاً هنگام تعطیلات افراد به خوراک خود بدترستی توجه نمی‌کنند و به پرخوری می‌پردازند و احتمال این‌که وزنشان بالا برود بسیار زیاد است و اگر شما به این دلیل نگران هستید، خیلی ساده و راحت می‌توانید برنامه رژیم غذایی مناسب ترتیب داده و با ورزش منظم دوباره به وضع خوب سابق‌تان بازگردید. پس از تعطیلات سعی کنید غذاهایی مصرف کنید که هورمون سروتونین (هورمون سرخوشی و لذت) در بدن‌تان افزایش یابد. غذاهای حاوی تریپتوفان - مانند موز، محصولات لبنی، مرغ و نخودفرنگی - این خاصیت را دارند.

بدون هیچ عذر و بهانه‌ای ورزش کنید. زیرا ورزش حال روحی‌تان را خوب می‌کند.

8- استفاده از فرصت به دست آمده

معمولا تعطیلات سال نو به دلیل برنامه‌های تفریحی و دید و بازدید باعث می‌شود شما به مشکلات زندگی‌تان کمتر فکر کنید، اما با تمام شدن این روزها، ممکن است دوباره به یاد مشکلات و احتمالا موضوعات ناراحت‌کننده‌ای که آزارتان داده است، بیفتید. به جای این‌که به دام افسردگی و غم و اندوه بیفتید از این فرصت استفاده کرده و از مشاوران حرفه‌ای برای حل مشکلات‌تان کمک بگیرید.

اگر از همین ابتدای سال به فکر حل مشکلات‌تان باشید به احتمال زیاد می‌توانید به نتیجه دلخواهتان برسید و از شر موارد ناراحت‌کننده راحت شوید. اگر هم مشکلات مالی یا بدهی دارید با برنامه‌ریزی صحیح به کنترل وضع مالی و پرداخت بدهی‌هایتان پردازید.

9- سال پیش‌رو

از همان اولین روز کاری در ذهنتان سال پیش‌رو را سالی پر از موفقیت و پرانرژی تصور کنید تا وجودتان از اضطراب آرام شده و گرفتار نگرانی و افسردگی پس از تعطیلات نشود. با خود تصور کنید در فصل‌های مختلف سال جدید می‌خواهید چه کارهایی انجام دهید و در ذهن خود برنامه‌ریزی کنید. این کار باعث می‌شود به زندگی و شروع دوباره کارها با شوق و اشتیاق نگاه کنید و افسردگی از شما دور بماند.