

این حال من بی‌توست...

یکی از مشکلاتی که بسیاری از مردم در طی زندگی خود با آن روبرو می‌شوند افسردگی است که می‌تواند به دلایل مختلفی اتفاق بیند. در بسیاری موارد، افسردگی یک «عدم تعادل شیمیابی» است که یا به تنهایی و یا پس از یک اتفاق یا یک سری اتفاقات ظاهر می‌کند. در این جایه افسردگی پس از فقدان فرد مورد علاقه خواهیم پرداخت.

علاوه‌نم: پس از مرگ عزیزان، احساس غم و اندوه تا مدت زمانی محدود در اطرافیان وجود خواهد داشت. این حس اندوه، پروسه‌ای نرمال بوده و به هیچ وجه از علائم افسردگی نمی‌باشد. آمار انسان می‌دهد که ۳۳٪ از مردم یک ماه پس از مرگ فرد مورد علاقه شان احساس افسردگی می‌کنند و تنها ۱۵٪ از آنها پس از گذشت یک سال یا بیشتر از واقعه هنوز افسرده می‌باشند. در واقع افسردگی علائم کلینیکی خاصی داشته که از غم و اندوه ناشی از فقدان قابل تفکیک می‌باشند. ناراحتی و اندوه مزمن و طولانی و نداشتن انگیزه و انرژی برای زندگی بدون هیچ گونه تغییر مشت در خلق و خوی فرد به مدت ۲ هفته مدام و یا بیشتر، و سرانجام گاهی اوقات اندیشه مرگ و خودکشی. علامت هشدار دهنده برای فرد مصیبت دیده، بی‌ارزش شمردن زندگی و بی‌انگیزگی شدید می‌باشد، به نحوی که فرد، علاوه‌ای به بازگشت به زندگی طبیعی و حضور در جمع نداشته و حتی گاهی به خروج از منزل نیز رغبتی نشان نمی‌دهد. در این زمان مشاوره با مشاورین مجرب کاملاً ضروری است.

پیشگیری و درمان: روبرو شدن با چنین فقدان‌های تاسف‌انگیزی برای کسانی که قبلاً نیز سابقه اتفاقات ناکار مشابه را داشته‌اند و یا دوستان و بستگان زیادی جهت حمایت عاطفی ندارند، احتمال ابتلا به افسردگی‌های شدید را جدی تر می‌سازد. وقتی اتفاقات اندوهبار مثل از دست دادن فرد مورد علاقه، رخ می‌دهد کنار آمدن با موضوع برای هر کسی مشکل خواهد بود. یاد آوری خاطرات شیرین و نکات مشت فرد از دست‌رفته همراه با داشتن ارتباطات اجتماعی، به کنار آمدن فرد مصیبت دیده با غم و اندوه بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

اگر شما در طی مدت سوگواری، قادر به کنترل احساسات خود نبوده و اندک‌اندک به سمت افسردگی- با علائم کفته‌شده- پیش رفتید، اجازه ندهید احساسات و افکار منفی و خطرناک بر ذهن شما غلبه کنند، مساله را دست کم نگیرید و منتظر نباشید که افسردگی خودبخود از وجود شما رخت بر بندد. هر چه سریع تر به پژوهش یا مشاور مراجعه کنید. □

دکتر ماندانا ناصری

بهترین مقاله را انتخاب کنید SMS ۳۰۰۰۷۴۶۸ ▶ کد این مقاله ۱۲۱-۱۲۰