

اندوه، سوگ، افسردگی یا «غمها»

روز بدی را پشت سر گذاشتن، احساس گرفتگی و دمی، غمگینی و سوگ همگی اجزای طبیعی تجارب زندگی آدمی محسوب می شوند. این تجارب به سبب دگرگونی های طبیعی در چرخه های زیست شناختی آدمی روی می دهند و نوعی پاسخ طبیعی به دشواری های زندگی مانند نومی، فقدان ها و رویدادهای هیجانی دردناک به شمار می آید.

شناخت این دست از تجارب، حرف زدن درباره آنها با دوستان و اعضای خانواده و قرار دادن آنها در دورنما از زمره بهترین روشهای مقابله با چنین احساسات طبیعی هستند.

□ سوگ: کنار آمدن با مرگ یا فقدان

با بکارگیری روش زیر می توانید حتی با دشوارترین احساسات خود مانند سوگ های سنگین کنار بیایید. در واکنش های حاد مانند (سوگ متعاقب مرگ یا فقدان شخصی مهم در زندگی تان) حرف زدن با یک مشاور به شما کمک می کند تا خود را در آن موقعیت تک و تنها تصور نکنید؛ حرف زدن با کسی که احساس شما را می فهمد، درگذر موفق شما از این مرحله یاری رسان خواهد بود. اغلب گفته می شود که تجربه سوگ طبیعی است؛ ولی کسانی که در سوگ به سر می برند، اغلب در نظر آنها امور بسیار غیر طبیعی جلوه می کند؛ احساسات آشفته و مشوش دارند، گاهی احساسی توان کاه همه وجودشان را در بر می گیرد، تمرکز و توجه شان دستخوش تغییر می گردد و زندگی شان به نحوی غریب مختل می شود. در چنین شرایطی، مشاوره می تواند در آگاه شدن از دورنمای تجربه تان به شما کمک کند و به شما یاری دهد تا به سلامت از این دریای سوگ بگذرید و حس سلامت و شادمانی را در زندگی طبیعی تان باز یابید.

بعضی اوقات انتقالی تدریجی از این فراز و نشیبهای طبیعی و یا دشواری های طبیعی زندگی به افسردگی بالینی وجود دارد.

□ نشانه های افسردگی بالینی

- اختلال در تمرکز
- لذت نبردن از فعالیتهایی که سابقاً برای فرد لذت بخش بودند
- اختلال در خواب: دشواری در به خواب رفتن، صبح زود بیدار شدن ناتوانی در دوباره به خواب رفتن، خواب مفرط توام با خستگی حتی پس از ساعتها خوابیدن
- تغییر در عادات غذایی: معمولاً کاهش اشتها و بی مزه رسیدن غذا، گاه پرخوری بدون افزایش اشتها
- احساس گناه، درماندگی و / یا نومی
- افزایش افکار خود _ متقدانه
- افکار خودکشی
- دوری گزیدن از دوستان
- افزایش بی بند و باری جنسی یا از دست دادن علایق جنسی
- افزایش مصرف الکل / مواد

در صورتی که کسی اکثر نشانه های پیش گفته را به مدت بیش از دو هفته تجربه کند، احتمالاً به افسردگی بالینی دچار شده است.

افسردگی بالینی به سادگی با انجام مشاوره و یا درمان علاج پذیر است.

افسردگی بالینی، بدون درمان ۹_۱۲ ماه یا بیشتر به طول می انجامد؛ در حالی که بنابر گزارش افرادی که به سراغ درمان رفته اند، می توان بین ۴ تا ۶ هفته از این بیماری رهایی یافت.

اگر فکر می کنید به افسردگی بالینی دچارید بی درنگ در پی درمان آن برآئید.

عدم درمان آن معمولاً اوضاع را وخیم تر می کند.

در این گونه موارد می توانید با مرکز مشاوره (۶۴۱۹۵۰۴) تماس بگیرید.

□ اگر فکر کنم دوستی محتاج کمک است، چه کنم؟

عموماً در چنین شرایطی برای او وصف رفتارهایی که شما به آن ها توجه کرده اید سودمند است (مثلاً، متوجه شدم تا زگیها به کلاس نمی آیی، در افاق می مانی و مثل سابق شاد نیستی)، نگرانیتان را راجع به وی بر زبان بیاورید و به او پیشنهاد کنید به مرکز مشاوره مراجعه و با کسی حال خودش را بررسی کند. می توانید به همراه او به مرکز مشاوره بیائید، البته اگر فکر می کنید که همراهی تان مفید است.

اگر شخصی افکار خودکشی دارد، با مرکز مشاوره تماس بگیرید تا در اسرع وقت او را ملاقات کنند. اگر مایلید که از نگرانیهایتان درباره نزدیک شدن و یا نحوه نزدیک شدن به دوست خود، که به نظر محتاج کمک است، با کسی صحبت کنید؛ با مرکز مشاوره تماس بگیرید و با یکی از مشاوران به گفتگو بنشینید.

مترجم:

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

زینب اثباتی