نوع خاص افسردگی آقای «پله»!

پسر فوتبالیست افسانه‌ای گفته پدرش بعد از عمل تعویض مفصل دچار افسردگی شده اما آیا این جراحی باعث افسردگی می‌شود؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

چند روز پیش پسر «پله»، فوتبالیست سرشناس در گفت‌وگویی اظهار کرد که پدرش به تازگی عمل جراحی تعویض مفصل داشته و حالا در روزهای بازتوانی بعد از عمل، حال و روز خوشی از نظر روانی ندارد. او حرف‌هایش را این‌طور ادامه داده که پدرش این روزها حالت‌های افسردگی پیدا کرده است؛ تمایلی به خروج از خانه ندارد و این اواخر وضعیت روانی پدرش در نتیجه مشکلات سلامتی او و این که امکان راه رفتن به تنهایی را ندارد، افت کرده است. اما آیا افسردگی و حال ناخوش بعد از عمل جراحی تعویض مفصل اتفاقی معمول است؟

نیاز ۳۰۰ هزار ایرانی در سال به این عمل!

قبل از هر چیز و درباره اهمیت این موضوع باید بدانید که دبیر انجمن جراحان ارتوپدی ایران در آبان امسال خبر داده که طبق بررسی‌های انجام شده حدود ۳۰۰ هزار نفر از هموطنان‌مان در سال به انجام این جراحی نیاز خواهند داشت. بنابراین پله در تلاش برای حل این مشکل، تنها نیست. او امسال ۷۹ ساله شده است. به دلیل سن بالا، طی سال‌های اخیر درگیر مشکلات جسمانی زیادی بوده است. بهار سال قبل وقتی پله برای آخرین بار در فرودگاهی در برزیل دیده شد، روی ویلچر بود. البته با توجه به آن چه پسر او به رسانه‌ها گفته، وضعیت پله از نظر میزان تحرک بعد از عمل جراحی‌اش بهتر شده است و حالا این روزها او می‌تواند به کمک واکر راه برود. اما به رغم این پیشرفت، هنوز به میزان زیادی به اطرافیان خود وابسته است و همین باعث وارد شدن فشار روانی زیادی بر او شده است. البته طبق بررسی محققان، پله در این وضعیت تنها نیست. مطالعات نشان می‌دهد تا حدود ۵۰ درصد از افرادی که عمل جراحی تعویض مفصل انجام می‌دهند، بعد از عمل با مسائلی چون افسردگی و اضطراب درگیرند. البته این اضطراب و افسردگی می‌تواند خود را به اشکال گوناگونی نشان دهد.

نشانه‌های افسردگی پس از تعویض مفصل چیست؟

همان‌طور که پسر پله اشاره کرده است، تمایل نداشتن به بیرون رفتن از خانه و کاهش روابط با دیگران، می‌تواند یکی از نشانه‌های افسردگی در افرادی باشد که عمل جراحی تعویض مفصل را به تازگی از سر گذرانده‌اند اما جدای از این نشانه، موارد دیگری هم وجود دارد.

*خواب بیش از حد، در حالی که در بسیاری از مواقع، این خواب کیفیت پایینی دارد.

*ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های روزمره

*تغییر در اشتها؛ چه به صورت بیش از حد خوردن و چه کم خوردن

*ترک فعالیت‌های مورد علاقه؛ این علایق می‌تواند هر چیزی باشد، از تلفن صحبت کردن با دیگران تا خواندن کتاب، دیدار اقوام و ...

*احساس بیگانگی با خود و درگیر بودن با احساسات. گاهی به شکل کلافگی، گاهی هم حساس شدن بیش از حد یا خشم زیاد

برای حال بهتر بعد از عمل، چه کنیم؟

افسردگی و اضطراب پس از عمل جراحی تعویض مفصل به دلایل متعددی می‌تواند روی دهد. مواردی چون تاثیر داروهای بیهوشی، خستگی به واسطه وابستگی به دیگران، کاهش کیفیت خواب، حاصل نشدن سریع نتیجه مورد انتظار از عمل و مصرف بالای مسکن‌ها و سایر داروها از جمله مواردی هستند که طبق نظر متخصصان می‌تواند این وضعیت را تشدید کند. اگر شما تصمیم به تعویض مفصل دارید یا از نزدیکان شما کسی به فکر عمل است، بهتر است به چند نکته در این زمینه توجه داشته باشید.

به خود زمان دهید

بروز حالت‌های افسردگی یا اضطرابی، در روزها و حتی چند هفته ابتدایی پس از عمل، تا حدی طبیعی است. پس در صورت بروز چنین مسائلی کمی با خود مدارا کنید. در بسیاری از مواقع، با بهبود توانایی در راه رفتن و کسب استقلال در فعالیت‌ها، حال افراد خود به خود بهتر می‌شود. پس به خود زمان دهید.

روابط خود را با اطرافیان ادامه دهید

افراد به بهانه‌های مختلف ممکن است ترجیح دهند در روزهای پس از عمل، روابط خود را با دیگران کاهش دهند، از این که نمی‌خواهند ایجاد مزاحمت کنند تا این که حوصله سوالات تکراری را ندارند و.... اگر چنین وسوسه‌هایی سراغ شما آمده، مقاومت کنید. در عوض کاهش کلی روابط، روابط خود را محدود و هدفمند کنید. در عوض پذیرایی در خانه، تماس تلفنی داشته باشید. با افرادی که با آن‌ها راحت‌تر هستید، صحبت کنید و تنها با دایره محدودی از افراد که باعث دلخوری می‌شوند، روابط خود را کاهش دهید.

خواب با کیفیت را جدی بگیرید

برنامه منظم و حساب شده برای خواب خود داشته باشید. اگر کیفیت خواب‌تان به شدت پایین آمده، از متخصص کمک بگیرید. صرف زمان زیاد در رختخواب در وضعیتی که خواب با کیفیت ندارید، می‌تواند افسردگی شما را شدت بخشد.

ورزش روزانه را فراموش نکنید

از پزشک معالج درباره فعالیت‌های ورزشی که می‌توانید داشته باشید، به شکل دقیق سوال کنید. روزانه حرکاتی را که به شما اجازه انجام آن‌ها داده شده است تکرار کنید. اگر مشکلی در دست‌ها ندارید، حرکات ورزشی برای تقویت عضلات بالاتنه را روزانه انجام دهید. ورزش منظم هم به مستقل شدن سریع‌تر شما کمک می‌کند و هم علایم افسردگی را کاهش می‌دهد.

شرمنده نباشید، شما تنها نیستید

احساس غم، اضطراب و ناراحتی تا مدتی بعد از انجام عمل، ممکن است سراغ شما بیاید. پس آماده این احساسات باشید، درباره آن‌ها صحبت کنید و از این که حال‌تان خوش نیست، شرمنده نباشید. فراموش نکنید که حتی «پله» این اعجوبه دوست‌داشتنی دنیای فوتبال، با آن شخصیت قوی هم در روزهای پس از عمل با چنین مسائلی، دست‌وپنجه نرم کرده و هنوز هم با آن درگیر است.

قرار و مدار

روز بوسیدن دست پدر و مادر

امروز بهانه خوبی داره که خجالت رو کنار بذارین و زمانی که به دیدار پدر و مادرتون رفتین، دست‌شون رو ببوسین. اگر هم فوت کردن، ازشون یاد و فاتحه‌ای نثار روح‌شون کنین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کمیک صفحه نوجوان با موضوع «ماجرای شیرین و ماشین لباس‌شویی»، واقعا خنده‌دار بود. به خصوص بحث کارمزد و یک لنگه جوراب. هنوز دارم زمین رو از خنده گاز می‌زنم! **معتمدی، مشهد**

* روایت خبرنگار گیلانی زندگی سلام از شرایط بحرانی و غیرقابل باور هم استانی‌هایش در چند روز اخیر و واقعا شاهکار مسئولان را نشان می‌دهد. یک برف، چه دردسری برای هموطنان‌مان ایجاد کرده و به جای این که مسئولان همه کشور برای حل مشکل به کمک بروند، باید مردم گیلان به داد هم برسند!

* مشغول آشپزی بودم که پسرم داد زد: «مامان، آبکشی که گم کرده بودی، پیدا شد!». رفتم، دیدم صفحه اول زندگی سلام رو نشون میده که بعضی از این آمریکایی‌ها، ماکارونی رو مقدس می‌دونن و روی سرشون، آبکش گذاشتن!

* آیا بهتر نیست به جای صفحات کاناپه، همان صفحات خانواده و مشاوره را چاپ کنید. هم آموزشی‌تر است و هم کاربردی‌تر.

* پرونده «عجیب‌ترین فرقه‌های آمریکایی» خیلی جذاب بود ولی اگر به مطالب بیشتری و مربوط به بقیه کشورها هم اشاره می‌کردید، ممنون می‌شدیم.

* درباره پرونده روز پنج شنبه زندگی سلام باید بگم که باورم نمیشه «تام کروز» تا این حد، درگیر خرافات شده باشه. آخه یک آدم اگر فقط یک کم فکر کنه، ساینتولوژی رو به عنوان دین انتخاب می‌کنه؟

بانوان

چالش مادران شاغل برای زندگی شاد

رسیدگی به امور خانه و بچه‌ها، نگرانی است که مادران شاغل همواره با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: mother.ly، lifehack

زندگی زنان شاغل با زنان دیگر کمی متفاوت‌تر است. از این نظر که به‌ناچار باید کارهای روزمره‌شان را در کمترین زمان ممکن انجام بدهند و برای این منظور مجبورند قانونی خاص برای خودشان وضع کنند. طبیعی است که به نظر برسد زن شاغل وقت کمتری برای بازی و رسیدگی به امور بچه‌ها داشته باشد. احساس گناه و احساس تردید درباره توانایی‌های فرزندپروری خود، نگرانی‌هایی هستند که مادران شاغل همواره با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. اما با چند ترفند ساده یاد بگیرید زمان‌تان را به درستی مدیریت کنید که هم از عهده وظایف کاری‌تان برآیید و هم برای وقت گذرانی با فرزند و همسرتان آزاد باشید.

مراقبت از خودتان را در اولویت قرار دهید

شلوغی و درگیری برنامه‌ها نباید بهانه‌ای باشد که زمانی هر چند کوتاه به خودتان اختصاص ندهید. مراقبت‌های روزانه زیبایی و سلامت خودتان را فراموش نکنید. بدون شک همسر و فرزندان‌تان خواهان مادری زیبا، سالم و پرانرژی هستند.

از همکاری دیگر اعضای خانواده استقبال کنید

عادت به تنهایی انجام دادن کارها را کنار بگذارید. با توجه به شرایطی که دارید یاد بگیرید از کمک دیگران هم بهره ببرید. تقسیم وظایف را در خانه اجرا کنید و از نتیجه دلنشین یک همکاری تیمی در خانه لذت ببرید. فراموش نکنید که شما روبات نیستید و به تنهایی از پس کارهای روزمره خانه برنمی‌آیید.

کودک‌تان را در آغوش بگیرید

همواره در هر شرایطی فرصت کوتاه چندثانیه‌ای برای به‌آغوش کشیدن فرزندتان وجود دارد. این فرصت جادویی را از دست ندهید. آغوش شما خیلی از نبودن‌های‌تان را برای کودک جبران می‌کند و با این کار تاثیر آن را در آرامش خودتان و رضایت کودک احساس کنید. قبل از سر کار رفتن، در طول ساعت‌های در خانه بودن‌تان و قبل از خواب او را در آغوش بگیرید.

احساس گناه نکنید

مادران شاغل به دلیل برنامه‌های کاری فوق‌العاده زیادی که دارند اغلب کمتر از مادران دیگر به فرزندان‌شان توجه می‌کنند؛ به خاطر آن احساس گناه نکنید. شما کمک خرج و شاید نان‌آور خانه هستید پس اگر در انجام همزمان همه کارها کم آوردید به این معنی نیست که مادر بدی هستید. به جای احساس گناه به این فکر کنید که می‌توانید فرصت‌های بهتری با کار کردن برای فرزندتان فراهم کنید.

بین کار و خانه تعادل برقرار کنید

مادر شاغل بودن به معنی انجام چندین وظیفه روزانه و مستمر است. پس سعی کنید با مدیریت زمان و برنامه‌ریزی از قبل و تهیه فهرستی از کارهای انجام دادنی، برای ایجاد توازن و تعادل میان کار و زندگی شخصی‌تان قدم بردارید.

بازی با کودک را در راس کارها قرار دهید

بعد از چند ساعت نبودن در خانه، فرزندتان خواهان توجه شما برای بازی و رسیدگی به کارهای مدرسه‌اش است. بهتر است این کار را فقط به همسرتان واگذار نکنید چون در طولانی مدت تاثیرات خوبی ندارد. برای سرگرم کردن او می‌توانید بعضی از کارهای ساده‌تر‌تان را به او محول کنید و به او اطمینان دهید که با تمام شدن کارهای ضروری زمانی را به او اختصاص می‌دهید.

موارد وقت تلف‌کن را کم کنید

به مهمانی‌ها و بیرون رفتن‌های مازاد و غیرضروری، با قدرت «نه» بگویید. گشت و گذار اینترنتی خود را کمتر کنید و از بودن با خانواده نهایت استفاده را ببرید.

برادرم بعد از شکست عشقی، قصد انتقام از دخترها را دارد!

فرزند بزرگ خانواده هستم. برادر کوچک‌ترم دانشجو است و به تازگی متوجه شده‌ایم که شکست عشقی خورده و دختر خانم مدنظر با چندپسر ارتباط داشته. الان برادرم پر از کینه است و قصد انتقام از دخترها را دارد به طوری که همزمان با چند دختر در ارتباط است و می‌ترسیم که مدیریت این اتفاق‌ها از دست‌مان خارج شود و تبعات ناگواری برای خانواده داشته باشد. چه کنم؟

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی و استاد دانشگاه

مشاوره خانواده

تمام تلاش شما باید این باشد که برادر گرامی‌تان را آرام کنید اما چگونه؟ نکته مهم، پذیرش تعریف روابط غیر رسمی قبل از ازدواج است. دوام این روابط کاملا بر انتخاب هر کدام از دو طرف استوار است که آن هم تقریبا هر روز متغیر است و بی‌شک یک روز یکی از دو طرف می‌تواند رابطه را ترک کند حتی بدون هیچ دلیل به نظر مشخصی، اما متاسفانه نوجوان یا جوان درگیر رابطه تعریف دیگری از رابطه می‌کند؛ آن یک رابطه منحصر به فرد عاشقانه و به خصوص تمام‌نشدنی! واقعیت این است که ذات روابط این چنینی بسیار متزلزل و غیر قابل پیش‌بینی است بنابراین اگر آن را اشتباها و از روی هیجان رابطه‌ای عاشقانه تعریف کنیم افراد باید آماده چشیدن آسیب‌های بعدی که به ادعای شما، شکست عشقی است هم باشند. این که به رابپذیریم که خودروی مذکور عمدا این کار را کرده باز هم این که شما با فرد بی‌خبر و بی‌گناهی این رفتار دور از شأن را بکنید، نشان از بیماری شما دارد. توجه داشته باشید که تاکید بر کلمه بیماری عمدی است چرا که این کار این قدر ناهنجار است که همه بر آن یک نظر دارند و به همین دلیل خارج از دایره رفتار طبیعی آدمی است و نام آن دیگر انتقام نیست چرا که انتقام اگرچه ناپسند است ولی بر فاعل رفتار اولیه حادث می‌شود نه قربانی بی‌خبر از همه‌جا و کاملا بی‌گناه.

چاره کار، شناخت درمانی است

این شیوه تغییر نگرش که بدان شناخت درمانی می‌گویند چاره کار برادر شماست و گرنه با پند و اندرز و انواع دیگر دلجویی راه به جایی نخواهید برد. توصیه می‌کنم تا برادرتان هم برای خود و هم برای دیگران اتفاقات ناخوشایندی را رقم نزده، هر چه زودتر از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

اعتیادم به خرید لباس دردسرساز شده!

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
شبکه‌های اجتماعی: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

همین ابتدا بگویم که خانواده پولداری دارم. پدرم واردکننده است و به من که تنها دختر و فرزندش هستم، ماهی ۱۰ تا ۱۵ میلیون، پول توجیبی می‌دهد. از کودکی به خرید لباس، علاقه زیادی داشتم ولی الان ۱۹ ساله هستم و به نظرم باید این عادت را ترک کنم. نزدیک نوروز است و چه کار کنم که اعتیادم به خرید لباس برایم دردسرساز نشود؟

احترام اسماعیل‌زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

همان‌طور که اشاره کردید، نزدیک نوروز است و خانم‌های زیادی برای خرید لباس نو به بازارها می‌روند. البته شرایط اقتصادی به همه اجازه نمی‌دهد که چندین لباس بخرند اما بعضی‌ها هم هستند که درعین نداری، تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا تعداد بیشتری لباس در این شب و روزها بخرند! در این بین، واضح است که خرید کردن برای شما به عادت رفتاری تبدیل شده و الان احساس می‌کنید که این خرید کردن فراتر از نیاز شماست و صرفا شما از خرید کردن لذت می‌برید. بیایید این مسئله را بیشتر بررسی کنیم.

خرید کردن به کدام نیاز‌تان پاسخ می‌دهد؟

هر فردی از یک سری کارها و رفتارها لذت می‌برد و خرید کردن برای بسیاری خانم‌ها یکی از رفتارهایی است که از آن لذت می‌برند و تکرار می‌کنند. از شما می‌خواهم فکر کنید و ببینید که خرید کردن کدام نیاز شما را ارضا می‌کند؟ به نظر می‌رسد که شما هر زمان بخواهید حس بهتری داشته باشید و حال خود را خوب کنید، اولین انتخاب شما خرید کردن است و بعد می‌بینید که خرید کردن برای مدت کوتاهی حال شما را خوب می‌کند و دوباره شما به حال قبل باز می‌گردید و به همین دلیل مدام این رفتار را تکرار می‌کنید تا آن حس خوب را تجربه کنید. اگر شما بدانید خرید کردن به کدام نیاز شما پاسخ می‌دهد، بهتر می‌توانید رفتار یا کار مناسب را جایگزین کنید.

رفتارهای حال خوب‌کن را جایگزین کنید

بیایید به کارها یا رفتارهایی فکر کنید که به شما حس خوبی می‌دهد و آن‌ها را فهرست و سعی کنید آن کارها را در برنامه روزانه خود بگنجانید. برنامه‌ریزی در این باره به شما کمک می‌کند تا سعی کنید به برنامه‌ای که می‌گذارید، عمل و آن را تکرار کنید.

مهارت مدیریت خرید را فرا بگیرید

نکته دیگر این که با وجود رفتارهای جایگزین احتمالا همچنان میل خرید کردن در شما وجود دارد و باید سعی کنید که برای رفتار خرید کردن خود هم برنامه‌ریزی کنید و مدام به خود بگویید قرار است فقط چیزهای مورد نیاز خود را بخرید، اول مشخص کنید که در هفته یا ماه چقدر برای خرید می‌روید. بعد آن را به روزهای مشخص محدود کنید و برای خرید کردن چیزهایی را که نیاز دارید، فهرست و هزینه آن را برآورد کنید و همان مقدار پول با خود بردارید تا بتوانید در مقابل وسوسه خرید کردن مقاومت کنید و این کار را این قدر تکرار کنید تا بتوانید در آن مهارت پیدا کنید.