



مشاور رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس گفته که بعد از شیوع کووید ۱۹، علایم افسردگی رشد چشمگیری داشته آیاراهی برای رهایی از آن هست؟

فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی



با توجه به شیوع چندین باره ویروس کرونا در کشور و پیک‌های مختلف آن، توصیه به ماندن در منزل تا حد ممکن، شنیدن خبرهای ناراحت کننده در این باره و... تجربه اضطراب و نگرانی و حتی افسردگی به یکی از روزمره ترین مشکلات روانی تبدیل شده است. سعید پیرزاده، مشاور رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس در توییته نوشته: «در دوران کرونا، افسردگی ۳۰ درصد افزایش پیدا کرده و از این رو با افزایش مصرف داروهای ضد افسردگی روبه‌رو بوده ایم.» با وجود این می‌توان با توجه به توصیه‌های روان شناسی از بروز افسردگی حتی در این روزگار کرونایی پیشگیری کرد.

افسردگی می‌تواند باعث شود که اوضاع بسیار بدتر از آن چه که واقعاً هست، به نظر برسد.

خودارزبابی را جدی بگیرید

حضور ما در محیط‌های اجتماعی در این روزها، بسیار کم‌رنگ شده و این وضعیت، برای سلامت روان ما مضر است اما می‌توانیم ترس‌های خود را مدیریت و از این فرصت برای بازگشت به دنیای درونی خود و ارزیابی خودمان استفاده کنیم. این اولین توصیه من برای مبتلا نشدن به افسردگی در این روزگار است. ما می‌توانیم از تنهایی برای مرور اولویت‌هایمان در زندگی استفاده

نه نسخه واحدی دار و نه آسان است

به طور حتم نمی‌توان برای همه افراد نسخه واحدی به منظور پیشگیری از اضطراب و افسردگی و درمان آن تجویز کرد چرا که باید شرایط شخصی و خانوادگی هر فرد را برای ارائه برنامه مناسب در نظر گرفت. همچنین برای رهایی از افسردگی به خصوص در شرایط کرونایی هیچ راه‌حل آسانی وجود ندارد و یافتن انرژی و انگیزه برای مدیریت این اختلال، دشوار خواهد بود. درست است که این روزها در دنیا کو نگران کننده است و هم اکنون معدود افرادی به پناه‌های زیادی برای شادریستن دارند اما در عین حال،

در آستانه ۳۰ سالگی ام و پدرم روی تک‌تک رفتارهایم نظر می‌دهد

مخالفت صریح نداشته باشید

درباره این که مطرح کردید اگر با پدرتان مخالفت کنید، ناراحت می‌شود باید خدمت‌تان عرض کنم که به طور طبیعی چون از نظر ایشان نه تنها اشتباهی در کار نیست بلکه در حق شما لطف می‌کند بنابراین انتظار مخالفت ندار دو به همین دلیل هم لازم نیست با صراحت مخالفت خود را اعلام کنید. بهتر است بعضی از موارد را نشنیده بگیرید، بعضی مواقع نه تایید و نه رد کنید، گاهی از پاسخ دادن طفره بروید و موضوع بحث را عوض کنید.

از مادرتان کمک بگیرید

اعتماد به نفس خود را تقویت و

شده که احساس کند باید شما را مدیریت کند یا علت‌های دیگری که ممکن است برای این رفتار متصور باشد.

همه جزئیات زندگی‌تان را به پدر نگویند

یکی از علت‌هایی که باعث می‌شود پدرتان در همه موارد راهاکار بدهد، این است که از همه چیز خبر دارد و ممکن است خودتان این جزئیات را منتقل یا این که در یک محل زندگی می‌کنید. بنابراین سعی کنید به تدریج و نه به صورت ناگهانی در این خصوص تغییر رویه بدهید و به جای گفت‌وگو کردن درباره جزئیات با پدرتان، سبک کلی گویی را در پیش بگیرید.

۶ راهکار برای متفاوت شدن جشن تولد کودکان

غافلگیر شود می‌توانید در بین یادکنک‌ها هدیه او را هم مخفی کنید.

تولد شیشه‌ای

شب تولد کودک‌تان روی تمام پنجره‌های خانه، حتی شیشه‌های اتاق‌ها و آینه‌ها بنویسید «تولد مبارک» یا حتی یک خاطره کوتاه از روز تولدش بنویسید. با این کار، صبح اولین چیزی که خواهد دید تبریک تولدش از طرف شماست.

برایش گل بفرستید

اگر کودک‌تان به مدرسه یا مهد کودک می‌رود، برایش گل به همراه یادکنک و یک بفرستید تا به همه ا دوستانش در محیط تحصیل جشن

نامۀ تولد

یک نامه برایش بنویسید و تمام صفات خوب و دوست داشتنی‌اش را بازگو کنید. به او بگویید چرا دوستش دارید. حتی می‌توانید خاطرات روز به دنیا آمدنش را به صورت نقاشی، تصویرسازی کنید.

روز شمار تولد

ساختن روز شمار تولد، اصلا کار سختی نیست. می‌توانید از ۱۰ روز قبل از تولدش شروع کنید و با گذاشتن عددروی در یخچال به او یادآوری کنید چند روز به تولدش مانده است.

دیگر ایجاد و حفظ روال روزمره زندگی شما ساختار می‌دهد حتی اگر تنها باشید. بنابراین برنامه‌ریزی در این روزها، اهمیت ویژه‌تری دارد. تمرکز روی یک پروژه یا یک هدف حتی کوچک، می‌تواند افکار و نگرانی‌های منفی را از بین ببرد و حس معنار ا به روز هایتان بیفزاید و تأثیر بسزایی بر روحیه شما و خوب شدن حال‌تان خواهد داشت.

نعمت‌هایتان را فراموش نکنید

وقتی افسرده هستید، به ویژه در این زمان وحشتناک کرونایی، به نظر می‌رسد همه چیز در زندگی تاریک و ناامید کننده شده است. اما حتی در تاریک‌ترین شرایط، معمولاً می‌توانید موردی را پیدا کنید که باید از آن سپاس گزار باشید. هر روز فهرستی برای شکرگزاری و سپاس از خدا و خالق بی‌همتا بابت نعمت‌هایی که دارید، آماده کنید و آن‌ها را جلوی چشم‌تان بگذارید.

افکار خود را منحرف کنید

وقتی که شما افسرده و نگران هستید و از روابط اجتماعی خود جدا شده‌اید، به نظر می‌رسد افکار منفی در سرتان به مرور بیشتر و بیشتر می‌شود و پایان نمی‌یابد. شما می‌توانید این چرخه را با تمرکز روی چیزی که معنا و هدف به زندگی شما می‌بخشد، بشکنید. شاید مهارتی باشد که شما دوست داشته باشید، یاد بگیرید مانند یک زبان جدید یا آشپزی یا پرورش سبزیجات در خانه و... همچنین شما می‌خواهید آگاه باشید اما غلبه بر اخبار هیجان‌انگیز یا پوشش غیر قابل اعتماد رسانه‌های اجتماعی، تنها باعث ایجاد حس منفی و ترس در شما خواهد شد و روحیه شما را تضعیف خواهد کرد. تعداد دفعاتی را که اخبار یا رسانه‌های اجتماعی را چک می‌کنید، کم کنید و خود را فقط به منابع معتبر محدود کنید.

از مشاوره آنلاین کمک بگیرید

همان‌طور که گفته شد، ماندن در قرنطینه خانگی و به طور کلی مسائل کرونایی این روزها احتمال بروز غمگینی، بی‌حوصلگی و بدتر شدن وضعیت روحی و روانی افرادی را که پیشتر افسردگی داشتند افزایش می‌دهد بنابراین باید برای گرفتار نشدن در این وضعیت، مراقب بود. توصیه می‌شود که هر از چندگاهی درباره حس‌ها و نگرانی‌های خود با دوستان و خانواده با استفاده از تماس تلفنی و تصویری صحبت کنید تا به آرامش برسید. چنان چه برای چند روز متوالی حال‌تان خوب نبود و حس افسردگی و نگرانی‌های شما کاهش نداشت، آن را جدی بگیرید و با روان‌شناس مشورت کنید. هم اکنون بسیاری از خدمات درمانی به صورت آنلاین و تلفنی ارائه می‌شود.

قرار و مدار

روز آشنایی بیشتر با ابوریحان بیرونی

۱۳ شهریور، روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی است. او یک دانشمند به تمام معنا، ریاضی‌دان، ستاره‌شناس، تقویم‌شناس، انسان‌شناس، تاریخ‌نگار و... بوده. امروز درباره سبک زندگی‌اش که او را یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان ایرانی در همه اعصار می‌دانند، سرچ کنید، نکات جالبی را متوجه شوید...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرونده پنج‌شنبه زندگی سلام برای امثال من که امکان رفتن به بالاترین نقطه زمین رو نداریم، خیلی جالب بود. با خوندن مطلب، یک جورایی با این اورست‌نورد ایرانی، همسفر شدم. موفق باشین. *چرا هر چیزی را در زندگی سلام چاپ می‌کنید؟ مطمئن باشید چینی‌هایک سرگرمی دیگه برای بچه‌هاشون فراهم کردن که گفتن بهشون بازی آنلاین نکنین. الان ما بازی نکنیم، بیرون هم نمی‌تونیم بریم، دقیقا چی کار کنیم؟ خیلی ناراحت شدم از این مطلب بیخودتون. *من دقیقا نفهیدم این آقایی که رفتن اورست، چرا هزینه‌هاشون یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون شده؟ ۷۰ تومن شده پول پرواز، می‌گیم ۱۰۰ میلیون هم لباس، خوراک و آب هم که برف می‌خور دن و سیب زمینی آب پز، این که یک میلیارد نمی‌شه.

*درباره پرونده «چشم در چشم مرگ در بام دنیا»، می‌خواستم بگم از این همه پول‌هایی که میدن به فوتبالیست‌ها، اگر یک دهمش رو بدن به بقیه ورزشکارها، ۱۰۰ برابر بیشتر می‌افتد! کشور می‌شن. سوریه رو هم که بایک گل ۱۰۰ درصد شانس بردیم. *مطالبی مثل «ما موادی که در خانه دارید با لم با طبیعی درست کنید»، در ستون بانوان، بیشتر چاپ کنین. *مسابقه صفحه مثبت شصت و پنج‌شنبه، خیلی سخت بود. عکسش رو تو گروه خانوادگی مون فرستادم، هنوز که هیچ کس نتونسته حدس بزنه کیه. امیدوار مسر کاری نباشه.

درس زندگی از والدین پنگوئن‌ها



دکتر پرستوامیری | متخصص روان‌شناسی سلامت



چند وقت پیش مستندی دیدم درباره پنگوئن‌ها که در آن پنگوئن‌های والد گرو، هر بار بچه پنگوئن‌ها را می‌گذاشتند و می‌رفتند دنبال غذا و برمی‌گشتند. وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شدند، یکی از این دفعات که پنگوئن‌های والد، بچه‌ها را ترک می‌کردند برای آوردن غذا، دیگر هیچ وقت باز نمی‌گشتند؛ در واقع آن‌ها برای همیشه بچه پنگوئن‌های تازه بالغ شده‌شان را رها می‌کردند تا خودشان زندگی کنند. پنگوئن‌های والد دور می‌شدند و بچه پنگوئن‌ها نمی‌دانستند این آخرین باری است که والدین‌شان را می‌بینند. آن صحنه‌ای که پنگوئن‌های والد، با پوست سیاه پشت‌شان که مثل لباسی سیاه دیده می‌شد، بچه‌ها را ترک می‌کردند، خیلی غم‌انگیز به نظر می‌رسید. هیچ توضیحی در کار نبود، هیچ خدا حافظی و سوگو نبود؛ پنگوئن‌های والد فقط فهمیده بودند که بچه پنگوئن‌ها دیگر به مراقبت آن‌ها نیاز ندارند و وقتش است که امور زندگی خود را در دست بگیرند.



دست‌به‌کار شدن برای موفق شدن

بچه پنگوئن‌ها تا مدت‌ها منتظر می‌شدند؛ تا مدت‌ها به مسیری که والدین‌شان رفته بودند نگاه می‌کردند. اما وقتی گرسنگی بیش از حد فشار می‌آورد و می‌دیدند انگار پدر و مادر دیگر قرار نیست برگردند، متوجه می‌شدند که خودشان باید دست به کار بشوند و چرخ زندگی‌شان را بچرخانند. بعد کم‌کم با ترس و تردید حرکت می‌کردند به سمت دریا، به سمت زندگی جدید بدون حضور والدین و مراقبت‌های آن‌ها.

خودمان باید فکری برای زندگی‌مان بکنیم

هر چند ما آدم‌ها هیچ وقت به آن معنای

فیزیکی از پدر و مادر جدا نمی‌شویم (به جز در استثنائات و در هنگام مرگ) اما به لحاظ روانی و عاطفی چرا، ما کی متوجه شدیم که والدین مان دیگر رفته‌اند و این بار بر گشتی در کار نیست و خودمان باید فکری برای زندگی‌مان بکنیم؟ چقدر این بینش و دریافت که «تنها کسی که می‌تواند من و زندگی من را به پیش ببرد و عامل موفقیت‌ام شود، خودم هستم»، برای ما سخت بود؟ چقدر الکی خیره شدیم به راه که یک نفر بیاید و از ما مراقبت کند و امور زندگی ما را به دست بگیرد؟ کی دیگر دست برداشتیم یا بر می‌داریم از این که چشم انتظار والد (یا جانشین والد) باشیم و خودمان به سمت دریا، به سمت زندگی، حرکت کنیم؟



صبحانه جشن تولد

تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا باید همیشه مراسم تولد در عصر یا شب برگزار شود؟ بیایید یک بار ساختار شکنی کنید و مراسم تولد را هنگام صبح یا یک صبحانه هیجان‌انگیز بگیرید. پیشنهاد من در دست کردن خانوادگی،

تولد بادکنکی

شب هنگامی که کودک‌تان خواب است، اتاق او را با بادکنک پر کنید. تا وقتی صبح بیدار شد، حسایی

پن یک همراه با تکه‌های میوه، شکلات، خامه و اسمارتیز است.

تولد بادکنکی

شب هنگامی که کودک‌تان خواب است، اتاق او را با بادکنک پر کنید. تا وقتی صبح بیدار شد، حسایی