



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

6 Nov 2024

مدیریت افسردگی و خلق پایین در تعطیلات

چگونه می توان سلامت روان را در طول فصل
تعطیلات ارتقاء داد ؟

ترجمه: مهتاب عادلین
همتیار سلامت روان_ دانشجوی پزشکی
طراحی: فاطمه کبری زاده
همتیار سلامت روان_ دانشجوی پزشکی



فصل تعطیلات سال نو، اگرچه اغلب اوقات به شادی، جشن و کنار هم بودن میگذرد، اما می تواند برای بسیاری دوره ای از مبارزه عاطفی نیز باشد. مهم است که به یاد داشته باشید که در این احساس تنهایی، استرس و غم تنها نیستید. در یک نظرسنجی 64 درصد از پاسخ دهندگان، اثرات منفی تعطیلات را گزارش کردند. تمایز بین خلق پایین تعطیلات و افسردگی می تواند دشوار باشد زیرا علائم مشابهی دارند، مانند احساس ناراحتی، تغییر در اشتها و مشکل در خواب. اگر این احساسات پس از فصل تعطیلات ادامه یابد و زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار دهد، ممکن است نشان دهنده افسردگی باشد و نه فقط خلق پایین تعطیلات. توجه به مدت و شدت علائم و کمک گرفتن از متخصص در صورت نیاز ضروری است. در قسمت پایین چند مرحله برای کاهش یا جلوگیری از افسردگی تعطیلات آورده شده است، اما اگر نیاز به ارزیابی دارید، تیم روانپزشکی کلینیک گریت فالز اینجاست تا به شما کمک کند.



آیا خلق پایین ناشی از تعطیلات و افسردگی یکسان هستند؟

خلق پایین تعطیلات، یا افسردگی ناشی از فصل تعطیلات، یک تجربه رایج برای بسیاری از افراد است. تفاوت اصلی بین خلق پایین تعطیلات و افسردگی در شدت و مدت علائم است. خلق پایین یا افسردگی تعطیلات شامل تغییرات خلق و خوی است که توسط عوامل فصلی مانند کاهش نور خورشید، تغییر در رژیم غذایی یا روتین یا مصرف الکل در مهمانی‌ها ایجاد می‌شود. علائم عبارتند از احساس غمگینی، خستگی و مشکل در خواب. اختلال عاطفی فصلی تا حدودی متفاوت است. توجه به این نکته مهم است که اگرچه افسردگی تعطیلات و اختلال عاطفی فصلی می‌توانند علائم همپوشانی داشته باشند و در زمان‌های مشابه رخ دهند، اما این دو اختلال یکسان نیستند. هر دو می‌توانند منجر به احساس موقت غم، تنهایی یا استرس شوند. افسردگی تعطیلات معمولاً به حالت کوتاه مدت غمگینی، تنهایی یا استرس اشاره دارد که ممکن است برخی افراد در طول فصل تعطیلات به دلیل فشارهای اجتماعی، انتظارات غیرواقعی یا عدم حضور عزیزان آن را تجربه کنند. از سوی دیگر، اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی است که با تغییر فصل مرتبط است، معمولاً در ماه‌های پاییز و زمستان که نور خورشید کمتری وجود دارد اتفاق می‌افتد. علائم هر دو بیماری می‌تواند شامل احساس افسردگی، غمگینی، خستگی، مشکلات خواب، و تجربه تغییرات در اشتها یا خلق و خوی ناشی از عوامل فصلی مانند کاهش نور خورشید، تغییر در رژیم غذایی یا روال معمول، یا مصرف الکل در مهمانی‌ها باشد. خلق پایین تعطیلات معمولاً احساسات کوتاه مدت غمگینی است که در دوره‌های خاص تعطیلات ظاهر می‌شود، در حالی که اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی است که هر سال در همان زمان و معمولاً در ماه‌های پاییز و زمستان رخ می‌دهد.



توجه به این نکته مهم است که افسردگی ناشی از فصل تعطیلات و افسردگی بالینی شرایط یکسانی ندارند.

در حالی که افسردگی بالینی می تواند در هر زمانی رخ دهد، اغلب در اواخر نوجوانی تا اواسط دهه 20 سالگی فرد ظاهر می شود و با احساس مداوم غمگینی یا ناامیدی شدید تعریف می شود که می تواند به طور قابل توجهی زندگی روزمره را مختل کند. علائم دیگر عبارتند از احساس گناه، بی ارزشی، درماندگی و ناامیدی و همچنین مشکل در تمرکز و به خاطر سپردن جزئیات. افسردگی همچنین میتواند باعث بیخوابی، بیداری صبح زود، یا خواب بیش از حد شود و اغلب نیاز به درمان دارویی دارد. اگر هر یک از این احساسات را تجربه می کنید، لطفاً به یاد داشته باشید که مراقبت از سلامت روانتان بسیار مهم است. برنامه ریزی جهت مراجعه به متخصصان بهداشت روان را در نظر بگیرید. رفاه حال شما مهم است و جستجوی حمایت برای مراقبت از خودتان ضروری است



6 نکته سلامت روان برای مدیریت افسردگی تعطیلات:

در حالی که مهم است که احساسات مربوط به افسردگی تعطیلات را به رسمیت بشناسید و به آنها رسیدگی کنید، میتوان گام‌های پیشگیرانه‌ای نیز برای ارتقای سلامت روان در طول فصل تعطیلات بردارید



احساسات خود را بپذیرید.

اشکالی ندارد که همیشه احساس شادی نداشته باشید. به خود این اجازه بدهید که احساساتی از قبیل غم، اندوه یا استرسی را که ممکن است در طول تعطیلات تجربه کنید را بپذیرید. صادق بودن با خودتان در مورد احساساتتان اولین قدم در مدیریت آنهاست.



مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید.

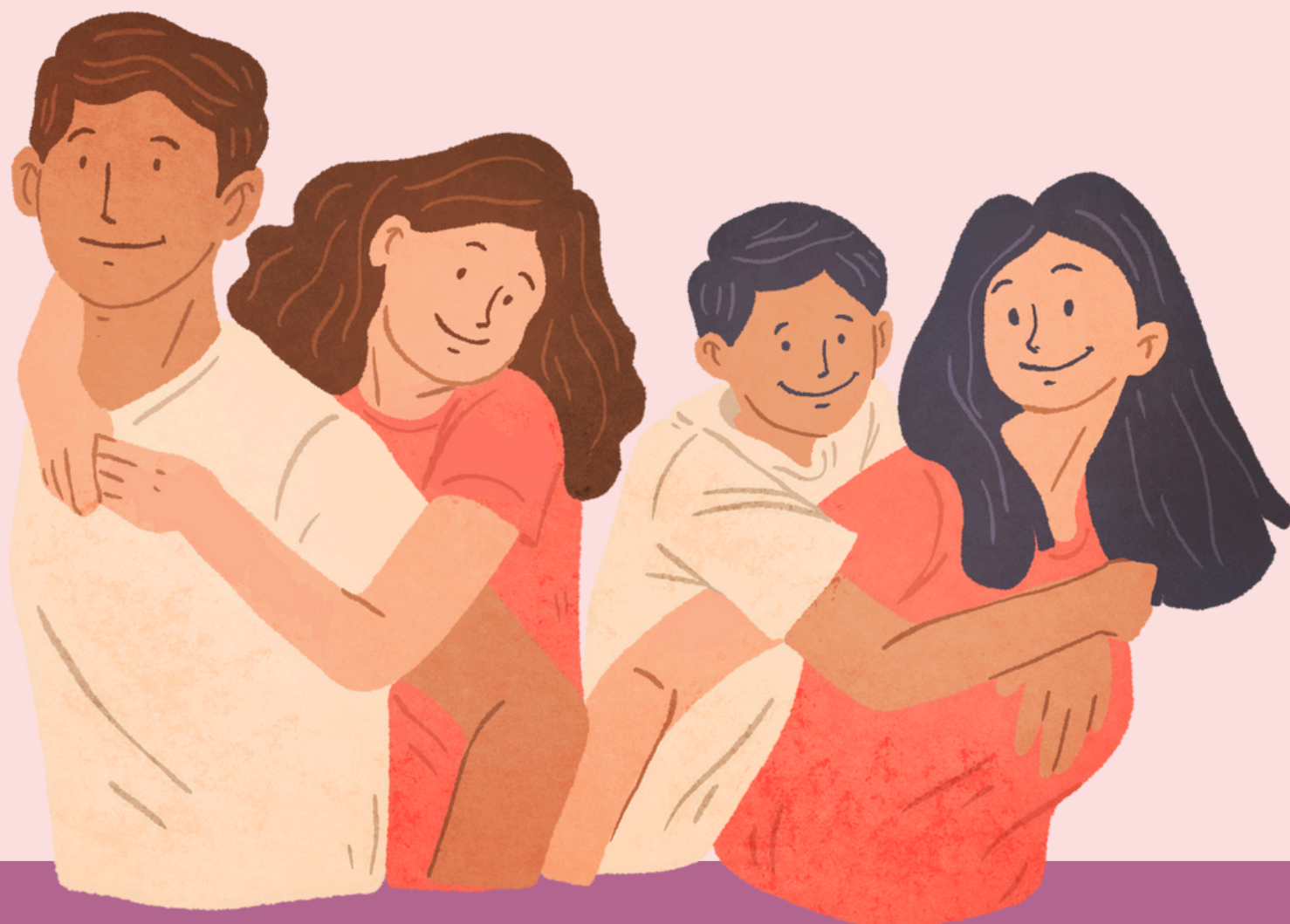
این می تواند شامل حفظ برنامه خواب منظم، خوردن وعده های غذایی مغذی و اختصاص زمانی برای فعالیت بدنی باشد. درگیر شدن در فعالیت هایی که باعث شادی و آرامش می شود، مانند خواندن یک کتاب خوب، حمام طولانی یا تمرین مدیتیشن، می تواند به سلامت روان کمک کند و به شما قدرت دهد تا کنترل سلامت روان خود را در طول فصل تعطیلات به دست بگیرید. محدود کردن مصرف الکل، مراقبت از رژیم غذایی و محدود کردن رسانه های اجتماعی نیز می تواند به حداقل رساندن افسردگی کمک کند.





ایجاد یک سیستم پشتیبانی

ایجاد ارتباطات معنادار با خانواده و دوستان از طریق دوره‌های حضوری، تماس‌های تلفنی یا چت‌های تصویری می‌تواند به مبارزه با احساس انزوا کمک کند. می‌توانید مکالماتی را درباره علایق یا خاطرات مشترک شروع کنید یا فعالیت‌هایی مانند ماراتن فیلم را برنامه‌ریزی کنید. علاوه بر این، داوطلب شدن یا شرکت در کارهای خیرخواهانه در جامعه می‌تواند خلق و خوی را تقویت کند و حس هدفمندی ایجاد کند.



واقع بین باشید.

تعیین انتظارات حد و مرزها در روابط خود با دیگران، کلید مدیریت استرس مربوط به تعطیلات است. نه گفتن به تعهدات خاص و اولویت دادن به فعالیت هایی که با ارزش های شخصی و رفاه همخوانی دارند، اشکالی ندارد. مدیریت بودجه جهت هدیه دادن و برگزاری جشن ها می تواند فشار مالی و اضطراب را کاهش دهد و اضطراب را کاهش دهد.





عادت‌های جدید برای خود بسازید.

اگر تعطیلات خاطرات سختی را برای شما به ارمغان می‌آورد، به فکر ایجاد عادت‌های جدیدی باشید که برای شما شادی می‌آورد. از قبیل انجام فعالیت‌های داوطلبانه، چه امتحان کردن یک فعالیت جدید، یا صرف وقت با افرادی که روحیه شما را بالا می‌برند. ایجاد عادت‌های جدید می‌تواند به تغییر تمرکز شما به تجربیات مثبت کمک کند.





صحبت با یک مشاور

برای افرادی که در غم از دست دادن یکی از عزیزانشان غمگین هستند یا با پویایی‌های پیچیده خانواده کنار می‌آیند، فصل تعطیلات می‌تواند فوق‌العاده چالش‌برانگیز باشد. جستجوی حمایت از یک درمانگر، مشاور یا گروه پشتیبانی می‌تواند فضای امنی برای پردازش احساسات و به دست آوردن استراتژی‌های مقابله‌ای فراهم کند. این استراتژی‌ها انعطاف‌پذیری عاطفی را تقویت می‌کنند، حس تعادل و تمرکز را تقویت می‌کنند و می‌توانند به افراد کمک کنند فصل تعطیلات رضایت‌بخش‌تر و شادتری را تجربه کنند. آنها همچنین می‌توانند بر تعاملات با دوستان و خانواده تأثیر مثبت بگذارند و منجر به ارتباطات عمیق‌تر شوند. مهمتر از همه، این استراتژی‌ها می‌توانند به تغییر دیدگاه از آنچه در طول تعطیلات گم شده به آنچه که در حال حاضر وجود دارد، کمک کنند، و به طور موثر احساس از دست دادن یا غم و اندوه را کاهش دهند و با احساس درماندگی اغلب مرتبط در طول فصل تعطیلات مقابله کنند. مهم است که به یاد داشته باشید اگر احساس غم، اضطراب یا تنهایی شدید دارید، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. برای کسانی که اختلال روانی دارند، استرس‌های فصل تعطیلات می‌تواند اوضاع را بدتر کند. در صورت تداوم یا بدتر شدن این احساسات منفی، بسیار مهم است که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. شما باید حتی از 15 دقیقه خالی برای انجام پروژه بزرگ خود استفاده کنید، منتظر نمانید تا زمان زیادی برای انجام آن بدست آورید، که این غیرممکن است.



میز خود را مرتب کنید محل کار خود را از هر چیزی که می تواند حواس شما را پرت کند پاک کنید. اگر آماده شروع یک پروژه عالی هستید، از شر هر چیزی که شما را به یاد چیزهای کوچک دیگری می اندازد خالص شوید. هدف از تمیز کردن دسکتاپ ها جلوگیری از حواس پرتی بصری است.

