



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
سازمان دانشپژوهی و فناوری پزشکی
مرکز مشاوره و ارتقا سواد سلامت روان

«ارتقا سواد سلامت روان و کاهش انگ اجتماعی»



«HOLIDAY BLUES» چیست؟

افسردگی تعطیلات به عنوان «احساس غمگینی، تنهایی، افسردگی و حتی اضطرابی که اغلب در فصل تعطیلات و در اطراف آن رخ می دهد» در نظر گرفته می شود.

موسم تعطیلات چیست؟

تعطیلات اغلب، اوقات سختی است، زمان غمگینی و تنهایی، زمان ارزیابی خود و تأمل در مورد گذشته و زمان اضطراب در مورد سال آینده.

چگونه می توانم افسردگی تعطیلات را بشناسم؟

«Holiday Blues» اغلب با موارد زیر همراه است:



عواملی که افسردگی تعطیلات را بیشتر می کنند

دلایل مختلفی وجود دارد که می تواند فصل تعطیلات را به زمانی تبدیل کند که احساس افسردگی را در افراد ایجاد کند:



چگونه می توانم در طول تعطیلات کمتر احساس افسردگی داشته باشم؟



* موارد دیگری هم وجود دارد که می تواند به مدیریت آسان افسردگی کمک کند.

مدیریت افسردگی تعطیلات

یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت افسردگی تعطیلات این است که R-E-S-T خود را تهیه کنید:

Reasonable expectations and goals
در مورد آنچه که می‌توانید و نمی‌توانید انجام دهید واقع بین باشید. استراحت و آرامش زیادی داشته باشید.

Exercise, even walking daily
بخورید و بیاشامید اما در حد اعتدال از فعالیت‌های رایگان لذت ببرید.

Simplify to relive stress
برای دید و بازدید و هدایا بودجه تعیین کنید. هدیه‌های ساده هنوز هم می‌توانند شادی آور باشند. وقت خود را به دیگران اختصاص دهید و داوطلب شوید، به خیریه کمک کنید، با یک دوست یا با کسی که در خانه است تماس بگیرید یا او را ملاقات کنید.

Take time for you to relax and remember
زمانی را با افراد دلسوز و حامی بگذرانید.

راه‌های اساسی مقابله با افسردگی تعطیلات

برای هر کسی که در طول تعطیلات احساس افسردگی می‌کند، چند قدم بسیار اساسی وجود دارد که می‌تواند به مقابله با آن کمک کند.

روال عادی خود را حفظ کنید. فعالیت‌های عادی روزانه خود را انجام دهید.



خواب کافی یا حداقل استراحت کافی داشته باشید.



ورزش منظم، حتی پیاده روی، به کاهش استرس، تنش و بهبود خلق و خوی کمک می‌کند.



از یک رژیم غذایی سالم و متعادل استفاده کنید.



از مصرف داروها بدون تجویز یا موارد دیگر خودداری کنید



راهبردهای مقابله‌ای که برای غلبه بر چالش‌های گذشته استفاده می‌شد را به خاطر بسپارید. دوباره از نقاط قوت خود استفاده کنید.



چه زمانی باید نگران بود



هر کسی که افکار یا افکار خودکشی دارد باید فوراً به پزشک، ارائه دهنده خدمات سلامت روان، خط بحران یا نزدیکترین بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کند.

افسردگی تعطیلات: یک رویداد کوتاه مدت

- افسردگی تعطیلات می‌تواند احساسی، شدید و ناراحت‌کننده باشد، اما معمولاً کوتاه‌مدت و حداکثر حدود ۲ هفته است.
- افسردگی به پایان می‌رسد و مردم به طور کلی پس از موسم تعطیلات بهتر می‌شوند و به روال عادی روزانه باز می‌گردند.

علیرضا پیوسته گر
همتیار سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی ایران

نویسنده

سید امیرحسین فاطمی
دانشجوی پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراح