

# افسردگی

و

# خشم

واحد آموزش همگانی و ارتقا سلامت

بیمارستان نور البرز

فروردین ۱۳۹۷

اکثر چیزهایی که ممکن است موجب افسردگی شما شوند، معمولاً چیزهایی هستند که نمی‌توانید کنترلشان کنید، از جمله ژن، مواد شیمیایی مغز و محیط اطرافتان. برای بیشتر افراد افسردگی از یک تغییر مهم و یا یک اتفاق ناگوار در زندگی‌شان شروع می‌شود. همچنین گاهی ممکن است همراه با دیگر مشکلات جسمی‌تان همچون سرطان، دیابت و یا پارکینسون به وجود آید.

شما ممکن است در چنین شرایطی نتوانید خود را کاملاً از چنین چیزهایی در امان دارید. اما قادر هستید در نحوه‌ی برخورد با استرستان تغییر ایجاد کنید. اگر در حال حاضر افسردگی دارید می‌توانید از بدتر شدن آن جلوگیری کنید.

روانشناسان اغلب با رویکردهای مختلفی سعی می‌کنند به بیماران خود مهارت‌های مختلف را در راستای بهداشت روان و پیشگیری از افسردگی و خشم آموزش بدهند.

## فعالیت‌های معنوی و انسان دوستانه

همواره داشتن چنین فعالیت‌هایی در مراکز خیریه و کمک به افراد بیمار و سالمند و معلول حس توانمندی را در فرد تقویت میکند و باعث قدرتمند شدن هویت معنوی فرد می‌شود و مانع افسردگی می‌شود.

## فعالیت‌های خلاقانه

مطالعه کتابهای مفید؛ بازیهای هوشمندانانه؛ نوشتن ایده‌های نو؛ ایجاد تغییران جدید در محیط اطراف؛ انجام فعالیت‌های قدیمی مثل آشپزی به شیوه‌ای دیگر؛ باعث افزایش انگیزه فرد و لذت بردن از هوش بعنوان قسمتی از هویت فرد میشود.

## فعالیت‌های تفریحی

داشتن یک لیست طولانی از فعالیت‌های ریز و درشت لذت بخش برای هر فردی لازم است. هر چیزی که در این لیست برای شما هیجان ایجاد میکند؛ مثل بازی کردن؛ مهمانی رفتن

## معاشرت و صحبت با دیگران

خرید؛ فیلم دیدن و... یک قدم موثر برای پیشگیری از افسردگی است.

## فعالیت بدنی

ورزشهای هوازی مانند شنا؛ ایروبیک؛ پیاده روی عملکرد هورمونهای شادی را در مغز تسهیل میکند.

## مدیریت زمان

برنامه منظم روزانه؛ مهارت در اجرای به موقع برنامه های روزانه ذهن را نیز در این نظم شریک میکند و ذهن منظم میتواند در تصمیم گیریها و حالتهای حسی منفی عملکرد بالغانه تری داشته باشد.

## کمک گرفتن از روانشناس متخصص

در بیشتر مواقع افسردگی در اثر سرکوب شدن و نادیده گرفتن عواطف و احساسات و طغیان ضمیر ناخودآگاه ایجاد می شود و بهره گیری از روشهای درمانی بخصوص آنهایی که ضمیر ناخودآگاه را

هدف قرار میدهند مانند هیپنوتیزم درمانی در درمان افسردگی بسیار موثر واقع می شود. اینکه گاهی در زندگی عصبانی شویم، کاملاً طبیعی و عادی است؛ چرا که در برخی مواقع حتی موارد کوچک هم می توانند ما را تحریک کنند. متأسفانه خشم و عصبانیت احساساتی هستند که به سختی می توان آنها را کنترل کرد اما با به کارگیری چند روش کارآمد می توان تلاشی سودمند در جهت کنترل این احساسات کرد.

## نفس عمیق

بهترین حالت آن است که از روش های ۴-۶-۸ استفاده کنید؛ یعنی نفس عمیق بکشید و تا ۴ بشمارید و در نهایت نفس خود را بیرون دهید و تا ۸ بشمارید. این تمرین را حداقل ۴ بار تکرار کنید. در کنار نفس عمیق، شمردن تا ۱۰ هم توصیه می شود. گرچه با انجام این کار خشم کاملاً از بین نمی رود و مسئله برطرف نمی شود اما این روش می تواند شما را از هرگونه واکنش سریع و تصمیمات غیرمنطقی بازدارد.

## اهمیت ندادن به خشم

مسلم است که خشم خود را به سادگی نمی توانید مهار کنید اما یاد بگیرید که با مهم جلوه دادن خشم، فریاد زدن و حتی کوبیدن در نمی توانید بر خشمستان غلبه کنید.

## گفتگو با دوستان

وقتی به قدری عصبانی هستید که نمی دانید چگونه باید از این حالت بیرون بیایید، بهتر است با یکی از دوستان صمیمی تان تماس بگیرید و از ته دل درباره خشم خود صحبت کنید تا حالتان بهتر شود.

## فرونشاندن خشم

در مواقعی که بسیار عصبانی هستید، لازم است خشمستان را تخلیه کنید. در این مواقع حرکت، بهترین وسیله برای رهایی سریع از عصبانیت است؛ زیرا با حرکت، هورمون استرس کاهش می یابد و هورمون اندروفین یا همان هورمون شادی آزاد می شود.

## مراقبه و تعمق

اگر دائماً عصبانی می شوید، باید مراقبه کردن را تمرین کنید. روزانه ۱۰ دقیقه تمرین لازم است تا بتوانید ذهن تان را هنگام عصبانیت شدید در عرض چند ثانیه آرام کنید؛ برای این منظور جای راحتی را انتخاب کنید، چشم ها را ببندید و سپس آگاهانه بر روی تنفس خود متمرکز شوید و چگونگی ورود و خروج هوا را در بدنتان احساس کرده و بعد تمرکز کنید و حتی الامکان بکوشید تا از افکار خود خارج نشوید. این تمرین به شما کمک می کند تا در زمان عصبانیت به سرعت خود را آرام کنید.

## لبخند زدن

در مواقعی که بسیار عصبانی هستید، سعی کنید یک بار لبخند بزنید؛ زیرا تنها وقتی که حال خوبی داریم، لبخند نمی زنیم؛ بلکه در زمانی که می خواهیم حال بهتری داشته باشیم نیز لبخند به لبانمان می نشیند؛ علاوه بر آن خنده استرس را کم می کند، فشار خون را کاهش می دهد و

نیروهای دفاعی بدن را قوی تر می کند. فراموش نکنید در هر صورت، لبخند ارزشمند است.

## مقایسه ممنوع

گاهی اوقات علت عصبانیت افراد مقایسه خودشان با دیگران است؛ مثلاً شخص می گوید که درآمد همکارم بیشتر از من است یا اتومبیل همسایه ام بهتر از اتومبیل من است و یا مواردی از این دست. خود را با دیگران مقایسه نکنید و تنها موقعیت خاص خود را در نظر بگیرید. اگر از موقعیت فعلی تان ناراضی هستید یا فکر می کنید موقعیت دیگران بهتر از وضعیت فعلی شماست، آستین تان را بالا بزنید و کمی اوضاع را تغییر دهید. در هر حال در هنگام مقایسه کردن خود با دیگران هرگز عصبانی نشوید و بیشتر به فکر خود باشید.

## اندیشیدن به مانترا

مان به معنی فکر و ترا به معنی آزاد شدن است؛ در حقیقت مانترا مجموعه ای از کلمات و آواهایی است که با لحن خاص و به دفعات تکرار می شوند و به آن دلیل که مانترا تاثیر مثبتی بر جسم و روح

می گذارد، در مراقبه کاربرد دارد. مانترا به تعادل ذهنی کمک می کند و از این طریق باعث می شود عصبانیت ما سریع تر فروکش کند یا دیرتر ظاهر شود.

یک جمله یا یک شعار فکر کنید که بتواند شما را در چنین موقعیتی آرام کند. در مواقع خشم با جملاتی نظیر «آن ارزش ندارد»، «من کاملاً آرام هستم»، مانترا را در خود ایجاد کنید و خود را از خشم برهانید.