



دانشگاه تهران
معاونت دانشجویی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

با همکاری مرکز مشاوره و اداره کل بهداشت و درمان دانشگاه تهران
و گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عبور از یک بحران یا تراژدی



شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی
DEPRESSION

بیاحرف بزنیم
Let's Talk



World Health
Organization

به خودتان اجازه دهید سوگواری کنید

این یک پندار غلط است که غصه خوردن موجب درد و رنج است. اگر می خواهید کاملاً بهبود یابید، باید غم‌تان را تجربه کنید. هدف سوگواری کمک به رسیدن به نقطه‌ای است که شما بتوانید بدون درد و رنج موضوع را به یاد آورید. سوگواری یعنی به خودتان اجازه دهید که اندوه را احساس کنید نه اینکه آن را سرکوب کنید یعنی آن را به اشتراک بگذارید، درباره آن صحبت کنید، برای آن گریه کنید و به خودتان اجازه دهید که به مراحل مختلف سوگ وارد شوید؛ این مراحل شامل شوک، انکار، احساس گناه، عصبانیت، افسردگی و در نهایت قبول واقعیت و ادامه دادن مراحل بعدی زندگی است.

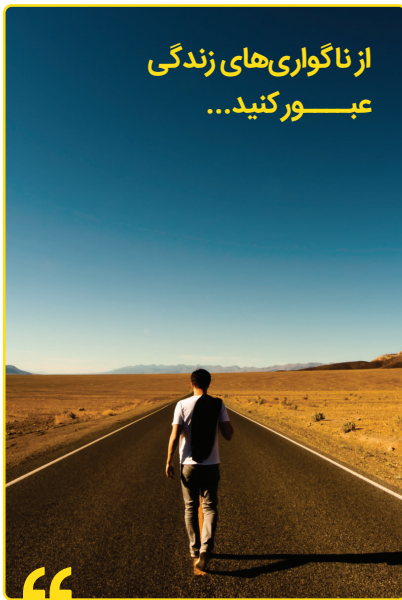
اگر از قبول عمق شکست در زندگی و در نتیجه از درد و رنج آن سر باز بزنید، در مرحله‌ی انکار مانده اید. نشانه‌های انکار خود را بررسی کنید؛ الگوی فرار یا مقابله با آن. آیا خود را در خواب، مواد مخدر، الکل، غذا، مسئولیت‌های کلی، چیزهای پیش پا افتاده، ورزش کردن، درگیری با کارهای مثبت و کمک کردن به دیگران غرق کرده‌اید؟ کدام یک از این راهکارها برای مقابله‌ی سالم است؟ و از کدام یکی از آنها می‌خواهید خلاص شوید؟

اندوه ابراز نشده ممکن است به صورت علائم جسمانی، افسردگی و یا به صورت مانعی در برابر سایر عواطف مثل عشق و لذت بروز کند. سرکوب کردن این عواطف می‌تواند منجر به خطر از بین رفتن بخش بزرگتری از وجودتان شود. لذا به خودتان اجازه دهید احساس کنید و احساس‌تان را بیان کنید. هر چند این کار ممکن است دردآور باشد، در نهایت شما از این تجربه زنده‌تر بیرون خواهید آمد؛ بدون اینکه نیروی احساسات را نابود کنید. کسی که از یک اتفاق بد رنج برده است به صورت طبیعی به چیزهایی مثل «چه میشد اگر؟» و «اگر من فقط» فکر می‌کند. زمان بگذارد و حوزه‌های واقعی مسئولیت‌هایتان را طبقه بندی کنید. اگر ممکن است خطاها و اشتباهات‌تان را اصلاح کنید و اگر نه خود را برای موقعیت‌های جبران ناپذیر ببخشید. ماندن در احساس گناه فقط بر مشکلات سایه می‌افکند و شما را از بصیرت و تصمیمات بی‌طرف باز می‌دارد.

دنیای شما از هم پاشیده است؛ اما زندگی‌تان ادامه دارد. شما در عجب هستیکه چگونه در این توالی روزهای بی‌لذت دوام آورده‌اید. در عجب هستیکه با این همه پریشانی چگونه به لحظه‌ی بعد می‌رسید. شاید در مواجهه با مرگ یک عزیز یا از دست دادن عذاب‌آور یک شغل یا خانه، طلاق، جراحی یا بیماری، ورشکستگی یا فاش شدن یک سری خبر شوک‌آور و ناخواسته هستید. شاید حس کنید زندگی‌تان بسیار نابود شده و نگران هستید که چگونه جان سالم به در خواهید برد. برای آرامش سراغ چه کسی می‌توانید بروید؟ چه منبعی برای غلبه بر آن می‌توانید داشته باشید؟ آیا راهکاری برای مقابله وجود دارد که بتوانید آن را یاد بگیرید؟ آیا راهی برای گذشتن از این غم و اندوه وجود دارد؟

نه، راهی برای گذشتن از غم و اندوه بعد از ضربه یک حادثه وجود ندارد. هر چند شما می‌توانید رفته رفته از این غم بهبود یابید و حتی در طول این فرآیند قوی‌تر شوید.

از ناگواری‌های زندگی عبور کنید...



”

با افراد متخصص برای مراقبت از خود مشورت کنید

خودتان را دوست بدارید؛ جسمی، عاطفی و روحی. از یک فرد مذهبی برای یک بحران روحی یا فقط برای حمایت احساسی، کمک بگیرید. از آنجا که حوادث می توانند شدیداً تنش‌های جسمانی ایجاد کنند، باید توجه خاصی به سلامت خود کنید و از پزشک‌تان برای بررسی وقت بگیرید.

همچنین باید مشاوره‌های روان‌درمانی را هم در نظر بگیرید. هر چند دوستان و خانواده می‌توانند بسیار حمایت‌گر باشند، اما دل‌بستگی‌های زیادی بین شماست و آنها به دلیل گره‌های عاطفی که با شما دارند، از درمان ناتوانند. در رابطه با یک مشاور متخصص، تمرکز روی شماست زیرا مشاور از لحاظ احساسی درگیر این قضیه نیست و می‌تواند به بهترین شکل فرایند مشاوره را مدیریت نماید. این جلسات می‌توانند به شما کمک کنند تا بهتر با مشکلات‌تان کنار بیایید و برای رشد فردی‌تان اهداف را تعیین کنید.

شکوفاکردن امید

اکنون وقت آن است که اراده و هدف‌تان را با مرور کردن چیزهایی که در زندگی شما معنا دارند و یا می‌توانند معنا داشته باشند تنظیم کنید. آیا کسانی را دارید که عمیقاً دوست‌تان بدارند؟ آیا می‌توانید به خود انگیزه دهید که بیشتر هوای خود را داشته باشید؟ آیا می‌خواهید واگویه‌های درونی خود را بیازمایید و روی جایگزین کردن پیام‌های منفی با مثبت کار کنید؟



آنچه من می‌گویم این نیست که «درد کشیدن آموزش می‌دهد» من باور ندارم که صرف درد کشیدن، آموزنده باشد. اگر درد کشیدن به تنهایی آموزش میداد تمام دنیا عاقل می‌شد، چرا که همه درد را تجربه می‌کنند. رنج کشیدن باید سوگواری، فهمیدن، صبوری، عشق، صداقت و رضایت را در کنار خود داشته باشد تا آسیب‌پذیر شده و به مرور کمتر شود. تمامی اینها و بقیه موارد در کنار هم و شرایط درست می‌تواند آموزش دهد و می‌تواند فرد را به سمت تولدی دوباره سوق دهد.

به دنبال کمک یک دوست باشید

یکی از ترس‌های بنیادی انسان ترس از طرد شدن است. اولین هدیه‌ی دوستی، احساس تعلق و دومین هدیه آن امید است. دوست هدیه‌ای است که شما به خود می‌دهید. وقتی رنج می‌برید به این هدیه احتیاج دارید. شما به کسی نیاز دارید که بدون قضاوت به احساسات منفی و مثبت شما گوش دهد، کسی که با صبر حرف‌هایی که بارها و بارها تکرار می‌کنید را بشنود.



از آنچه شما را بهبود می‌دهد آگاهی یابید

فعال بودن می‌تواند رسیدن به این نقطه‌ی اساسی را تسریع کند: مثل زمانی که خودتان را مجبور می‌کنید که یک کتاب یا مقاله بخوانید، پیش مشاور بروید، بارتان را از دوش یک دوست بردارید، یک نوشته‌ی تشکرآمیز بنویسید، و یا سرکار بروید. منفعل ماندن، افسردگی را تغذیه می‌کند، در حالی که فعال بودن عزت نفس شما را افزایش می‌دهد و احساس قدرت و امید را به وجود می‌آورد.

در جنگل و یا کنار دریا راه بروید. با غوطه‌ور کردن خود در طبیعت می‌توانید حس زیبایی و قدرت را در خلقت خود و مکانی که در آن هستید به خود بازگردانید. ایمان‌تان را با دعا کردن و مطالعه‌ی متون معنوی تقویت کنید.

سرانجام درخواهید یافت که «سختی» یک معلم مهربان است که شما را به سوی دورنمای روشنی بخشی از زندگی و ارزش‌های ماندگار هدایت میکند. شما خواهید دید که چه چیزی واقعاً مهم است و به تمرکز کردن روی مسایل معنوی و عقلانی بیشتر از وقت‌گذرانی‌های سطحی متمایل خواهید شد.

هر چند رسیدن به خدا در این وضعیت ذهنی کار سختی به نظر میرسد، تلاش کنید تا حضور الهی را بپذیرا باشید و اجازه دهید خدا به شما دسترسی یابد. محبت خداوند می‌تواند نیروی قدرتمندی در بهبودتان باشد و شما را در این بحران، از ناامیدی به امید برساند. وقتی تلاش‌های انسان اقول میکند، خداوند در کنار شماست و شما را خالصانه در سفرتان از تاریکی به سوی روشنایی همراهی میکند.

بگذراید گذشته بگذرد

زمانی برای غصه خوردن است و زمانی برای گذشتن از آن. شکرگزاری از آنچه در حال حاضر دارید تا حدودی بستگی به توانایی شما در چشم‌پوشی از دردهای گذشته دارد. وقتی دیگر مرور کردن درد کمکی نمی‌کند باید واکنش به این بحران را کنترل کنید. اغلب افرادی که این بحران‌ها را پشت سر گذاشته‌اند می‌توانند یک نقطه‌ی عطف را شناسایی کنند؛ کشف اینکه هنوز می‌توانند از زندگی روزمره یا زیبایی لذت ببرند و به دیگران کمک کنند.

تا می‌توانید از سختی‌ها بیاموزید و سپس به دنبال یافتن هدف دیگر باشید.

اگر شما می‌توانید در رنج کشیدن‌تان معنایی پیدا کنید، که چه بهتر. شاید روزی بتوانید درد و رنج‌تان را به گونه‌ای معنی کنید که بتواند به کسانی که از آن رنج می‌برند کمک کند. بیمارانی که گروه‌های حمایتی برای بیماران مشابه راه انداخته‌اند، راه بسیار خوبی برای کمک به خود پیدا کرده‌اند: کمک به دیگران.

در واکنشی که به اتفاق بد نشان می‌دهید مشوق خود باشید. در طول درمان شما می‌توانید به بحران‌تان بعنوان یک فرصت برای یادگیری بنگرید، که البته یک فرایند تدریجی است. شما امید و ایمان را به خود برخواهید گرداند و با اطمینان به سوی فصل جدیدی از زندگی‌تان حرکت می‌کنید. زندگی جدیدتان بسیار لذتبخش خواهد بود چرا که شما توانمندی‌هایی در خود کشف کرده و گسترش داده‌اید که هرگز پیش از این آنها را نمی‌شناختید.