افسردگی خندان چیست علائم و درمان آن کدامند؟

بیتوته: افسردگی خندان را نمی‌توان به راحتی تشخیص داد. آنهایی که مبتلا به افسردگی خندان هستند در احساسات خود اغراق می کنند. آنها حتی ممکن است از افسردگی خود آگاهی نداشته باشند و یا نمی‌خواهند آن را به خاطر «ترس از ضعیف به نظر آمدن» بپذیرند.

تعریف افسردگی خندان را می‌توان به این صورت بیان کرد: کسی که روابط خوبی با دیگران دارد و به نظر می‌رسد از بودن با دیگران خوشحال است و حتی می‌خندد ولی در عین حال در درون خود از نشانه‌های افسردگی رنج می‌برد. بنابراین افسردگی خندان را نمی‌توان به راحتی تشخیص داد. آنهایی که مبتلا به افسردگی خندان هستند در احساسات خود اغراق می کنند. آنها حتی ممکن است از افسردگی خود آگاهی نداشته باشند و یا نمی‌خواهند آن را به خاطر «ترس از ضعیف به نظر آمدن» بپذیرند.

علائم فیزیکی افسردگی خندان

صبح‌ها برای بیدار شدن از خواب و بیرون آمدن از رختخواب، مرتب و آراسته شدن و رفتن به محل کار خیلی باید تلاش کنید. وقتی هم که به محل کارتان می‌رسید می‌توانید نقش یک آدم شاد را بازی کنید، اما از درون احساس تهی بودن و فاصله داشتن با دیگران می‌کنید.

روز کاری‌تان را می‌توانید به خوبی طی کنید، با موفقیت به انجام مسئولیت‌هایتان بپردازید و امور را پیش ببرید، اما برای حفظ تمرکزتان می‌جنگید. وقتی بالاخره به خانه برمی‌گردید آنقدر خسته و فرسوده‌اید که حوصله‌ی رسیدگی به مسئولیت‌های خانوادگی و حتی رسیدگی به خورد و خوراک خودتان را هم ندارید و قبل از شام به رختخواب‌تان می‌خزید.

برای مراقب از خودتان هیچ کاری نمی‌کنید. آنقدر انرژی برای ظاهرسازی‌تان صرف می‌کنید که هیچ توانی برای ورزش کردن، درست کردن غذاهای سالم و وقت صرف کردن با دوستان و تفریح باقی نمی‌ماند.

به طور پیوسته در یک سیکل معیوب از هیجانات منفی گرفتارید، بابت بی حس و حال بودن‌تان یا احساس گناه می‌کنید یا احساس شرمندگی، و یا وقتی که نمی‌توانید انرژی لازم برای انجام کاری را پیدا کنید، از دست خودتان خشمگین می‌شوید و خود را تنبل و به درد نخور می‌دانید.

از هیچ چیز لذت نمی‌برید. اگر نمی‌توانید به یاد بیاورید که آخرین زمانی که واقعاً از زندگی خود لذت برده اید چه زمانی بوده است، می‌تواند علامتی از افسردگی باشد. همچنین اگر یافتن آنچه که شما را امیدوار کند برایتان دشوار است، نشان دهنده این است که مشکلی وجود دارد.

شب‌ها احساس بهتری دارید. صبح‌ها به فکر تمامی کارهایی که باید در طول آن روز انجام دهید هستید. اگرچه در کنار دیگران هستید، اما فاصله‌ای را با آن‌ها احساس می‌کنید. داشتن مکالمه‌ای صادقانه و صمیمانه دشوار به نظر می‌رسد چرا که باید تصویر خوبی که از خود نشان داده اید را حفظ کنید.

انرژی شما کم است. به سختی می‌توانید ادامه دهید. سطح انرژی شما می‌تواند نشان دهنده بسیار خوبی از سلامت شما باشد، حتی اگر برنامه روزانه خود را هر روز ادامه می‌دهید.

درگیر چیزی به نام افکار خودکُشی منفعل هستید، یعنی عملاً برنامه‌ای نمی‌چینید تا خودتان را از زندگی خلاص کنید، اما از فکر اینکه ممکن است ناگهان بمیرید (مثلا در یک تصادف اتومبیل)، ناراحت نمی‌شوید یا استرس نمی‌گیرید.

درمان افسردگی خندان

این دشوار است که تعیین کنیم دقیقا چه چیزی موجب افسردگی خندان می‌شود اما خلق‌وخوی ضعیف می‌تواند از موارد مختلفی مانند مشکلات کاری، برهم خوردن روابط و احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی حاصل شود.

تغییرات سبک زندگی شامل توجه و اهمیت بیشتر نسبت به تغذیه، خواب و ورزش می‌شود. دارودرمانی نیز معمولا شامل مصرف داروهای مهار کننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین می‌شود مانند پروزاک، زولوفت یا پاکسیل. در کنار دارودرمانی می‌توانید رفتار درمانی شناختی را نیز در پیش بگیرید که به شما یاد داده می‌شود چگونه افکار و رفتار خود را کنترل کنید تا حال عمومی‌تان بهتر شود.

هر درمانی که انتخاب می‌کنید مهم است که هم کمک حرفه‌ای دریافت کنید و هم حمایت افراد خانواده و دوستان مورد اعتماد خود را داشته باشید. درمان افسردگی نیز مانند هر بیماری دیگری، به زمان نیاز دارد، اما مطمئناً به مرور احساس خواهید کرد که حال‌تان بهتر می‌شود.

تمرین روزانه برای دوست داشتن خودتان و جا انداختن این طرز فکر که لزومی ندارد بهترین باشید، قدم بسیار مهمی برای رسیدن به «حال خوب» است.

چگونه می‌توان این چرخه را شکست؟

نقطه‌ی آغاز این است که بدانیم این بیماری حقیقتا وجود دارد و جدی است. تنها زمانی‌که دلیل‌تراشی برای اثبات اینکه مشکلی نداریم را کنار بگذاریم، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم. برای برخی افراد همین بینش کافی است تا تغییر کنند زیرا این آگاهی آن‌ها را در مسیری قرار می‌دهد که به‌دنبال کمک بروند و از بند این افسردگی که گریبانگیر آن‌ها شده است، رهایی یابند. تمرین‌های تمدد اعصاب و فعالیت جسمی نیز مزایای سلامت روان فوق‌العاده‌ای دارند. مطالعه‌ی انجام‌شده توسط پژوهشگران دانشگاه راتجرز نشان داد که میزان افسردگی در افرادی که دو بار در هفته، تمرینات تمدد اعصاب و ورزش انجام می‌دادند، تا ۴۰ درصد کاهش پیدا کرد.

درمان رفتاری‌شناختی یعنی یادگیری تغییر الگوهای تفکر و رفتار، گزینه‌ی دیگری برای افرادی است که دچار این وضعیت هستند. و البته پیدا کردن معنا در زندگی بسیار مهم است. ویکتور فرانکل عصب‌شناس و روانپزشک اتریشی می‌گوید اساس سلامت روان، داشتن هدف در زندگی است. او می‌گوید که ما حتما نباید در شرایط بدون تنش و خالی از مسئولیت و چالش باشیم، اما باید برای چیزی در زندگی تلاش کنیم.

ما می‌توانیم هدف خود را با دور کردن توجه از خود و قرار دادن آن روی چیز دیگر پیدا کنیم. پس یک هدف ارزشمند پیدا کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید، حتی اگر هر روز مقدار کمی تلاش کنید، زیرا این کار می‌تواند تاثیر مثبتی داشته باشد. ما همچنین می‌توانیم هدف خود را با مراقبت از شخص دیگری پیدا کنیم. ما نورافکن را از سمت خودمان برمی‌داریم و شروع به تفکر درمورد نیازها و خواسته‌های فرد دیگری می‌کنیم.

با این کار این حس به سراغ ما می‌آید که زندگی ما مهم است. این کار را می‌توان ازطریق انجام کارهای داوطلبانه یا مراقبت از یکی از اعضای خانواده یا حتی یک حیوان خانگی انجام داد. درنهایت این احساس که زندگی ما اهمیت دارد، به ما هدف و معنا می‌بخشد و این می‌تواند تاثیر قابل‌توجهی روی سلامتی روان و تندرستی ما داشته باشد.

اشتباهاتی که در طول روز زیاد استفاده می کنیم

بیتوته: بعضی از کارهای روزمره را ما به اشتباه انجام می دهیم و زندگی را برای ما دشوار می کند. ما در این مقاله شما را با بعضی از این کارهای اشتباه روزمره آشنا می کنیم و روش درست استفاده کردن از آن را توضیح می دهیم.

• استفاده از مترهای نواری

برای اینکه بتوانید با متر نواری خیلی دقیق اندازه بگیرید آن را با پیچ نگه دارید تا اندازه دقیق به شما بدهد. زیرا قلاب متر نواری با لبه ی متر خیلی کم فاصله دارد. این روش برای کسی است به اندازه های خیلی دقیق احتیاج دارد.

• کاربرد سوراخ روی دسته تابه

روی دسته بعضی از تابه ها سوراخی وجود دارد شما می توانید از آن ها برای نگهداری از قاشق و کفگیر و ... در هنگام آشپزی استفاده کنید، این دسته ها برای آویزان کردن تابه در آشپزخانه هم کاربرد دارند.

• استفاده راحت از نخ دندان

به جای اینکه نخ دندان را اطراف انگشتانمان بپیچیم و به سختی با آن کار کنیم، دو سر نخ دندان را گره بزنید و راحت بین دندان هایتان را تمیز کنید.

• راحت مصرف کردن آبمیوه و نوشیدنی های بطری فلزی

با باز کردن درب آبمیوه حلقه آن را برگردانید ولی آن را جدا نکنید و یک نی از داخل حلقه عبور بدهید و آبمیوه و نوشیدنی تان را خیلی راحت میل کنید.

• استفاده از سیم سیارهای تکی

وقتی وسیله برقی تان را به سیم سیارهای تکی وصل می کنید خیلی راحت از آن بیرون می آید و باعث قطع شدن وسیله تان می شود. پس می‌توانید آن‌ها را به هم گره بزنید تا با کوچکترین حرکت از هم جدا نشوند. بلکه با کشیده شدن گره تنگ تر می شود.

• مصرف نوشیدنی ها در لیوان های درب دار

در صورتی که نمی خواهید از سوراخ کوچک درب های لیوان های یکبار مصرف برای نوشیدن قهوه یا نوشیدنی سرد خود استفاده کنید می توانید درب آن را زیر آن قرار دهید.

• برای جدا کردن راحت برگه های چسب دار

برای اینکه برگه های چسب دارتان را راحت تر و بدون آسیب از هم جدا کنید آن را به صورت مورب بکشید.

• جدا کردن راحت شکلات ها از داخل جعبه آن ها

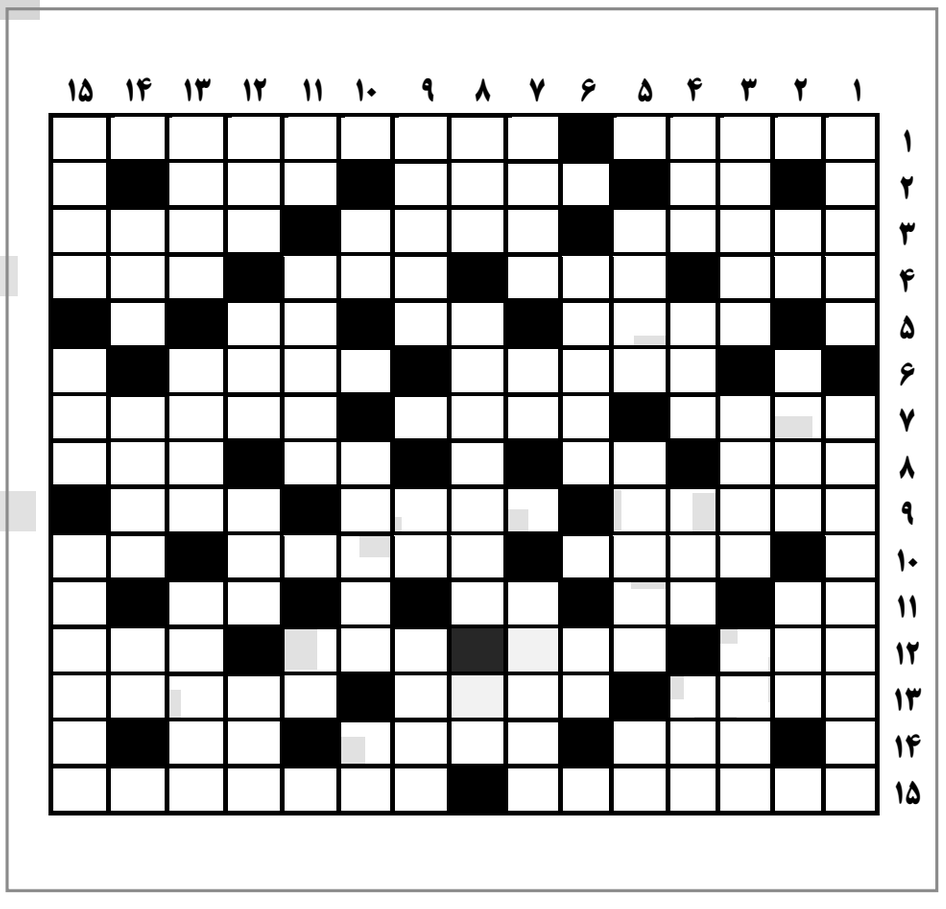
برای اینکه شکلات ها را راحت از داخل جعبه شان بیرون بیاورید بهتر است جعبه اطراف شکلات را کمی فشار بدهید تا شکلات بالا بیاید و از جعبه جدا شود و شما آن را به راحتی بردارید.

• برای تنظیم کردن موقت اسناد

برای اینکه اسناد و برگه های مهم را به صورت موقت با منگنه به هم بچسبانید می توانید قطعه فلزی ماشین منگنه تان را برعکس بچسبانید تا به جای اینکه بعد از زدن منگنه لبه های منگنه ها به داخل خم شوند و محکم شوند به سمت بیرون برگردند و خیلی راحت می توانید منگنه را باز کنید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۸/۱۷۶۳



افقی:

۱-دلیل و برهان- قهرمان هندی که با استعمار انگلیس جنگید
۲-خاندان- سرزمین- رشته فاقد جریان الکتریسیته در سیم‌کشی
۳-از لهجه‌های شمالی ایران- جمع رسم- فرزندان
۴-از آیین‌های شرقی- قمر- رشته‌کوهی اروپایی- بعد از ابجد
۵-خوب در زبان انگلیسی- درهم- اولین عدد طبیعی
۶-عملیاتی که به قتل و کشتار بیانجامد- اینرسی
۷-اولین مؤذن مسلمان- روبه‌روی صفا- یکدندگی
۸-بزرگترین آبزی- عدد خیطی- از میوه‌های پاییزی- خورشید
۹-از مشاغل غیرقانونی- نهی کننده- سازمان جاسوسی آمریکا
۱۰-تب شیری- کسی که انجام امری را پذیرفته- تاقچه
۱۱-شکم شیرازی- پاسخ منفی عرب- قلم خارجی- از ظروف قدیمی
۱۲-چرک- به عربی یعنی ما- از کشیدنی‌ها- از مجالس مشورتی
۱۳-بعد از دنیا- جمع ده- از کار افتاده
۱۴-گندم آسیاب شده- رها- رایحه
۱۵-تعلیم- از ابزار تعمیرکاران

عمودی:

۱-ژست پرورش اندامی‌ها- دیوان سالاری
۲-دست- درود عربی- وتد
۳-در حال نالیدن- دردها- آرزو
۴-تکیه کلام آبادانی‌ها- آینده- گنگ- شکننده و نازک
۵-راست- جزیره چای- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
۶-نام کوچک بن‌لادن- اندازه
۷-سیاه- برابر- مخفی
۸-گل ناامیدی- لباسی زنانه- حرص
۹-طیران- علامت جمع در فارسی- مقر
۱۰-شراب- مریض- نفس
۱۱-آفت گندم- از ظروف قدیمی- محصول صابون
۱۲-پرچم- گوشه- قرمز- سود ناشی از آن حرام است
۱۳-دانشجوی دینی- زیرک- پوشیده
۱۴-خواب- همسایگی- جدید
۱۵-اهل کنار آمدن نیست- پوشش- مبتلا به جمود و خشکی فکر و اندیشه

جواب جدول شماره ۹۸/۱۷۶۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ج	ل	ن	ب	ر	■	ی	و	خ	ا	ر	ی	ب	ا	ش
۲	ا	■	ا	ر	■	ن	ک	ی	ن	■	س	پ	ا	■	ا
۳	ر	ا	ه	و	ر	■	ا	ن	ک	ل	■	س	ل	و	ک
۴	چ	ک	ی	■	ش	ک	ن	■	و	ق	ه	■	ن	ا	ی
۵	ی	■	د	ا	ی	ه	■	ک	ل	■	ا	س	■	م	■
۶	■	ک	■	م	د	ا	و	ا	■	ک	م	ی	ل	■	ن
۷	چ	ا	ه	ل	■	ن	ی	ر	و	■	و	ل	ا	ی	ت
۸	ا	ه	و	■	ک	ت	■	ا	■	ف	ن	■	ز	ا	ن
۹	ز	ل	ا	ل	ی	■	م	ی	ن	ا	■	ن	م	ک	■
۱۰	م	■	ر	ا	و	ی	■	ی	و	ن	ا	ن	■	ل	ب
۱۱	و	ن	■	ت	ا	■	ا	ب	■	و	■	ک	م	■	ا
۱۲	ر	ی	چ	■	ن	ا	ف	■	ا	س	ب	■	ح	م	ل
۱۳	ی	ا	ر	د	■	ق	ل	ا	ب	■	ط	ا	م	ا	ت
۱۴	ا	■	ا	ر	م	■	ا	ش	ن	ا	■	ت	و	■	ی
۱۵	ن	ی	م	ه	خ	ش	ک	■	ا	ز	ف	ن	د	ا	ک