

سندرم افسردگی بعد از تعطیلات

11 فروردین 1404

معمولاً بعد از یک تعطیلات خوب و مفرح افراد دچار یک نوع افسردگی می شوند و تمایلی برای بازگشت به زندگی روزمره خود ندارند که به آن « افسردگی بعد از تعطیلات گفته می شود . به بیان دیگر؛ افسردگی بعد از تعطیلات یک پدیده روان‌شناختی است که برخی افراد پس از دوران تعطیلات یا مرخصی طولانی مدت با آن روبرو می‌شوند. این حالت ممکن است شامل احساسات ناراحتی، بی اشتیاقی، خستگی یا افسردگی باشد.

علت این حالت معمولاً تغییر ناگهانی در روال زندگی و بازگشت به محیط کار یا مدرسه است. در برخی موارد، افسردگی بعد از تعطیلات ممکن است ناشی از احساس فشار یا استرس باشد که ناشی از بازگشت به وظایف و مسئولیت‌های روزمره است.

در واقع افسردگی بعد از تعطیلات از جمله اختلالات روحی است که بعد از یک تعطیلات طولانی رخ می‌دهد. گویا افراد زیادی از اینکه دوباره باید به زندگی عادی و پراسترس روزانه برگردند، ناراحت هستند و از آن شکایت دارند. این نارضایتی را می‌توان در حالات چهره و صورت افراد دید و به راحتی و بدون هیچ تعارفی آن را بیان می‌کنند که البته این حس تا حدی طبیعی است.

دلیل افسردگی بعد از تعطیلات چیست؟

اما چرا شادی تعطیلات دوام ندارد و پس از پایان این ایام افراد دچار احساسات منفی و حتی افسردگی می‌شوند؟

تعطیلات برای سلامت روح و روان ما مفید است. در تعطیلات است که ما فرصت می‌کنیم فعالیت‌هایی را انجام بدهیم که در روزهای عادی شرایطش را نداریم، جاهایی برویم که قبلاً نرفته‌ایم یا دوست داریم دوباره برویم. تعطیلات فرصتی است برای کشف جهانی که پر از شگفتی است و ما در روال روزمره زندگی هرگز به آنها توجه نمی‌کنیم. البته قرار نیست تعطیلات هزینه زیادی روی دستانمان بگذارد یا خیلی طولانی باشد. فقط باید به ذهن و بدنمان که نیاز به استراحت دارند و باید کم تر درگیر مشغله‌های روزانه باشند برسیم.

تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند تعطیلات ؛ استرس را کاهش می‌دهد و روحیه انسان را تقویت می‌کند. با این حال، چیزی که شگفت‌آور است و پژوهشگران را به حیرت واداشته است این است که چرا این همه شادی و خوشحالی که در تعطیلات به ما دست می‌دهد دوام ندارد و وقتی تعطیلات به پایان می‌رسد، در عرض چند روز همان سطح اولیه خوشحالی که از قبل داشتیم برمی‌گردد. اگر قرار است پس از اینکه روال عادی زندگی‌تان را از سر می‌گیریم همه آن حس خوب و روحیه بالا از بین برود، پس آیا تعطیلات هدر دادن وقت و پول نیست؟

پژوهشگران می‌گویند این سؤال درست مانند این است که بپرسیم: چرا می‌خواهیم وقتی دوباره خسته می‌شویم؟ یا چرا زندگی می‌کنیم وقتی بالاخره می‌میریم؟ بنابراین باید این حس ناخوشایند را که به دنبال

تعطیلات سراغمان می‌آید کنترل کنیم.

چند نشانه های افسردگی بعد از تعطیلات!

این که بعد از اتمام تعطیلات دچار احساس افسردگی و ناامیدی شوید، موضوعی کاملاً عادی و طبیعی است. اما باید بدانید که این نوع از افسردگی با نشانه‌های مختلفی در افراد ظاهر می‌شود و هر فردی ممکن است دچار یکی از این علائم شود.

فشار ، اضطراب ، بروز احساس غم، خستگی، تحریک پذیری، عدم تمرکز ، کمبود انگیزه و بروز مشکل در خواب اصلی ترین نشانه های افسردگی بعد از تعطیلات است .

مهار این سندرم چگونه اتفاق می افتد؟

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره از دواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱ | سال تأسیس: ۱۴۰۲

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

سخت ترین کار این است که بخواهید بعد از تعطیلات دوباره به سرکار بروید و بهترین کار این است که چند روز قبل از اتمام تعطیلات به منزل برگردید تا مجبور نباشید فردای روزی که برگشتید، سر کار بروید و این کار باعث می شود که راحت تر با این تغییر کنار بیایید.

اگر افسردگی بعد از تعطیلات طولانی شد چه کنیم؟

اگر روزها گذشته است و هنوز حس افسردگی در شما ادامه دارد و بهبود نمی‌یابد، بهتر است با درمانگر صحبت کنید. گاهی در عرض چند جلسه می‌توانید دوباره خودتان را با شرایط جدید تنظیم کنید؛ اما گاهی ممکن است درمانگر متوجه شود که این احساسات در نتیجهٔ مشکلی بزرگ‌تر مانند نارضایتی از شغل یا فشاری که از جانب مسئولیت‌های زندگی حس می‌کنید ایجاد شده‌اند و افسردگی بعد از تعطیلات فقط به بروز آنها کمک کرده است. یادتان باشد افسردگی نوعی بیماری واقعی و کاملاً جدی است. اگر از درمانگر کمک بخواهید، نشانه ضعیف‌بودن شما نیست. این نوعی خودمراقبتی است و نباید در درمان آن تردید کنید.

در نهایت می‌توان راه‌های پیشگیری از افسردگی بعد از تعطیلات را به صورت فهرست وار به شکل زیر بیان کرد:

در تعطیلات و سفر زمانی را به استراحت اختصاص دهید.

در تعطیلات عکس‌های زیادی بگیرید و آنها در شبکه اجتماعی مورد علاقه خود، منتشر کنید.

در تعطیلات قبل از خروج از خانه، همه جا را مرتب کنید.

در تعطیلات یک روز را به خودتان اختصاص دهید.

برای روز آخر تعطیلات یک اتفاق سرگرم کننده و مهیج، برنامه‌ریزی کنید.

برای روزهای تعطیلی و سفرهای بعدی خود برنامه‌ریزی و تحقیق کنید.

**** دکتر رویا درویش پیشه _ مشاور خانواده و زوج درمانگر**