

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 روان شناختی است که برخی افراد پس از دوران تعطیلات یا مرخصی طولانی مدت با آن روبرو می شوند. 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 مسئولیت های روزمره است.

در واقع افسردگی بعد از تعطیلات از جمله اختلالات روحی است که بعد از یک تعطیلات طولانی رخ می دهد. گویا افراد زیادی از اینکه دوباره باید به زندگی عادی و پراسترس روزانه برگردند، ناراحت هستند و از آن شکایت دارند. این نارضایتی را می توان در حالات چهره و صورت افراد دید و به راحتی و بدون هیچ تعارفی آن را بیان می کنند 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 می شوند؟

تعطیلات برای سلامت روح و روان ما مفید است. در تعطیلات است که ما فرصت می کنیم فعالیت هایی را انجام بدهیم که در روزهای عادی شرایطش را نداریم، جاهایی برویم که قبلاً نرفته ایم 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 نمی کنیم. 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 مشغله های روزانه باشند برسیم.

تحقیقات گوناگون نشان داده اند تعطیلات ؛ استرس را کاهش می دهد و روحیه انسان را تقویت می کند. با این حال، چیزی که شگفت آور است و پژوهشگران را به حیرت واداشته است این است که چرا این همه شادی و خوش حالی که در تعطیلات به ما دست می دهد دوام ندارد و وقتی تعطیلات به پایان می رسد، در عرض چند روز همان سطح اولیه خوش حالی که از قبل داشتیم برمی گردد. اگر قرار است پس از اینکه روال عادی زندگی تان را از سر می گیریم همه آن حس خوب و روحیه بالا از بین برود، پس آیا تعطیلات هدر دادن وقت و پول نیست؟

پژوهشگران می گویند این سؤال درست مانند این است که بپرسیم: چرا می خوابیم وقتی دوباره خسته می شویم؟ یا چرا زندگی می کنیم وقتی بالاخره می میریم؟ 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؟

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**