

پرونده ویژه پرسون؛ افسردگی را جدی بگیرید#۴۷؛ بخش دوم

زن و شوهر برای یکدیگر تکراری شده‌اند

یک روانشناس گفت: دوری از اخبار، تحرک و ورزش، پرهیز از بحث‌های بیهوده، برنامه‌ریزی و انجام بازی‌های دسته‌جمعی، در افزایش نشاط و مبارزه با افسردگی در جامعه موثر است. <br#۴۷>

اصغر کیهان‌نیا، روانشناس در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی سایت خبری پرسون، گفت: مجموعه‌ی کرونا، خبرهای بد، گرانی و تورم، تغییر دائمی قیمت‌ها، عدم معاشرت، افزایش هزینه‌ها و کاهش درآمدها انسان را به حدی کلافه کرده که افسرده و نگران آینده شده است.

وی ادامه داد: خانه‌نشینی برای مردم مشکل ایجاد کرده؛ زیرا تحرک را از بین برده است. زمانی که تحرک وجود نداشته باشد؛ تمرکز، تغذیه خوب، و حال و هوای خوب نیز وجود نخواهد داشت.

این روانشناس افزود: به عنوان مشاوره خانواده، شاهد اختلافات خانوادگی به این علت که زن و شوهر دائم با هم‌اند؛ هستم. قبلاً که بیرون از خانه بودند؛ برای هم تازگی داشتند. بنابراین خانه‌نشینی باعث اختلاف شده است.

کیهان‌نیا در پاسخ به این سوال که راهکار موجود برای شرایط فعلی چیست؟ گفت: راه حل نشاط و سرزندگی است. باید با نشاط به جنگ افسردگی و این دوره بد و سخت برویم. باید برای بچه‌ها برنامه‌ریزی انجام شود تا آنها برخی کارها را انجام دهند. بازی‌های دسته‌جمعی نیز به شادابی بیشتر بچه‌ها کمک می‌کند.

وی تصریح کرد: افراد جامعه باید از بحث‌های بیهوده جلوگیری کنند. عدم توجه به خبرهای بیهوده و تکراری در فضای مجازی که بعضی از آنها خبرهای ضد و نقیض و دشمن‌گونه هستند از دیگر کارهایی که باید انجام دهیم. همچنین گوش نکردن به موزیک‌های غم‌افزا و حزن‌انگیز و عدم توجه به صفحات حوادث نیز موثر است.

این روانشناس گفت: اتفاقات ناگواری که در دنیا رخ داده به ما ربطی ندارد و فقط باعث افزایش استرس ما می‌شود؛ به این استرس، استرس خنثی می‌گویند. تماشای فیلم‌های خشن، غمگین و یا با محتوای توطئه و خیانت نیز در روحیه افراد تاثیرگذار است.

کیهان‌نیا در پایان تاکید کرد: رعایت مجموع این موارد، به اضافه ورزش، باعث نشاط و سرزندگی می‌شود که ضد افسردگی، ناامیدی و دل‌ناخوشی است.