کد خبر: ۲۸۱۳۸۸
دوشنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۰ ۱۸:۰۶

پرونده ویژه پرسون، افسردگی را جدی بگیرید&#۴۷; بخش چهارم

راهکار رهایی از مشکلات روحی در شرایط کرونایی چیست؟

یک روانشناس گفت: همسران باید از سرزنش شوهران خود به دلیل بیکاری در این شرایط که از تبعات بیماری کرونا است؛ خودداری کنند و با یکدیگر همدل باشند. زیرا بیکاری خود عاملی برای ابتلا به افسردگی است.<;br&#۴۷>

محسن ایمانی، روانشناس در گفت‌وگو با خبرنگار اجتماعی سایت خبری پرسون، گفت: افسردگی یک اختلال قطبی است. علائمی وجود دارد که نشان از افسردگی است؛ البته حدود ۶ ماه باید از این علائم گذشته باشد.

وی بیان کرد: بی حوصلگی، بی توجهی فرد نسبت به مسائل، زودرنجی، ناامیدی نسبت به آینده زندگی، ساعات خواب نامناسب، بی خوابی، خواب طولانی، اضافه و یا کاهش وزن، پراشتهایی و یا بی‌اشتهایی، میل به گریه و کاهش میزان تمرکز از نشانه‌های افسردگی است.

این روانشناس ادامه داد: از دیگر علائم این اختلال، خستگی مفرط، با وجود این که فردکل شب را استراحت کرده خوابیده است؛ صبح احساس خستگی دارد. میل به انزوا، به خصوص برای کسانی که اهل معاشرت بوده‌اند، دم تمایل یه خروج از خانه، بی‌علاقگی و بی‌تکلیفی نسبت به کار و انجام از سر اجبار و کاهش میزان بهره وری و کارآیی می‌باشد.

ایمانی افزود: فرد افسرده، چهره غمگینی دارد و باعث ناراحتی افراد حاضر در یک جمع می‌شود.

وی تصریح کرد: با توجه به این شاخص‌ها اگر در اطرافیان خود فردی با این ویژگی‌ها وجود داشت؛ باید به مراکز مشاوره و راهنمایی معرفی شوند تا درمان انجام شود.

این استاد دانشگاه گفت: در دوران کرونا، برخی از افراد اقوام و یا شغل خود را از دست داده‌اند و همین عاملی برای ابتلا به افسردگی است. ضمن این که افت تحصیلی نیز یک مورد موثر در این زمینه است و والدین باید نظارت کافی بر فرزندان را داشته باشند.

ایمانی بیان کرد: در شرایط کرونایی استفاده از روش‌های جایگزین مانند ارتباط از طریق فضای مجازی در جلوگیری از افسردگی موثر است. همچنین ورزش و فعالیت‌های بدنی در خانه توصیه می‌شود. زیرا حرکت، باعث شادی و نشاط می‌شود.

وی گفت: بیماری کرونا نیز مانند سایر بیماری‌ها با واکسیناسیون از بین می‌رود. مسئله مهم این است که در همین دوران نیز افراد باید خوب زندگی کنند و به دنبال افزایش کیفیت زندگی خود باشند. خانواده‌ها باید باعث دلگرمی یکدیگر باشند و در صورت لزوم در شرایط سخت کمک‌های مالی را فراموش نکنند.

این روانشناس در پایان تاکید کرد: همسران باید از سرزنش شوهران خود به دلیل بیکاری در این شرایط که از تبعات بیماری کرونا است؛ خودداری کنند و با یکدیگر همدل باشند.