

روانشناس محترم،

برای حال بدی که دارم از شما راهنمایی می‌خواهم. پزشک معالجم به من توصیه کرده که به یک روانشناس مراجعه کنم، ولی تا کنون در انجام این کار تردید کرده‌ام. مدت درازی است که انگار دارم از خستگی می‌میرم و از زندگانی بیزار شده‌ام. سخت‌نگرانم که دچار بیماری هولناکی هستم که به تدریج پیشرفت کرده و بالاخره من را از پا خواهد انداخت. ولی از طرف دیگر، در آزمایشات خون به عمل آمده چیزی نشان داده نشده، و بر اساس نتیجه این آزمایشات، باید فرد کاملاً سالمی باشم. با این وجود، این مطلب را نمی‌توانم باور کنم، چون در هر قدمی که بر می‌دارم دست و پایم بر بدنم سنگینی کرده و مرتب در جاهای مختلف بدنم احساس درد می‌نمایم. باضافه، غذا زیاد می‌خورم و اضافه وزن پیدا کرده‌ام. لابد این هم نشانه سلامتی است! بارها ساعت‌های سه بعد از نیمه شب از خواب بیدار می‌شوم و پس از آن نمی‌توانم مجدداً بخوابم. دائم و مکرر به فکر اشتباهاتی هستم که در زندگی مرتکب شده‌ام و بنظرم می‌رسد که سرنوشت زندگانی من خیلی ناعادلانه بوده است. تمام این ناراحتیها وقتی شروع شد که اخبار بدی از موطن قبلی خودم شنیدیم. به نظر می‌رسد که روح پلیدی در درون من رخنه کرده و سعی دارد تا زندگانیم را تباہ کند. در حیرتم که اگر از دست پزشکان کاری ساخته نباشد، پس شما، به عنوان یک روانشناس، چه کاری می‌توانید برای من انجام دهید؟

پرسش‌کننده محترم،

گاهی اتفاقات خیلی بد، تغییرات بزرگ در زندگی و یا انتظارات زیاد از خود؛ ممکن است موجباتی فراهم آورد که شخص به اصطلاح دچار "حال افسردگی" گردد. خود شما نیز، همانطور که نوشته‌اید، گویا بعد از دریافت اخبار بد، شدیداً دچار ناراحتی خاطر شده‌اید. این اتفاقات بد، احتمالاً مربوط به موضوع مهمی در زندگانی شما بوده‌اند؛ مثلاً از دست دادن چیزی گرانبها یا یکی از عزیزان. در اینجا منظور از "حال افسردگی" یا "دپرسیون" (depression)؛ وضعیتی است که شخص در زمانی طولانی دچار مشکلات روحی، نگرانی و اضطراب می‌شود، و تصور می‌کند که زندگانی او سرشار از یأس و ناامیدی است. حال خوش و خوشحالی کمتر به او دست می‌دهد و دائم احساس خستگی می‌کند. نیروی تصمیم‌گیری و قدرت تمرکز او نیز کم می‌شوند. یکی دیگر از عوارض معمول "حال افسردگی" بی‌خوابی است. بعضی از اشخاص در "حال افسردگی" اشتهای غذا خوردن را از دست می‌دهند، اما افراد دیگر برعکس دچار اشتهای بیشتری می‌شوند. روحیه شخص آزاده است و حال و حوصله مصاحبت با دیگران را ندارد. همانطور که برای شما هم پیش آمده؛ بسیار اتفاق می‌افتد که شخص خودش را مقصر دانسته و ملامت می‌کند. بروز انواع مختلف دل‌درد، سردرد و درد عضلانی نیز خیلی معمول است، ولی غالباً هیچ علت بالینی برای بروز این دردها یافت نمی‌شود.

بعضی افراد نسبت به "حالت افسردگی" حساسیت و ضعف بیشتری از بقیه دارند. همچنین معلوم شده که افسردگی با تغییرات فعل‌الانفعالات شیمیایی مغز نیز مرتبط است. با این وصف، این تغییرات را می‌توان با درمان به صورت اولیه بازگرداند. زمانی که بروز عوارض افسردگی موجب نگرانی و آزرده‌گی خاطر می‌شوند، بهتر است که برای درمان اقدام نمود. چنانچه نیروی بدنی شخص تحلیل رفته باشد، بهتر است که برای تسریع در امر بهبودی، وی اولاً توسط پزشک معالج خود از کار و یا تحصیلاتش مدتی مرخصی استعلاجی بگیرد. هم‌چنین لازم است که با روانشناس اداره خدمات مهاجرین یا با روانشناس درمانگاه محل سکونت خود نیز مشاوری نمود. علاوه بر اینها، در درمانگاههای "کولو" (Kyllö)، مرکزی

(Keskusta) و "کووگالا" (Kuokkala) بهیاری تحت عنوان "پرستاران افسردگی" به کار اشتغال دارند که می توان برای راهنمایی به آنها نیز مراجعه نمود. برای تسریع بیشتر در امر بهبودی، در صورت لزوم، پزشک معالجتان می تواند برای شما داروی افسردگی نیز تجویز نماید. برعکس توهمات اکثریت مردم، داروهای مورد استفاده برای درمان افسردگی امروزه بی ضرر بوده و عارضه جانبی اعتیاد هم ندارند.

برای اقدام به درمان خود تردید نکنید! امروزه افسردگی یکی از مشکلات بسیار معمول و رایج مردم است. در پاسخ به آخرین سؤال شما، باید بگویم که از دست روانشناس کمک زیادی ساخته است: به این ترتیب که اولاً او می تواند شدت ناراحتیهای شما و کمکهای لازم برای رفع آنها را برآورد کند، و ثانیاً شما را در درک علت و چگونگی بروز این مشکلات یاری نماید. برای خیلی اشخاص گفتگو در باره چنین مشکلاتی با افراد غریبه و خارج از خانواده کار بسیار دشواری است؛ اما ممکن است که این کار نتایج مفیدی در بر داشته باشد. به همین دلیل، شدیداً توصیه می کنم که برای درمان خود این اقدامات را انجام دهید.