

## كيف تتجنب الاكتئاب الذي يرافق انتهاء العطلة؟



ترجمة وتحرير: نون بوست

ربما يشعر الكثير منا بالاكتئاب بعد انتهاء العطلة الرسمية، والعودة إلى المنزل أو العمل، وقد يصل هذا الأمر إلى حد الإصابة بمرض "متلازمة العودة من العطلة". وفي هذا السياق، قدّم أخصائي علم النفس، الدكتور ربحان ألغول، عدة نصائح للراغبين في التخلص من هذه الأعراض. وأكد هذا الأخصائي أنّ الإنسان بطبعه يحتاج إلى قضاء عطل قصيرة وطويلة من أجل استجماع قواه وتجديد طاقته، ما يساعده على العطاء أكثر وزيادة إنتاجيته بعد هذه الراحة. ولكن، يجب أن يخطط المرء جيدا لمدة وتاريخ هذه العطل حتى لا يكون لها تداعيات على حياته وعمله.

في سياق متصل، أشار الأخصائي إلى أن قضاء عطلة يشمل الحصول على راحة بدنية وروحية وذهنية، ومن يستطيع استيفاء هذه الشروط يكون قد حظي فعلا بعطلة مثالية، من شأنها أن تمنحه نفسا جديدا للعودة للعمل وروتين الحياة. وتجدر الإشارة إلى أنه يجب على الشخص أن يحدد هدفه من العطلة. وأضاف الدكتور ربحان ألغول أنّ "تغيير المكان يمكن المرء من تغيير الأجواء المحيطة به ما يشعره بالراحة. لذلك إن قضاء العطلة في مكان آخر بعيد عن مكان العمل والسكن سيكون له فوائد إيجابية. ولكن، ينبغي أن تتخلل فترة العطلة بعض الأنشطة والفعاليات".

حسب بعض الإحصائيات والدراسات، تعتبر العطلة مفيدة جدا للتخلص من التعب والإرهاق واستعادة النشاط والحيوية، وزيادة التركيز. وإن لم تشعر بالراحة بعد قضاء العطلة، فإن ذلك دليل على أنك لم تستفد منها كما ينبغي. وفي هذا الصدد، قدّم ربحان ألغول بعض النصائح بالنسبة للذين يريدون الاستفادة من العطل؛ مثل ضرورة الخروج عن الأمور الروتينية اليومية، وممارسة أنشطة وفعاليات جديدة، والبقاء بعيدا عن التكنولوجيا وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من أن هذه المهمة صعبة نوعا ما.

إلى جانب ذلك، ذكر الأخصائي أنّ البقاء بعيدا عن مواقع التواصل الاجتماعي طيلة فترة العطلة يساهم

في التخلص من التراكبات الذهنية والروحية، لذلك من الأفضل أن يبقى هاتفك الذكي مغلقاً خلال معظم فترات أيام العطلة. وأضاف ربحان ألقول "عليكم أن لا تقضوا العطلة مع أشخاص متوترين أو يعانون من مشاكل نفسية، لأنّ هذا أيضاً يقلل من استفادتهم من العطلة، ولو اضطررتم لذلك احرصوا على عدم قضاء معظم الوقت معهم".

حذر أخصائي علم النفس، الطبيب ألبار إفرانسال، من الذهاب إلى العطلة بتوقعات عالية، لأنّ ذلك يعتبر من أهم أسباب العودة بخيبة أمل والإصابة بالاكتئاب بعد انتهائها

من بين النصائح الأخرى، من المستحسن أخذ القليل من الأمتعة عند الذهاب في عطلة، حيث تشير الإحصائيات إلى أنّ هناك علاقة عكسية بين حجم الاستفادة من العطلة وبين حجم الأمتعة التي يأخذها الشخص معه. أما بالنسبة لأولئك الذين يضطرون لارتداء البدلات الرسمية أثناء عملهم، فيتوجب عليهم اصطحاب أقل عدد ممكن من الحاجيات والملابس، والحرص على أن تكون الملابس والأحذية مريحة تماماً.

فضلاً عن ذلك، أشار الأخصائي ربحان إلى أنّ التعود على أجواء العطلة من بين أهم الأمور التي تساهم في الاستفادة القصوى منها، لذلك من الأفضل التمتع بكل دقيقة ولحظة منها. وفي الواقع، إن اقناع النفس بأن العطلة مؤقتة، يساهم بصورة كبيرة في تجنب اكتئاب ما بعد العطلة. ومن أهم الأمور التي يجب التمتع بها، هو الاستفادة من قوة الطبيعة وتنفس الهواء النقي، حيث تشير الدراسات إلى أنّ أكثر ما يسعد الإنسان لأطول فترة ممكنة هو العيش في الطبيعة.

في شأن ذي صلة، حذر أخصائي علم النفس، الطبيب ألبار إفرانسال، من الذهاب إلى العطلة بتوقعات عالية، لأنّ ذلك يعتبر من أهم أسباب العودة بخيبة أمل والإصابة بالاكتئاب بعد انتهائها. وذكر هذا الطبيب أن أعراض اكتئاب ما بعد العطلة تتمثل في اضطراب النوم، والتعب والإرهاق، وفقدان الشهية، بالإضافة لقلة التركيز والملل والكسل وكذلك الخمول. وأشار الأخصائي إلى أنّ الكثير من المرضى يشكون من هذه الأعراض، وعند سؤالهم عن آخر نشاط قاموا به يقولون إنهم قضوا عطلة قصيرة، ولكنهم شعروا بالاكتئاب بعد انقضائها.

إذا عانى الشخص من اكتئاب ما بعد العطلة، واستمرت الأعراض لديه لمدة تتجاوز الأسبوعين، عليه أن يراجع الطبيب

من هذا المنطلق، أكد أخصائي علم النفس على أهمية دور الطبيب لتجاوز هذه الأعراض، لأنّه لا يمكن مجرد تجاوزها بالطرق التقليدية مثل "أخذ عطلة أخرى" أو "الخروج في نزهة". وبالنسبة للكثيرين، إن العودة من العطلة يشبه الاستيقاظ من حلم رائع، وهذا الأمر يسبب أحيانا التوتر والقلق والاكتئاب.

بناء على ذلك، أوضح الدكتور أبار أنّ أكثر عنصر مهم في هذه المسألة هو كيفية تعامل الشخص نفسه مع العطلة، وكيفية تفاعله معها، بالإضافة إلى خصائص المكان الذي ينوي قضاء العطلة فيه. فهناك أشخاص يعانون من صعوبة بالغة في التأقلم مع فارق التوقيت أو الضغط الجوي، ويمكن أن تسبب مثل هذه العوامل الاكتئاب والتوتر عند العودة من العطلة.

ختاماً، أشار الطبيب إلى أنه إذا عانى الشخص من اكتئاب ما بعد العطلة، واستمرت الأعراض لديه لمدة تتجاوز الأسبوعين، عليه أن يراجع الطبيب. وعادة ما يصيب هذا النوع من الاكتئاب الأشخاص المترددين في اتخاذ القرارات، وغير المبادرين وغير القياديين، الذين يتذمرون على الدوام من المشاكل بدلاً من محاولة حلها.

المصدر: صحيفة خبر ترك

كيف تتجنب الاكتئاب الذي يرافق انتهاء العطلة؟

صحيفة خبر | نشر في ١٩ يونيو ٢٠١٨



---

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/23785/>