8 Αυγούστου 2014

Οι 12 αιτίες της θερινής μελαγχολίας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Μπορεί για κάποιους η καλοκαιρινή κατάθλιψη να είναι σχήμα οξύμωρο, αλλά για κάποιους άλλους, που δεν είναι λίγοι είναι μια πραγματικότητα. Ακόμα και το άγχος των καλοκαιρινών διακοπών και η πίεση να περάσουμε καλά, είναι στρεσογόνοι παράγοντες που έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα, από αυτά που αρχικά προτείνουν.

Οι εποχές έχουν διαφορετικές επιδράσεις πάνω μας και ακόμα και ο ήλιος που όλα τα γιατρεύει, μπορεί να είναι η αφορμή για μια όχι τόσο καλή διάθεση.
Διαβάστε 12 από τις αιτίες που μας ρίχνουν την ψυχολογία και θεωρήστε απόλυτα φυσιολογικό να έχετε βιώσει στο παρελθόν ή να βιώνετε φέτος, μια ή περισσότερες από τις ακόλουθες καταστάσεις.
Το σημαντικό, πάντα, είναι να ξεπερνώνται οι δυσκολίες, που είναι πάντα μέσα στο πρόγραμμα και να απολαμβάνουμε τη ζωή όπως μας αξίζει.
1. Υψηλές θερμοκρασίες
Αν και ο χειμώνας είναι η εποχή που έχει συνδυαστεί με αρνητικές επιδράσεις στην ψυχολογική μας διάθεση, δεν σημαίνει ότι είναι και η μοναδική εποχή. Το κρύο του χειμώνα μπορεί να ρίχνει τη ενεργητικότητά μας, αλλά η ζέστη του καλοκαιριού προκαλεί ευερεθιστότητα και εκνευρισμό, δυσκολεύοντας μας να ακολουθήσουμε την καθημερινότητά μας και προκαλώντας ακόμα περισσότερο...εκνευρισμό.

2. Οι προσδοκίες

Η συννεφιά και οι υποχρεώσεις του χειμώνα, ανεβάζουν κατακόρυφα τις προσδοκίες για το ερχόμενο καλοκαίρι, τις διακοπές και τα παγωτά που θα φέρει αυτό. Τυχόν αναποδιές όμως, όπως να μην έχουμε την οικονομική άνεση για τις ιδανικές διακοπές ή αν αρρωστήσουμε και καθυστερήσει η απόλαυση του παγωτού, είναι μέσα στο πρόγραμμα και όπως πρέπει να συμβαίνει σε κάθε φάση της ζωής μας, πρέπει να παραμένουμε ρεαλιστές, για δυο βασικούς λόγους. Όταν όλα όντως πάνε βάσει προγράμματος να τα ευχαριστηθούμε διπλά και όταν δεν πάνε όλα όπως τα περιμέναμε, να μην απογητευτούμε –επίσης- διπλά.

3. Καλοκαιρινός μαξιμαλισμός

Το καλοκαίρι όλα μοιάζουν πιο μεγενθυμένα και πιο «φωναχτά» κάτω από το φως του ήλιου. Τα παιδιά παίζουν μπάλα στις γειτονιές, τα ρούχα είναι φωσφοριζέ και τα πλήθη κατακλύζουν τις παραλίες. Πολλοί όμως, αποζητούν στις διακοπές την ησυχία που τους λείπει στην καθημερινότητά τους, γι’ αυτό στις προαναφερθείσες καλοκαιρινές συνθήκες, όχι απλά δεν καταφέρνουν να ηρεμήσουν, αλλά ταράζονται και στρεσάρονται ακόμα περισσότερο.

Για όλους όμως υπάρχει ένας μέρος και ένα είδος διακοπών, που θα βρούν αυτό που ψάχνουν. Είτε αυτό είναι η ησυχία τους, είτε ακόμα περισσότερη φασαρία.

4. Η κακή ποιότητα του ύπνου

Οι μεγάλες καλοκαιρινές μέρες, που καταλήγουν σε μεγάλες καλοκαιρινές νύχτες, διαταράσσουν την κανονικότητα του ύπνου. Οι δε ζεστές καλοκαιρινές νύχτες, συμβάλουν ακόμα περισσότερο στην κακή ποιότητα του ύπνου. Συνέπεια όλων αυτών των παραμέτρων είναι η αυξημένη παραγωγή της ορμόνης του στρες (κορτιζόλης) η οποία με τη σειρά της συνεισφέρει στις καταθλιπτικές τάσεις του καλοκαιριού και τη συναισθηματική ευαισθησία.

Βρείτε τρόπο ώστε να διαταραχθεί το λιγότερο δυνατό ο ύπνος σας, είτε αυτός είναι το air condition, ένας ανεμιστήρας ή έστω να κοιμάστε γυμνοί.

5. Η έλλειψη προσωπικού χρόνου

Το χειμώνα που τηρείται η κανονικότητα της ρουτίνας, όσοι έχετε εντάξει στο καθημερινό σας πρόγραμμα κάποια λεπτά προσωπικού χρόνου, καταφέρνετε και είστε συνεπείς σε αυτά. Το καλοκαίρι όμως, που η καθημερινότητα αλλάζει, τα παιδιά δεν έχουν σχολείο και οι προτάσεις διασκέδασης σας κατακλύζουν είναι δύσκολο να βρείτε λίγο χρόνο για να αποσυμφορηθείτε από το άγχος, που ποτέ δεν σταματά.

Αυτή η έλλειψη ιδιωτικότητας είναι που προκαλεί κι άλλο άγχος, περισσότερη αναστάτωση και αισθήματα δυσφορίας. Μην ξεχνάτε όμως και αυτό το πρόβλημα είναι θέμα διαχείρισης και προγραμματισμού και τίποτα παραπάνω.

6. Οι ράθυμοι συνάδελφοι

Το καλοκαίρι οι ρυθμοί πέφτουν, το μισό γραφείο πάει διακοπές και αν δεν ανήκετε εσείς σε αυτό το μισό, καλείστε να βγάλετε όλη τη δουλειά μόνοι σας ή –ακόμα χειρότερα- με κάποιον που δεν έχει τη διάθεση να δουλέψει καλοκαιριάτικα και περιμένει κι αυτός τη δική του άδεια να έρθει. Πριν απελπιστείτε σιγουρευτείτε ότι έχετε εξασφαλίσει κι εσείς τις ημέρες αδείας σας και θυμηθείτε ότι σε μερικές εβδομάδες κάποιος άλλος θα φορτωθεί και τη δική σας δουλειά.
Σε καμία περίπτωση μην μπείτε σε μοιρολατρική διάθεση και δεν πάτε καν διακοπές στο όνομα του φόρτου εργασίας. Οι διακοπές δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βασική ανάγκη.

7. Η ζήλια των κοινωνικών δικτύων
Μέσα από το προφίλ ενός κοινωνικού δικτύου ο καθένας παρουσιάζει την ιδανική εκδοχή του εαυτού του και κανείς δεν θα αναφέρει τις φοβίες και τα κουσούρια του. Το ίδιο συμβαίνει και με την περίπτωση των διακοπών. Στο facebook και το instagram, όλοι περνούν φανταστικά, πάνε διακοπές 30 μέρες το χρόνο και δεν τσακώνονται ποτέ με τους φίλους τους στις διακοπές. Αλλά όλα αυτά είναι μονάχα το ψηφιακό τους προφίλ.
Μην νιώθετε ζήλια λοιπόν για κάτι μάλλον πλαστό. Αν δεν μπορείτε να μείνετε ανεπηρέαστοι, δείτε όλες αυτές τις αναρτήσεις σαν έμπνευση για να φτιάξετε κι εσείς τις δικές σας, αληθινές, ζηλευτές διακοπές.
8. Χαμηλή αυτοπεποίθηση
Εάν ανήκετε στο μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού που δεν νιώθει άνετα με το σώμα του, τότε το καλοκαίρι δεν είναι η αγαπημένη σας εποχή, για τον ένα και μοναδικό λόγο, ότι τα ρούχα λιγοστεύουν και οι ατέλειες κρύβονται πιο δύσκολα. Προσπαθήστε φέτος, να μην αφήσετε τα στερεότυπα των media να σας ρίξουν τη διάθεση και στοχεύστε κυρίως στο να είστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σας. Πόδια μοντέλου δεν θα αποκτήσετε ποτέ, αν δεν είστε ιδιαίτερη ψηλή, τους κοιλιακούς τους όμως, μπορείτε να τους αποκτήσετε.
Δε χρειάζεται και δεν πρέπει να κρυφτείτε μέσα στο σπίτι και πίσω από πετσέτες και φαρδιά ρούχα. Όλοι έχουν ωραία και λιγότερο ωραία σημεία στο σώμα τους, απλά κάποιοι ξέρουν πως να τονίζουν τα πρώτα και να καλύπτουν τα δεύτερα.

9. Οικονομική στενότητα
Οι διακοπές κοστίζουν, είτε κάνετε οι ίδιοι, είτε πρέπει να βρείτε τρόπο να κάνουν τα παιδιά, όσο εσείς είστε στο γραφείο. Το στρες για το πως θα ανταπεξέλθετε στις οικονομικές σας υποχρεώσεις σας απασχολεί όλες τις εποχές του χρόνου, ενώ το καλοκαίρι γίνεται ακόμα πιο βαρύ για τους προφανείς λόγους.
Βρείτε και φέτος, όπως πιθανότατα κάνατε και πέρυσι, τις εναλλακτικές διακοπές που ταιριάζουν στο πορτοφόλι σας, χαρείτε με όσα μπορείτε να έχετε και μην αναλώνεστε στις ονειρεμένες, αλλά άπιαστες διακοπές.

10. Δεν είστε λάτρης της φύσης

Το καλοκαίρι για τους περισσότερους σημαίνει την επιστροφή στη φύση, ενώ το camping, που πολλοί προτιμούν, συνδυάζει οικονομικές διακοπές και τον αρχικό στόχο, που είναι το φυσικό περιβάλλον. Κάποιοι όμως είναι παιδιά της πόλης και δεν τους αρέσει ούτε η φύση, ούτε τα δέντρα, ούτε η κατασκήνωση.

Οι φοβίες για τα μολυσμένα κουνούπια και τα φίδια τους δάσους, προκαλούν άγχος σε πολλούς, περιορίζοντάς τους από την καλοκαιρινή διασκέδαση, ακόμα και αν αντιλαμβάνονται οι ίδιοι την υπερβολή ενός τέτοιου φόβου.

Προσπαθήστε να ξεπεράσετε τέτοιου είδους φοβίες με τη βοήθεια ενός ειδικού, αλλιώς φροντίστε να κάνετε διακοπές σε πιο αστικά περιβάλλοντα και αφήστε το φαράγγι της Σαμαριάς για του χρόνου. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να ζοριστείτε στις διακοπές σας.

11. Ο χρόνος περνάει πολύ γρήγορα

Το τέλος των διακοπών για πολλούς σημαίνει το τέλος μιας σεζόν και το βάρος ενός ακόμη χρόνου νιώθουν να φορτώνεται στην πλάτη τους. Ενώ ο χειμώνας γίνεται περισσότερο αντιληπτός σαν μια νέα αρχή, το καλοκαίρι περνάει πιο γρήγορα, αφού περνάμε καλά και ξεχνάμε το ρολόι και τα ωράρια.

Αυτή η μελαγχολία ξεπερνάται αν απλά αναλογιστούμε πως οι εποχές έχουν την ίδια διάρκεια για όλους, και όσο και αν στενοχωριόμαστε για όλους η μέρα έχει 24 ώρες. Δεν βοηθάει σε τίποτα η μελαγχολία για το χρόνο που περνάει, καθώς το μόνο που μπορούμε και πρέπει να κάνουμε είναι ζούμε το παρόν. Μόνο έτσι άλλωστε, θα μειώσουμε τη θλίψη για το παρελθόν… στο μέλλον. Δράττοντας στο έπακρο το παρόν.

12.Επιθυμείτε το χειμώνα, όταν έξω λάμπει ο ήλιος

Εάν η εποχιακή μελαγχολία δεν σας έχει, ουσιαστικά, αφήσει ποτέ και κλείνετε τις κουρτίνες, αποκλείοντας το φως του ήλιου να φτάσει σε εσάς, μένοντας εντός, όταν όλοι οι άλλοι είναι στις παραλίες, τότε θα πρέπει να πάρετε δραστικά μέτρα για να μην αφήσετε το καλοκαίρι να φύγει από τα χέρια σας. Ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας πως να καταπολεμήσετε την εποχιακή μελαγχολία και να απολαύσετε τον καλό καιρό, εκτός και όχι «κρυμμένοι» εντός.

Πηγή: clickatlife.gr