

خمودگی چیست و علائم و راهکارهای مقابله با آن

محسن سفیدگر

دانشجوی کارشناسی روانشناسی، دانشگاه پیام نور، خوی، ایران

Email: sefidgarmohsen@yahoo.com

چکیده

بطور کلی در سیر تکامل سلامت روان سه مرحله وجود دارد که هریک از آنها خصیصه‌های منحصری برای شناختن و شناساندن دارند. به دو مورد از این سه مرحله در جای جای علم روانشناسی توسط اندیشمندان و صاحب‌نظران مفصلاً پرداخته شده است منتهی زنجیره گمگشته‌ی این سیر تکاملی که چندان عمومیت نیافته و مورد توجه محافل خاص و عام قرار نگرفته، من را به این صرافت انداخت که با ترجمه منابعی که از آغاز پاندمی کرونا توجه بسیطی به مرحله خمودگی مبذول داشته‌اند، مقاله‌ای مروری به جهت آشنائی هرچه بیشتر مرقوم کنم

واژگان کلیدی: خمودگی، غرقگی، ذهن آگاهی، شکوفائی کیده

مقدمه

بسیاری از همسران زندگی خود را با عشق شروع می کنند و در این زمان هرگز به این موضوع نمی اندیشند که ممکن است روزی شعله عشق آنها به خاموشی گراید. الیس عنوان می کند که زوج ها کمتر به این فکر می کنند که ممکن است زمانی عشق افسانه در سیر تکامل سلامت روان که به عنوان طیفی وسیع، تجربیات و علائم را دربرمی گیرد، در یک طرف افسردگی^۱ قرار دارد که با احساس بی ارزشی و ناامیدی مشخص می شود و در سوی دیگر شکوفائی^۲ است که به معنای احساس پیوند، هدف و معنا می باشد. در میانه ای این مسیر، رشته ای گمشده ای به نام خمودگی^۳ وجود دارد که فراگیرنده ای حالتی است که در آن فرد نه دچار افسردگی است و نه در حال شکوفائی. خمودگی از اختلال افسردگی رایج تر است و از برخی جهات عامل پرخطرتری برای ابتلاء به بیماری روانی به-شمار می رود. اصطلاح خمودگی را جامعه شناسی به نام کوری کیز^۴ ابداع کرد.

ضرورت تحقیق

افرادی که دچار خمودگی هستند و در معرض بالای افسردگی قرار دارند، ممکن است تا زمانی که علائم آنها از نظر بالینی قابل توجه نباشد، حمایت لازم را دریافت نکنند.

خمودگی چیست

کوری کیز خمودگی را اینگونه تعریف می کند: «حالتی که در آن فرد عاری از عواطف مثبت نسبت به زندگی بوده و از نظر روانی و اجتماعی عملکرد خوبی ندارد.»

به علاوه ای تعریف کیز که خمودگی را نوعی پوچی می پندارد، [APA]^۵ خمودگی را به عنوان فقدان سلامت روان تعریف می کند که با نارضایتی^۶، عدم مشارکت^۷ و بی تفاوتی^۸ مشخص می شود.

خمودگی احساسی مشابه با یکنواختی و خالی بودن است. احساسی شبیه به اینکه فرد زمام امور را در دست ندارد و در رأس آنها نیست. خمودگی را می توان به عنوان یک احساس فراگیر از بی حوصلگی تعریف کرد که انگیزه شخص را تضعیف می کند. کیز از طریق کار خود در مورد خمودگی می خواست به گروه افرادی که در وسط طیف سلامت روان به دام افتاده اند آگاهی ببخشد. به عبارتی خمودگی یک وضعیت سلامتی یا بیماری بالینی مانند اضطراب و افسردگی نیست، در عوض حالتی است که برخی افراد در آن گیر^۹ می کنند.

علائم خمودگی

افراد دچار خمودگی، علائم یک اختلال روانی را نشان نمی دهند، اما آنها نیز رشد نمی کنند، صرفاً ساعات شبانه روز را پشت سر می گذارند. در این حالت، علی رغم عدم وجود یک عامل استرس زای حاد، شخص در بهترین حالت خود قرار ندارد، به تعبیری برای فرد «هیچ چیز درست نیست و هیچ چیز اشتباه نیست.» خمودگی می تواند اشکال مختلفی داشته باشد و برای همه یکسان نخواهد بود. فرد ممکن است انگیزه کمتری داشته باشد یا بطور کلی احساس بی تفاوتی کند. این احساس می تواند فرد را در طول روز احاطه

¹ depression

² Flourishing

³ languishing

⁴ Corey keys

⁵ American psychological association

⁶ dissatisfaction

⁷ Lack of engagement

⁸ apathy

⁹ Stuck in

کرده و از کیفیت زندگانی‌اش بکاهد. فردی که دچار خمودگی است ممکن است بخواهد کاری انجام دهد اما انرژی یا اعتقادی ندارد که ارزش تلاش کردن داشته باشد. در واقع کمبود انرژی^۱ یکی از عوارض جانبی خمودگی است.

بخشی از خطر به این دلیل است که وقتی شخص دچار خمودگی است متوجه تحلیل رفتن شادی و انگیزه‌اش نمی‌شود و نمی‌فهمد که در حال خریدن به غار تنهایی است و نسبت به بی‌تفاوتی‌اش بی‌تفاوت است. از آن جایی که خمودگی می‌تواند حسی شبیه به «در برزخ بودن» باشد، ممکن است فرد متوجه آن نشود. برخی از تغییرات در نحوه فعالیت‌هایی که سابق بر این باعث لذت جویی فرد می‌شدند دیگر مسرت و عیش قبل را نخواهند داشت. فردی که دچار خمودگی است ممکن است در ابتداء از دست یافتن و نیل به جریانی که او را بسمت وسوی برانگیختگی انگیزه سوق می‌دهد ناامید شود. افرادی که از خمودگی رنج می‌برند ممکن است احساس کنند که استرس‌های شغلی، تحصیلی و زندگی بیشترین ضربه را به آن‌ها می‌زند. سستی انرژی، توانایی افراد دچار خمودگی را برای به سرانجام رساندن چالش‌ها کاهش می‌دهد. افراد دچار خمودگی احساس بی‌هدفی^۲ می‌کنند، آنها در شبکه‌های اجتماعی ول می‌چرخند و به تلویزیون خیره می‌شوند یا به جای اینکه فعالانه درگیر زندگی باشند، فقط آنرا سپری می‌کنند.

در زندگی شخصی علائم خمودگی عبارتند از: احساس پوچی / کمبود انرژی برای انجام کار و فعالیت / عدم وجود رفاه و آسایش حتی وقتی که فرد بیمار نیست / ناتوانی در بیان احساسات^۳ / کمبود انگیزه / تفکر مه‌آلود^۴ / اشتیاق کم / کسالت و دلنگی / عدم تمرکز. عدم وجود انرژی و همچنین عدم توانایی در کنترل و بهبود آسودگی ذهنی سبب تثبیت افراد در مرحله خمودگی شده و باعث فرار آنها از چالش‌های زندگی است. همچنین یک مشکل پنهان در این علائم وجود دارد، آنهم این است که ایجاد و حفظ روابط مثبت را دشوارتر می‌کند. روابط منفی و ارتباطات اجتماعی محدود منجر به استرس بین فردی و مسائل مربوط به عملکرد می‌شود.

راهکارهای مقابله با خمودگی

یکی از شیوه‌های مقابله غرقگی^۵ است. غرقگی حالتی گذراست که فرد در آن جذب یک چالش جدی، یا پیوندی موقت می‌شود؛ بطوریکه متوجه زمان و مکان نیست. گمشدن در یک فعالیت می‌تواند به افزایش خلاقیت و بهره‌وری کمک کند. نمونه‌ای از این فعالیت‌ها عبارتند از: نقاشی / باغبانی / آشپزی / حل پازل / نواختن گیتار / خواندن کتاب و دوچرخه سواری. یافتن چالش‌های جدید، تجربیات لذتبخش و کارهای مهم، همگی جزء راهکارهای مقابله با خمودگی به طریق غرقگی به‌شمار می‌روند. فرد می‌بایست به جای اینکه منتظر انگیزه باشد، از کارهای کوچک شروع کند و چندین فعالیت مختلف را مورد آزمایش قرار دهد. علاقه به فعالیتی که می‌بایست شروع کرد از جمله ملزومات آغاز و انجام آن است. انتخاب فعالیتی که شخص به آن علاقه دارد سبب می‌شود که به آن فعالیت، اهمیت داده و به این شیوه انگیزه‌اش برانگیخته شود. همچنین مهم است که شخص فعالیتی را انتخاب کند که به اندازه کافی چالش‌برانگیز باشد. از دیگر شیوه‌های مقابله با حالت خمودگی، ذهن‌آگاهی^۶ است. ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند که به جای تمرکز بر پشیمانی از گذشته یا ترس از آینده، توجه خود را به‌زمان حال و لحظه‌ی حال جلب کنند. از جمله مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌توان به تمرینات یوگا^۷، پیاده‌روی در طبیعت، مدیتیشن یا تمرینات تنفس آگاهانه اشاره کرد. انجام این فعالیت‌ها با تمرکز بر اتفاقی که در حال وقوع در لحظه‌ی اکنون است سبب افزایش تمرکز و آگاهی و در نتیجه رهاسازی ذهن، خوش‌حالی و افزونی رضایت از زندگی شود.

1 Lack of energy

2 pointless

3 Alexithymia

3 Foggy thinking

5 flow

6 mindfulness

ارتباطات^۱. روابط ثابت‌ترین منبع معنا برای کسانی هستند که دچار خمودگی شده‌اند. یکی از مهم‌ترین عواملی که به وضعیت افراد دچار به خمودگی کمک میکند حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی است. از طرفی دستاوردهای کوچک و روزانه می‌توانند با پرورش احساسات معنادار، موفقیت و عزت‌نفس را در افراد دچار به خمودگی افزایش دهند. به‌طور مثال صرفاً تمیز کردن اتاق یا کمد لباس‌ها می‌تواند احساسات مثبت و رضایت‌خاطر را به فرد دچار خمودگی ارزانی دهد.

نتیجه

افرادی که دچار خمودگی؛ یعنی دومین حلقه سیر تکاملی سلامت روان هستند با هرآنچه پابرجائی در این مرحله تنها خطر ابتلایشان به افسردگی را عمق می‌دهند. برای سپری کردن باکیفیت‌تر زندگی می‌بایست از این حلقه گذشت.

[۱] Available: newsportinstitute.com .."languishing young adults," 6 may 2021

[2] a. grant, "there's a name for the blah you're feeling: it's called languishing," *newyork times*, 2021.

[3] "let's talk about langishing," 2021. [Online]. Available: beyondblue.org.au.

[4] a. cooks-cample, "about languishing," 7 oct 2021. [Online]. Available: betterupblog.com.

^{۱۱} yoga

¹ Relationships