

یادداشتی از آمنه برقندان خستگی روانی چیست؟

هنگامی که استرس بیش از حد باشد خطر ابتلا به خستگی روانی پدید می آید و به مرور پیشروی کرده و باعث کاهش انگیزه، انرژی و تمرکز افراد می شود.

به گزارش خبر، آمنه برقندان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛ گاهی خستگی ممکن است علامتی از یک بیماری روانی باشد. در این حالت خستگی مداوم بوده و با استراحت بر طرف نمیشود. از حقایق دنیای مدرن امروز کار دائم، استرس، تنش، کمبود خواب است که تمامی این عوامل اثرات منفی و مخرب بر روحیه افراد جامعه می گذارد. هنگامی که استرس بیش از حد باشد خطر ابتلا به خستگی روانی پدید می آید و به مرور پیشروی کرده و باعث کاهش انگیزه، انرژی و تمرکز افراد می شود. متأسفانه این روزها خستگی روانی در حال تبدیل شدن به یک عادت شده است.

- نشانه های زیر بیانگر این موضوع است که روحتان بیمار است نه جستمات؛
۱. تظاهر به خوب بودن یا احساس خوب: فکر نکنید اگر درد خودتان را پنهان کنید و تظاهر کنید که خوب هستید راه حل مشکل را پیدا کرده اید، اگر این کار را کردید به خود و دیگران درباره احساسات واقعی تان دروغ میگویید در حالی که همه چیز در درون شما شکسته شده است. شما تلاش میکنید لبخند بزنید در حالی که روح شما به گریه نیاز دارد و روح شما خسته است، قدرت و انمود کردن اینکه همه چیز خوب است را ندارد.
 ۲. بی تاب هستید: وقتی از نظر روحی خسته هستیم، کوچکترین مساله ای برای ما غیر قابل تحمل میشود.
 ۳. تحریک پذیر هستید: خستگی روحی باعث میشود همیشه در وضعیت جنگ با دیگران باشید. کوچکترین موضوع بی اهمیت ممکن است شما را به گریه بیندازد یا عصبانی و ناراحت بشید.
 ۴. خیال بافی میکنید "فرار از واقعیت": اگر احساس میکنید که میخواهید از واقعیت فرار کنید و از روی یک زندگی متفاوت دارید، نشانه ای از خستگی روح شماست. در این شرایط اغلب به گذشته فکر میکنید و نسبت به آینده ترس و دلهره دارید.
 ۵. تمرکز کافی ندارید: در ذهن شما کارهای زیادی است که می خواهید آن ها را انجام دهید ولی به اندازه کافی تمرکز ندارید.
 ۶. زیاد می خورید: شاید به خوردن انواع نوشیدنی ها و شیرینی ها علاقه زیادی پیدا کرده اید چون بدن شما به طور طبیعی دنبال مواد برای زنده ماندن است.
 ۷. بی خواب شده اید: شما خیلی خسته هستید ولی راحت نمیخوابید، از نظر روحی آرامش ندارید.
 ۸. کارهای کوچک هم طاقت فرسا هستند: انجام دادن هر کاری بیمار سخت و طاقت فرسا به نظر می رسد.
 ۹. بی احساس می شوید: احساسات درست نسبت به وقایع و اطراف را از دست می دهید.
 ۱۰. بیشتر اوقات بحث میکنید: بی دلیل با نزدیکان و دوستان خود درگیر می شوید.

و اما راه های رفع خستگی روحی و روانی؛ در مورد وضعیت سلامت روح و ذهن خود با یک متخصص مشورت کنید. از مشارکت در روابط سمی دوری کنید محیط اطراف برما تاثیر میگذارد، اگر دوستان یا شرکا شما منفی نگری باشند روح شما نیز آسیب می بیند. به یک دوست قابل اعتماد بگویید که چیزی باعث ناراحتی شما میشود. وضعیت تان را تغییر دهید. سفر کنید، داشتن تعطیلات میتواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد. روی خاطرات مثبت تمرکز کنید. قدر دانی از آنچه که دارید حتی چیزهای کوچک بسیار مهم هستند.