



بیماری های کلیوی جزء دسته ای از بیماری های مزمن هستند که بخش عمده ای از ابعاد زندگی و شخصیت بیمار را تحت الشعاع قرار می دهند . بیماری های کلیه و دیالیز ناشی از آن به شدت سلامت جسمانی و روانی فرد را متأثر می سازند . ویژگی های افسردگی و غمگینی، اشتغال ذهنی با بیماری، اضطراب، علائم وسواس، اختلال در فرایند تفکر و تمایل به تنهایی و گوشه گیری و احساسات عجیب در این بیماران بیشتر از افراد سالم دیده می شود.

برای توصیف غم ممکن است از کلمات متفاوتی استفاده کنیم. کلماتی مثل درد، اندوه، دل شکستگی، غصه، افسردگی، رنج، غربت، پریشانی و ناراضیتی و ناراحتی همگی عکس العمل های ما به موقعیتی منفی و ناخوشایند هستند. حتی ممکن است غم نتیجه ی احساسات دیگری مثل خشم، استرس، عذاب وجدان، رنج، اضطراب یا ناامیدی باشد. گاهی برخی احساسات آنقدر قوی هستند که ما نمی توانیم تشخیص دهیم در واقع غمگین هستیم.

احساس غم در افراد مختلف متغیر است. ممکن است احساس غم از نظر فیزیکی هم روی شما تاثیر بگذارد و دچار معده درد، سر درد یا حتی بی خوابی شوید. همچنین ممکن است روحیه ی شما را به طور کل تغییر دهد؛ طوری که بدخلق، کسل یا بی انگیزه شوید، بخواهید گریه کنید یا از دیگران فاصله بگیرید. تشخیص این که غمگین هستید و درک این موضوع که غمگین بودن بد نیست، نشان دهنده ی پایداری سلامت ذهنی است.

هر کسی ممکن است گاهی غم و ناراحتی را تجربه کند. می توانید یاد بگیرید که چطور غم خود را مدیریت کنید. غمگین بودن به معنی افسرده بودن نیست. اگر برای مدت طولانی تر از ۲ هفته احساس غم و ناراحتی را تجربه کردید، یا اگر احساس می کنید علاقه

خودتان را نسبت به اکثر فعالیت‌های معمولی از دست داده‌اید، ممکن است دچار افسردگی شده باشید. در این صورت نیاز به کمک حرفه‌ای یک متخصص دارید.

وقتی غم و اندوه زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، ممکن است به دنبال راه حلی برای تسکین غم خود باشید. استفاده از راهکارهای زیر به شما کمک می‌کند که بر غم خود غلبه کرده و زندگی شادتری داشته باشید:

- ✓ با عزیزان خود صحبت کنید.
- ✓ به موسیقی گوش دهید.
- ✓ آفتاب بگیرید.

اگر تصور می‌کنید که برای انجام سرگرمی‌های مورد علاقه خود انرژی کافی ندارید، می‌توانید از فعالیت‌های بسیار ساده شروع کنید، از جمله:

- ✓ کتاب خواندن
- ✓ تماس با یک دوست
- ✓ گرفتن دوش آب گرم
- ✓ استشمام بوی روغن‌های اساسی
- ✓ روشن کردن شمع و ماساژ درمانی
- ✓ گوش دادن به یک موسیقی آرامش بخش

اگر به نظر می‌رسد که هیچ یک از راهکارهای بالا در تسکین غم و اندوه کمکی به شما نمی‌کند، احتمالاً وقت آن است که با یک درمانگر یا روان‌شناس صحبت کنید. مراجعه به روانپزشک در صورتی ضروری است که:

- ✓ با گذشت زمان احساس غم و اندوه در شما افزایش پیدا کند.
- ✓ غم و اندوه زیاد شما را از رسیدگی به مسئولیت‌ها باز دارد.
- ✓ احساس غم زندگی و روابط روزمره شما را تحت تأثیر قرار دهد.
- ✓ احساس غم با علائم جسمی مانند کاهش اشتها یا اختلالات خواب و یا دردهای غیر قابل توضیح همراه باشد.

به طور کلی احساس غم بدون هیچ دلیل خاصی، همیشه به این معنی نیست که شما به افسردگی مبتلا شده‌اید. عوامل زیادی می‌توانند باعث احساس غم و بی‌حوصلگی موقت در شما شوند. بنابراین بد بودن روحیه و احساس غم در میان افراد مساله‌ای کاملاً طبیعی است. اما در صورتی که غم و اندوه مدت زیادی ادامه پیدا کرده و روابط شما را تحت تاثیر داده است، توصیه می‌شود که به یک درمانگر مراجعه کنید. در پایان به خودتان سخت نگیرید و به خاطر داشته باشید که این احساس برای همیشه دوام نخواهد داشت.