



ماهیت بیماری و وضعیت اورمیک مبتلایان به نارسایی مزمن کلیه و مشقت جلسات مکرر همودیالیز و تاثیر روانی، اجتماعی و شغلی وابستگی دیالیز احتمالاً در بسیاری از علایم و مشکلات جسمی و روانشناختی این بیماران نقش دارند و با توجه به سیر طولانی مدت این بیماری و مشکلات ناشی آن، ابعاد مختلف سلامت افراد مبتلا تحت تاثیر قرار می گیرد.

برای درمان بی حوصلگی بدون دارو بهتر است بدانیم بی حوصلگی و کسالت یک احساس رایج است. احساس نارضایتی از یک فعالیت یا عدم علاقه به آن می تواند منجر به بی حوصلگی شود. کسالت ممکن است زمانی رخ دهد که شما احساس پرانرژی بودن می کنید اما جایی برای هدایت انرژی خود ندارید. همچنین احتمال دارد زمانی رخ دهد که در تمرکز روی یک کار مشکل دارید یا از افکار و احساسات خود ناراحت هستید. ما حتی می توانیم از مشاغل و فعالیت هایی که به نظر معنادار هستند هم احساس بی حوصلگی کنیم. برای مثال محققان یافته اند در بعضی مشاغل خاص افراد در حین کار بسیار بی حوصله هستند. این تحقیق نشان می دهد فقط این که کاری معنی دار به نظر برسد، باعث ایجاد احساس مثبت در انسان نمی شود، بلکه در بلندمدت می تواند موجب بی حوصلگی شود.

اگر شما هم بی حوصلگی را تجربه می کنید راه حل های زیادی برای شما وجود دارد. به عنوان مثال، ممکن است بخواهید برخی از سرگرمی های جدید یا فعالیت های جدیدی را امتحان کنید. عضویت در یک باشگاه می تواند راه خوبی برای خنثی کردن بی حوصلگی شما باشد. باشگاه های خواندن، گروه های سرگرمی یا گروه های ورزشی همه مکان های خوبی برای شروع هستند. پیوستن به یک گروه اجتماعی که فعالیت ها و گردش های گروهی را سازماندهی می کند، ایده خوب دیگری است .

گاهی اوقات افراد به فعالیت هایی روی می آورند که حال آن ها را کمی بهتر می کند، اما در بلندمدت تأثیری ندارد. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده است که مردم تمایل دارند در صورت بی حوصلگی الکل یا مواد مخدر مصرف کنند. در حالی که این ها ممکن است در لحظه این احساس را از بین ببرند. سپس بعد از برطرف شدن اثر الکل یا مواد مخدر افراد بی حوصلگی عمیق تری را تجربه می کنند. برای جلوگیری از کسالت و دور نگه داشتن آن، باید راه حل هایی بیابید که به شکلی پایدار این موضوع را کاهش دهند.

✓ شما می توانید با احساس بی حالی در هنگام به وجود آمدن آن کنار بیایید. مثلاً هنگام شروع احساس بی حوصلگی، تنها نمانید و با نزدیکانتان ارتباط برقرار کنید. سپس احساسات خود را برای آن ها مطرح کنید.

- ✓ وقت بگذارید تا بتوانید دلایل کسالت خود را بشناسید و راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای حل آن‌ها بیابید.
- ✓ سعی کنید فعالیت جذابی پیدا کنید و با همراهی یکی از نزدیکانتان انجام دهید.
- ✓ شرایطی را که در آن بی‌حوصله می‌شوید، ثبت کنید. به زمان، روز، مکان و فعالیت‌های قبل از کسالت توجه کنید؛ بنابراین می‌توانید از این شرایط دوری کنید یا برای کسالت احتمالی در آینده آماده شوید.
- ✓ با افزودن یک عنصر منحصربه‌فرد کارهای معمول را جالب‌تر کنید. برای مثال سعی کنید کارهای خانه را زودتر از همیشه تمام کنید.
- ✓ چندین کار تکراری را ترکیب کنید تا بتوانید آن‌ها را با هم انجام دهید.
- ✓ وظایف بزرگ‌تر را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید و برای خودتان زمان استراحت و پاداش را در مراحل مهم در نظر بگیرید.
- ✓ آماده باشید تا زمانی را برای همکاری با همسر، دوست یا فرزند خود اختصاص دهید تا وقتی خسته می‌شوید فعالیت‌های را راه‌اندازی کنید.

مراجعه به روانشناس

گاهی بی‌حوصلگی می‌تواند علامت بیماری دیگری مانند افسردگی باشد. در این صورت باید از یک متخصص و [دکتر روانشناس خوب](#) و با تجربه برای [درمان افسردگی](#) یا بیماری‌های دیگر کمک بگیرید. صحبت با روانشناس در مورد احساساتتان کمک می‌کند تا ابتدا علت بی‌حوصلگی شما مشخص شود، سپس درمان مناسب را به شما پیشنهاد می‌کنند. همچنین روان‌درمانی یکی از بهترین روش‌ها برای درمان بی‌حوصلگی به حساب می‌آید. به طور کلی صحبت کردن در مورد این مشکل با درمانگر و مواجهه با احساسات مربوط به آن می‌تواند کمک زیادی در حل مشکل بیمار کند.