

سندرم آشیانه خالی چیست ؟

در گذشته تصور می‌شد که خانم‌ها بعد از رفتن فرزندانشان از خانه بسیار در معرض ابتلا به افسردگی هستند و دچار فقدان هویت و هدف می‌شوند. اما مطالعات افزایش در ابتلا به بیماری‌های افسردگی را در این مرحله از زندگی در خانم‌ها تایید نکرد.

سندرم آشیانه خالی به احساس افسردگی، ناراحتی و اندوهی اطلاق می‌شود که توسط والدین یا سرپرست بچه‌هایی که بزرگ شده و خانه پدری خود را ترک می‌کنند، تجربه می‌شود. این می‌تواند بعد از رفتن بچه‌ها به دانشگاه در شهری دیگر و یا ازدواج آنها و مستقل شدنشان باشد. احتمال ابتلای خانم‌ها به این مشکل بیشتر از آقایان است.

در چنین مواقعی که خانه از بچه‌ها خالی می‌شود، مادرها هم معمولاً به بعضی دوران‌های حساس زندگی خود، مثل یائسگی یا مراقبت از پدر یا مادر سالخورده خود نزدیک شده‌اند. البته این به آن معنا نیست که مردها به هیچ وجه به این مشکل مبتلا نمی‌شوند. مردان نیز ممکن است احساساتی مشابه با فقدان‌های مربوط به دوری فرزندان را تجربه کنند.

این روزها بیشتر مادران شاغل هستند و به همین دلیل وقتی بچه‌ها خانه را ترک می‌کنند دچار افسردگی کمتری می‌شوند. همچنین این روزها تعداد جوانان بین ۲۵ تا ۳۴ سالی که با والدین خود زندگی می‌کنند بسیار بیشتر از سابق شده است. روانشناسان عقیده دارند این دسته از جوانان خواهان مسئولیت‌های کم دوران کودکی و مزایای دوران بزرگسالی به صورت یکجا هستند. همچنین ممکن است بخاطر مشکلات اقتصادی، طلاق، ادامه تحصیل، مشکلات اعتیاد یا نقل مکان‌های موقتی، فرزندان به خانه پدری خود برگردند.

علائم

احساس ناراحتی در چنین مواقعی کاملاً طبیعی است. همچنین عادی است که بخواهید در زمان غیاب فرزندان اوقاتی را در اتاق او بگذرانید تا احساس نزدیکی بیشتری به او کنید. اگر احساس می‌کنید دچار سندرم آشیانه خالی هستید، واکنش‌های خود و طول مدت آنها را تحت‌نظر بگیرید. اگر احساس می‌کنید که زندگی مفید شما به پایان رسیده است یا زیاد گریه می‌کنید و یا آنقدر ناراحت هستید که دوست ندارید دوستان و آشنایانتان را ببینید یا سر کار بروید، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید. علل--- همانطور که قبلاً اشاره شد، وقتی زنی در مرحله‌ای از زندگی خود قرار دارد که بچه‌ها در حال ترک خانه هستند، ممکن است نزدیک به سایر تحولات زندگی خود مثل یائسگی یا کنار آمدن با نگهداری از والدین پیر خود هم باشند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کیفیت رابطه والدین فرزند در چنین شرایطی عواقب مهمی برای هر دو طرف دارد. والدین وقتی توانسته باشند رابطه خوبی با فرزندان خود برقرار کنند، با انتقال به آشیانه خالی فواید بسیار زیادی می‌برند. دشمنی، کناره‌گیری و تضادها در روابط بین والدین و فرزندان، حمایت و پشتیبانی میان‌نسلی را در زمانی که فرزندان در آغاز جوانی بسیار به آن نیاز دارند و والدین در آستانه پیری کاهش می‌دهد.

در گذشته تصور می‌شد که خانم‌ها بعد از رفتن فرزندانشان از خانه بسیار در معرض ابتلا به افسردگی هستند و دچار فقدان هویت و هدف می‌شوند. اما مطالعات افزایش در ابتلا به بیماری‌های افسردگی را در این مرحله از زندگی در خانم‌ها تایید نکرد.

درمان‌ها

زمانیکه دوری فرزند ناراحتی و اندوهی شدید در والدین ایجاد کند، قطعاً نیاز به درمان خواهد بود.

باید هر چه سریعتر احساسات خود را با پزشک خود مطرح کنید. ممکن است نیاز به استفاده از قرص‌های ضدافسردگی داشته باشید و برای کنترل احساساتتان باید با متخصص روانشناس صحبت کنید. در عین حال سعی کنید از دوستانتان حمایت بگیرید و با خودتان مهربان باشید.

راه‌های عملی مختلفی وجود دارد که کمکتان می‌کند احساس بهتری پیدا کنید.

بعنوان مثال: زمان و انرژی که قبلاً صرف فرزندتان می‌کردید را الان به قسمت‌های مختلف زندگی خودتان اختصاص دهید. می‌توانید به سرگرمی‌ها و فعالیت‌های قبل از بچه‌دار شدن خود برگردید. باید سعی کنید با نقش جدید خود در زندگی فرزندتان و همچنین تغییری که در هویتتان بعنوان پدر یا مادر صورت گرفته است، کنار بیایید. رابطه شما با فرزندتان شبیه به رابطه دو همسال خواهد شد و باید سعی کنید حریم شخصی بیشتری برای او قائل شوید.

بسیاری پیشنهاد می‌کنند که تا قبل از جدا شدن فرزندتان و رفتن آنها از خانه خودتان را برای آشیانه خالی آماده کنید. باید برای خود دوستی‌ها، سرگرمی‌ها، کار و فرصت‌های تحصیلی پیش آورید، وقتی همه هنوز زیر یک سقف زندگی می‌کنید، با خانواده برنامه بریزید تا بعدها افسوس این فرصت‌ها را نخورید: مسافرت‌های خانوادگی، گپ‌های طولانی و تفریحات دسته‌جمعی. برای پول و زمان اضافه‌ای که دارید برنامه‌های خاص ترتیب دهید.

منبع: میگنا