

افسردگی مردانه

افسردگی زنانه!

بر اساس تازه‌ترین آمارها، میزان افسردگی در زنان ۱/۵ برابر مردان است اما بیشتر افراد نمی‌دانند علایم این اختلال در مردوزن تفاوت‌های قابل توجهی دارد

رضایابی | روان شناس



بر اساس آن چه به تازگی وزارت بهداشت اعلام کرده، ۱۶/۸ درصد زنان و حدود ۱۰ درصد مردان در کشور دچار افسردگی هستند. به عبارت دیگر، میزان افسردگی



سوزه روز

۶ نکته درباره افسردگی در مردان

- مردان بر خلاف زنان که در دوره افسردگی به خود سرزنشی گرایش دارند، بیشتر به سرزنش اطرافیان‌شان مشغول می‌شوند.
- معمولا مردانی که دچار افسردگی هستند به دردهای جسمی مانند کمردرد، سردرد یا مشکلات گوارشی دچار می‌شوند. از آن‌جا که این بیماری‌ها منشأ جسمی ندارند، معمولا با درمان‌های پزشکی هم بهبود نمی‌یابند.
- معمولا مردان افسرده، غم‌شان را به اشکالی نظیر تماشای تلویزیون، ورزش کردن یا کار زیاد و حتی رفتارهای پرخطر نظیر قمار، رفتارهای جنسی غیرایمن و رانندگی خطرناک پنهان می‌کنند.
- علامت بارز بین دو جنس در افسردگی، تفاوت در میزان پذیرش این اختلال است. مردان فقط ممکن است از مشکلات خود بگویند ولی از گرفتن کمک حرفه‌ای پرهیز می‌کنند و گاه منکر آن می‌شوند و پذیرش آن را به نوعی نشانه ضعف و کاستی هویت مردانه خود می‌دانند که همین موضوع موجب ماندگاری بیشتر افسردگی در آنان می‌شود.
- مردان بر خلاف خانم‌ها سعی می‌کنند در حین افسردگی، سرشان را به چیز دیگری گرم کنند که می‌تواند تحمل موقعیت را برایشان راحت‌تر کند.
- مردان افسرده به نوعی مدام دنبال درگیری و کشمکش با اطرافیان‌شان هستند و همین مسئله باعث بیشتر شدن مشکلات‌شان می‌شود.

چطور اتاق خواب دختر ۴ ساله‌ام را جدا کنم؟



دختری چهار ساله دارم. تقریباًشش سال هم از شروع زندگی مشترک مان گذشته است. زندگی آرامی داریم و مشکل خاصی باهمسر و دخترم ندارم. تصمیم گرفته‌ایم اتاق خواب دخترم را جدا کنیم. به نظر تان سن خوبی را برای این کار در نظر گرفته ایم یا هنوز باید صبر کنیم؟ چطور این تصمیم را اجرایی کنیم تا دخترم کمترین آسیب را بابت این تغییر ببیند و اگر خواست به اتاق‌مان برای خوابیدن برگردد، باید چه واکنشی داشته باشیم؟



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

درد بر شما که زندگی آرامی دارید و مهم‌ترین نیاز فرزندتان را که آرامش است، فراهم کرده‌اید با این حال، جدا کردن اتاق خواب کودک‌ان از والدین ضرورتی است که هم‌شرع و هم‌روان‌شناسی تربیتی تأکید فراوانی بر آن دارد.

- هر چه زودتر اتاق کودک‌تان را جدا کنید**
سن خاصی برای این کار توصیه نمی‌شود ولی هر چه در سنین پایین‌تر باشد، بهتر و راحت‌تر است و کودک واکنش کمتری دارد. مسلما همه کودک‌ان در برابر تغییراتی مثل ترک شیر و پوشک و به خصوص جدا شدن از اتاق والدین، مقاومت می‌کنند و چالش دارند که موضوعی طبیعی است و آسیب‌های روحی این تغییرات با آگاهی و مدیریت صحیح والدین می‌تواند به حداقل برسد.

- جداسازی باید با تأمین امنیت کودک باشد**
اصرار کودک برای بی‌توته در اتاق والدین، صرفا برای رسیدن به امنیت بیشتر و مقاومت در برابر جدایی به دلیل کاهش احساس امنیت است که در موضوع جداسازی، حداکثر تلاش باید به تأمین امنیت کودک منجر شود. برای جداسازی ایمن و کم‌خطر با حداقل چالش، مواردی توصیه می‌شود که در ادامه می‌خوانید.

- جدایی باید تصمیم مشترک والدین باشد**
در خصوص جدا کردن اتاق کودک، ضرورت دارد والدین هم‌صد و منسجم باشند و این جدایی تصمیم مشترک والدین باشد و صدایی نباشد که مثلا مادر اصرار به اتاق جدایی‌ای کودک داشته باشد ولی پدر آن را ضروری نداند! این‌گونه دوگانگی، آسیب‌ها را افزایش می‌دهد و کار را

مشکل می‌کند. همچنین ضرورت دارد کودک چهار ساله مطابق درک و آگاهی از نظر ذهنی با گفت‌وگوی سازنده برای این تغییر ناگهانی آماده شود و بدون ایجاد آمادگی روحی، آتافش جدا نشود. اگر زمینه‌سازی و آمادگی روحی در کودک ایجاد نشود، ممکن است جدایی را نتیجه خودتلقی کند و این الگو هم احساس ناامنی و هم مقاومت را در کودک افزایش می‌دهد. یکی از موارد موثر در زمینه‌سازی برای جدایی کودک از والدین، مشاهده اتاق خواب کودک‌ان همسن فامیل است. چنان چه در میان اطرافیان‌تان کودک همسال فرزندتان اتاق مستقل دارد، سعی کنید کودک شما اتاق همسال خود را مشاهده کند تا در این خصوص تشویق شود و احساس نکند فقط وی از پدر و مادرش جدا شده است. همچنین تزیین اتاق کودک با تصاویر مورد علاقه‌وی، استفاده از چراغ خواب مناسب و بستن نمادهایی که ترس کودک را باعث می‌شود، مثل لوله بخاری و... هم توصیه می‌شود. بهتر است در اتاق کودک قبل از جدایی او، بیشتر حضور داشته باشید و حتی شام و ناهار هم صرف کنید تا کودک در کنار والدین با اتاق جدیدش انس بگیرد.

- مادر در روزهای اول کنار کودک بخوابد**
بعد از رعایت همه موارد امنیت بخش، لازم است روزهای اول مادر هنگام خوابیدن کودک کنار او باشد و بعد از به خواب رفتن او، اتاق را ترک کند و چنان چه شب بیدار شد و به اتاق والدین آمد، باید مجدداً او را به اتاق خودش برگرداند و تادوباره به خواب رفتن، کنارش بماند. فراموش نکنید اگر مصمم به جدایی کودک نباشید و گاهی فرصت دهید در اتاق شما بخوابد، مشکل زیاد می‌شود.

پشیمانی ستودنی کعبی بابت ابرو برداشتن

به بهانه اظهار پشیمانی بازیکن سابق تیم ملی به خاطر ابرو برداشتن، از مزایای شجاعت در اعتراف به اشتباهات گفته ایم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



«حسین کعبی» در برنامه فرمول یک، وقتی درباره ابرو برداشتن در جوانی از او سوال شد، بسیار صادقانه به آن پاسخ داد با این مضمون که: «آن موقع جوان بودم. تازه از شهرستان آمده بودم و به خاطر پخش زنده این کارها را می‌کردم. الان به من هر کاری بگویند انجام نمی‌دهم اما آن زمان یک کارهایی کردم که نباید می‌کردم. بیجگی کردم.» البته او از توضیح مفصل‌تر در این خصوص به دلیل حضور فرزندش در پشت صحنه خودداری و سعی کرد تا حدی به صورت کلی از این موضوع رد شود. در این مطلب می‌خواهیم به بهانه این پرسش و پاسخ در یک برنامه تلویزیونی زنده، به این سوال مهم پردازیم که اعتراف به اشتباهات گذشته چه مزایایی دارد و این که اعتراف توسط والدین جلوی فرزندان درست است یا خیر؟

- از بیان اشتباهات گذشته، نترسیم**

بسیاری از ما بعد از گذر از نوجوانی، درگیری‌های شخصی مان را فراموش می‌کنیم؛ این که چرا در حالی که می‌دانستیم کاری در ست نیست، توان نه گفتن به آن را نداشتیم یا برای دوری از انتخابی اشتباه، چه فشار زیادی را باید متحمل می‌شدیم. البته فراموش کردن این درگیری‌های فردی شاید چندان عجیب نباشد اما اگر قرار باشد به وقت هم‌بهنی با نوجوانان و جوانان، منکر این درگیری‌ها شویم، دچار خطایی بزرگ شده ایم چرا که این باور را به نوجوانان و جوانان منتقل می‌کنیم که فقط آن‌ها هستند که چنین درگیری‌هایی را تجربه می‌کنند و در کنار این باور غلط، احتمال این را که آن‌ها از بزرگ‌ترها کمک بگیرند، کاهش داده ایم.

با توجه به این نکته، پاسخ صادقانه «حسین کعبی» درباره ابرو برداشتن، ارزشمند و درخور تقدیر است چرا که این پیام را به مخاطبان جوان برنامه می‌دهد که او هم در دوره‌ای چنین درگیری‌هایی داشته و در همان زمان در گاهی مرتکب رفتارهایی شده که قابل دفاع نبوده و حالا بابت آن‌ها پشیمان است. در عین حال این شجاعت در گفتن تصمیم‌های اشتباه، می‌تواند به نوجوانان و جوانان کم‌تجربه کمک کند تا اگر مرتکب خطایی شدند، تصور نکنند دنیا به آخر

رسیده است و آن‌ها راه بازگشتی ندارند و بداند می‌توان خطاها را جبران کرد و البته زندگی حرفه‌ای موقعی چون «حسین کعبی» داشت.

- نگران نباشید، فایده‌اش بیش از این حرف‌ها ست**
اما نکته دوم را شاید بهتر باشد خطاب به حسین کعبی و دیگر والدینی بگوییم که نگران اعتراف به اشتباهات خود هستند و ممکن است گاهی مانند آقای کعبی تلاش کنند تا جملات را به بهانه حضور فرزند در پشت صحنه برنامه، نصفه و نیمه رها کنند. درست است که بیان خطای گذشته و صحبت از آسیب‌پذیری خود، کار دشواری است اما شما که این کار دشوار را آغاز کرده‌اید، بیاپید آن را به اتمام برسانید و از رها کردن نصفه و نیمه ماجرا خودداری کنید. مطمئن باشید فرزند شما با شنیدن این که روزی پدر یا مادرش انتخاب اشتباهی داشته، به دنبال کار اشتباه نخواهد رفت. در واقع بر خلاف آن چه والدین تصور می‌کنند، در میان گذاشتن درست چنین موضوعاتی می‌تواند به اعتماد بیشتر بین والدین و فرزندان منجر شود و به نوجوانان این اطمینان را بدهد که وقتی در موقعیت دشواری برای تصمیم‌گیری قرار می‌گیرند، بدون نگرانی از سرزنش و نگاه از بالا به پایین والدین، برای مشورت سراغ آن‌ها ببرند.

قرار و مدار

روز استفاده از نخ دندان

شما علاوه بر مسواک زدن برای سلامت دندان‌هاتون چه کار دیگه‌ای انجام میدین؟ از امروز قبل از مسواک،

دندان‌هاتون رو نخ دندان بکشید و بعد مسواک بریزید تا احتمال فرای‌شون رو کمتر و کمتر کنید.



تصویر ساز: ندا ماهری

باتوان

فضای جادویی یخچال!

مهسا کسنوی

یخچال تنها وسیله منزل است که همه اعضای خانواده در طول شبانه‌روز، بارها به سراغ آن می‌روند و از آن استفاده می‌کنند. بنابراین چقدر خوب است ماه‌به‌عنوان خانم خانه به نواحسن از این ویژگی یخچال استفاده کنیم و باعث شادتر شدن دیگر اعضای خانواده‌مان شویم. احتمالا درباره این ادعایتعجب کرده‌اید اما بدنیست بدانید در یخچال یک فضای جادویی است و پیشنهادهای مادر ادامه، اینها مات شمارا در این باره رفع خواهد کرد.

- یادآورهای خرید:** شاید یکی از کلیشه‌ای‌ترین کاربردهای یخچال این باشد که فهرست موادی را که می‌خواهید برای منزل تهیه کنید، به در یخچال بچسبانید. قبول دارم این کار تکراری است اما باعث می‌شود موارد ضروری در یک محل خاص جلوی چشم‌تان قرار گیرند، همچنین برنامه‌ریزی‌هایتان دقیق‌تر و نظم بیشتری دیده‌شود.
- جمله‌های انرژی‌بخش:** چه چیزی می‌تواند بهتر از خواندن یک جمله انرژی‌بخش روز شمار باشکوه کند؟ شما به‌عنوان مادر خانواده می‌توانید هر روز یک جمله الهام‌بخش تازه‌روزی در یخچال بنویسید و مطمئن باشید همه اعضای خانواده با خواندن آن قبل از رفتن به سر کار یا بیرون، روزی پر انرژی را آغاز خواهند کرد.

- عاشقانه‌های یواشکی:** اگر از آن دسته تازه عروس و دامادهایی هستید که انرژی و حس خوب زندگی بین شما جریان دارد، چرا با دوستت دارم‌های یواشکی یخچالی این حس را بهتر نکنید؟ البته لازم نیست که حتما به تازگی هم ازدواج کرده باشید، اگر بچه‌هایتان هنوز توانایی خواندن ندارند یا فردی به جز شما دو نفر در خانه نیست، عشق‌تان را برتر کانی‌د!
- عکس‌های خانوادگی:** چسباندن یک عکس خانوادگی به در یخچال علاوه بر این که به همه اعضای خانواده یادآوری می‌کند که عضو مهمی از آن خانه هستید، باعث ایجاد حس همدلی در محیط منزل می‌شود و اگر آن عکس، قدیمی هم باشد باعث می‌شود تا لذت خاطره‌بازی هم محقق شود.

- تقویت ویژگی‌های خوب:** شما خانم‌خانه می‌توانید از همه بخواهید هر هفته یک ویژگی خوب از هر فرد را انتخاب کنند و آن را روی در یخچال بنویسند و در طول هفته همدیگر را با آن صفت صدا بزنند.
- تقویت خانوادگی:** شما می‌توانید یک تقویم خانوادگی داشته باشید. در این تقویم تمام مناسبت‌ها، تولدها، سالگردها و مهمانی‌های خانوادگی را ثبت کنید تا هیچ فردی مناسبتی را فراموش نکند و چه کمانی بهتر از در یخچال برای قرار دادن این تقویم خانوادگی؟

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

- * چقدر جالبه که رشته نینجا از سال ۶۹ در ایران فعالیت می‌کرده و من تا قبل از شروع عصر جدید، اسمش رو هم نشنیده بودم.
- * متاسفم برای پدر و مادری که از سیگاری شدن بچه شون خوشحال شدن. به کجا داریم میریم!؟
- * پشت صفحه کودکانه، مطالبی هم سطح کار کنید تا ما بتوانیم روزنامه را برای کودک‌ان‌مان ببریم. به خاطر مطالب عشقی، نمی‌تونیم روزنامه را به‌خانه ببریم.
- * جالب است که به محض چاپ مطلب امروز‌تان درباره آفتاب سوختگی، هوا بهتر شده و باد خوبی در مشهد می‌وزد!
- * رای همه ما، دختران نینجا، انصافا هم حق شونه. واقعا زحمت کشیدین.
- * لطفا در باره فرازمینی‌ها بیشتر بنویسید.

معین اباذری

- * زندگی سلام، جذاب‌ترین قسمت روزنامه خراسان است. تعداد صفحاتش را بیشتر کنید.
- * با خواندن تیتیر بستنی گوجه‌ای حالم بد شد، ماست‌ها رو نریزین تو قیمه‌ها دیگه.
- * تمام نوشته‌های روی عکس مطلب فراموش کردم رو خوندم. خخخ! خیلی باحال بودم. خیلی هاش رو هم خودم تجربه کردم. واقعا همه حواس پرت شدن.



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۹ مرداد ۱۳۹۸
- شماره ۱۲۸۲

خانواده مشاوره